BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

TAHİR ÖZAKKAŞ, MD.PHD.



LITERA YAYINCILIK

7. BASKI

TAHİR ÖZAKKAŞ

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ



LITERA YAYINCILIK

Psikiyatrist TAHİR ÖZAKKAŞ, MD. PhD.

1958 yılında Kayseri'de doğdu. İlk ve orta öğrenimini Kayseri'de tamamladı. Tıp eğitimine Hacettepe Üniversitesi'nde 1978 yılında başladı. 1986 yılında Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. Tıp Fakültesinde okuduğu yıllarda İ.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Siyaset ve İdare Bölümü'nü de 1983'de bitirdi. 1986-88 yıllarında Kayseri İncesu ilçesinde zorunlu hizmetini tamamladı. Bu yıllarda Gazi Üniversitesi SBE'de bir süre Siyaset Psikolojisi üzerine master çalışması yaptı. 1989-93 yılları arasında Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü'nde Halk Sağlığı üzerine doktora eğitimini tamamladı. 1994-97 yılları arasında Azerbaycan Tıp Üniversitesi Psikiyatri anabilim dalında uzmanlık eğitimini yaptı. Daha sonra İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri anabilim dalında uzmanlık denkliğini aldı. Aynı zamanda Azerbaycan Tıp Üniversitesi Psikiyatri anabilim dalında Öğretim üyesi olarak (Aspirant) çalışmalarına devam etti. Doçentliğe eşdeğer ilimler namzetliği sınavlarını verdikten sonra "Anksiyete Bozukluklarında Psiko, Farmako ve Kombine Terapi Cevap Hususiyetleri" isimli tezini tamamladı.

Halen çalışmalarını Türkiye ve Azerbaycan'da sürdürmektedir. Çalışma alanı kişilik bozuklukları ve anksiyete bozukluklarında bütüncül psikoterapi ve hipnoterapi uygulamalarıdır. 1986 yılından beri psikoterapi çalışmalarına devam etmektedir.

Yazarın şu ana kadar yayınlanmış ve yayına hazırlanmış birçok eseri bulunmaktadır. Evli ve iki kız babasıdır.

Yazarın bu serinden çıkacak diğer kitapları:

1) **Bütüncül Psikoterapi, Obsesif-kompulsif bozukluklarda**
2) **Bütüncül Psikoterapi, Panik bozukluklarda**
3) **Bütüncül Psikoterapi, Cinsel bozukluklarda**
4) Bütüncül Psikoterapi, Borderline bozukluklarda
5) Bütüncül Psikoterapi, Kişilik bozukluklarında
6) Bütüncül Psikoterapi, Sosyal Fobi'de

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

TAHİR ÖZAKKAŞ, MD., PHD.

Litera – 07

Psikoterapi – 01

Bütüncül Psikoterapi, Tahir ÖZAKKAŞ Md., PhD.
Psikiyatrist-Psikoterapist

İç Düzen: Litera Yayıncılık

Kapak Tasarım: Litera Yayıncılık

Baskı: Ofis Matbaa
Ofis Matbaa Yayın Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.
Davutpaşa Kışla Caddesi Güven İş Merkezi No: 386-387
Topkapı-İstanbul Tel. 0212 576 47 15

Copyright© Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa Araştırma Org. San. Ltd. Şti. 2015

Bu eserin Türkçe telif hakları Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa Araştırma Org. San. Ltd. Şti.'ne aittir. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayınlanamaz, kısmen de olsa fotokopi, film vb. tekniklerle çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

İstanbul-2015 7. Basım

Kalenderhane Mah. Cemal Yener Tosyalı Cad.
Şehzade Cami Sk. No: 3 34134 Fatih-İstanbul
Tel: 0(212) 522 86 90 - Faks: 0 (212) 522 86 90

internet satış: www.literakitap.com
web: www.literakitap.com
e-mail: litera@literakitap.com

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
Library of Congress A CIP Catalog record

Tahir ÖZAKKAŞ
Bütüncül Psikoterapi

1. Psikoterapi 2. Psikoloji 3. Nörobiyoloji 4. Kişilik Bozuklukları

ISBN 978-975-6329-07-8

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

TAHİR ÖZAKKAŞ, MD., PHD.

PSİKİYATRİST – PSİKOTERAPİST

LITERA YAYINCILIK

LİTERA YAYINCILIK

İSTANBUL - 2015

www.literakitap.com

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 11

ÖNSÖZ 13

GİRİŞ 19

I. PSİKOTERAPİ 19

A. PSİKOTERAPİNİN SÖZLÜK ANLAMI 19
B. PSİKİYATRİDEKİ TEKNİK ANLAMI 20
C. BİR DİSİPLİN OLARAK PSİKOTERAPİ 21
D. PSİKOTERAPİ TÜRLERİ 23
E. BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ 32
F. İNSANIN DEĞİŞİK YÖNLERİNİ METAFORLA İZAH 35

BİRİNCİ BÖLÜM İNSANIN BİYOLOJİK VE PSİKOLOJİK YAPISI 39

I. İNSANIN BİYOLOJİK YAPISI 41

II. BEDENİN VE RUHUN MERKEZİ OLARAK BEYİN 55

A- BEYNİN RUHSAL BİLEŞENLERİ 61
1. Algılama 61
2. Düşünce 64
3. İrade 66
4. Dikkat ve Konsantrasyon 67
5. Duygulanım 68
6. Davranış 69
7. Dürtü 69

8. Zekâ 71
9. Konuşma 72
10. Bilinç 73
11. Hafıza 73
12. İçgörü 75

III. İNSANIN RUHSAL/PSİKOLOJİK/PSİŞİK YAPISI 77

A- ANNE RAHMİNDE İLK ALGILAR 77
B- DOĞUMLA BİRLİKTE GELEN İLK UYARANLAR VE ETKİLERİ 84
C- DİNAMİK AÇIDAN RUHSAL AYGIT VE PARÇALARI 90
1. İd: Ruhsal Yapının İlk Bileşeni 92
2. Ego 99
3. Süperego 107

İKİNCİ BÖLÜM İNSANIN RUHSAL GELİŞİM EVRELERİ 111

GELİŞİM EVRELERİ 113

I. AĞIZCIL (ORAL) EVRE 117

A- HAZZIN YÖNELİMİ AÇISINDAN (PSİKO-SEKSÜEL AÇIDAN) 117
B- PSİKO-TOPLUMSAL AÇIDAN 122

II. ANAL EVRE (DIŞKILAMA) EVRESİ 125

A- HAZZIN YÖNELİMİ AÇISINDAN 125
B- PSİKO-TOPLUMSAL AÇIDAN 131

III. FALLİK EVRE (ÖDİPAL, CİNSEL KİMLİK EVRESİ) 133

A- HAZZIN YÖNELİMİ AÇISINDAN 133
1. Erkek Çocuk İçin Fallik Dönem 135

KLİNİK ÖRNEK 1: 143

KLİNİK ÖRNEK 2: 144

KLİNİK ÖRNEK 3: 145

2. Kız Çocuk İçin Fallik Dönem 146

KLİNİK ÖRNEK 1: 148

KLİNİK ÖRNEK 2: **149**
B- PSİKO-TOPLUMSAL AÇIDAN FALLİK EVRE 152

IV. EĞİTİM VE ÖĞRETİM EVRESİ YA DA (LATENT: GİZİLLİK) EVRESİ **155**

KLİNİK ÖRNEK: **162**

V. ERGENLİK EVRESİ **165**
A- HAZZIN GELİŞİMİ AÇISINDAN ERGENLİK 165
B- PSİKO-TOPLUMSAL AÇIDAN ERGENLİK 171

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM PSİKOTERAPİ **181**

I. GİRİŞ **183**

II. PSİKİYATRİDE GENEL TEDAVİ YAKLAŞIMLARI VE PRENSİPLERİ **185**
A- TIBBÎ VE CERRAHİ TERAPİ 185
B- PSİKOTERAPİ VE SINIFLANDIRMALARI 187
C- DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİ 193
1. Davranış Hedefleri 199
2. Yüzleştirme 199
3. Cevap/Uyarıcı hiyerarşisi 200
4. Modelleme 202
5. Taklit 204
6. Davranış provası 204
7. Gevşeme ve Rahatlama çalışması 205
8. Düşünce-Duygu-Davranış Kısır Döngüsünü Kırma 208
9. Aktivite Programı 212
10. Aktif Dinleme Eğitimi 213
11. Kendini Ödüllendirme 215
D- BİLİŞSEL PSİKOTERAPİ 217
1- Genel Bilgi 217

KLİNİK ÖRNEK: **223**
2- Bilişsel Terapide Tedavi Stratejileri 225

A- OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ BELİRLEME **225**
b- Düşüncedeki İnancın ve Düşünceye Bağlı Duyguların Derecesini Değerlendirmek 227

C- OLUMSUZ DÜŞÜNCEYİ SINIFLANDIRMA **228**

d- Düşüncenin Doğruluğu Ne İfade Eder? (Düşey İniş) 232

E- ALTTA YATAN DÜŞÜNCEYİ TESBİT 233

F- DÜŞÜNCENİN MALİYETİ VE KÂRI 234

G- DELİLLENDİRME 234

H- OLAYI PERSPEKTİFE (YELPAZEYE) OTURTMAK 234

İ- ÇİFTE STANDART 236

J- DÜŞÜNCELER HAKKINDA MÜNAZARA TEKNİĞİ 238

K- HATALI BÖLGESEL ÇIKARIMDA BULUNMA. 239

L- ALTERNATİF BİR AÇIKLAMA ARAMA 241

M- PROBLEM ÇÖZÜCÜ YAKLAŞIM 242

A. BİLİNÇDIŞI DİRENÇLER 243

B. SEKONDER KAZANÇ 243

C. TEMARUZ 243

D. ÖFKE VE KIZGINLIĞIN BOŞALTILMASI İÇİN TERAPİ SÜREÇLERİNİN KULLANILMASI 244

E. NARSİST ZEDELENMEKTEN KAÇINMAK 244

F. BORDERLİNE (SINIRDA) KİŞİLİK ÖRÜNTÜSÜNDE DURUM 244

N- KABUL 245

E- VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİ 247

1- Hayatın Anlamı Nedir? 249

2- Geleceği Belirlemek Mümkün müdür? 254

3- Ölümden Başka Bir Hakikat Var mı? 257

4- Hayatın Sorumluluğu Kime Aittir? 259

5- Hayatta Yalnız mıyız? 263

6- Sonuç 266

F- TRANSAKSİYONEL ANALİZCİ YAPININ EGO YAKLAŞIMI 269

1- Uygun Ego İlişkileri 270
A- ERİŞKİN-ERİŞKİN EGO İLİŞKİSİ 270
B- EBEVEYN-ÇOCUK EGO İLİŞKİSİ 270
C- ÇOCUK-EBEVEYN EGOSU İLİŞKİSİ 271
2- Uygun Olmayan Ego İlişkileri 272
A- EBEVEYN-EBEVEYN İLİŞKİSİ 273
B- EBEVEYN-ERİŞKİN İLİŞKİSİ 273
C- EBEVEYN-ÇOCUK İLİŞKİSİ 273
D- ERİŞKİN-EBEVEYN İLİŞKİSİ 274
E- ERİŞKİN-ÇOCUK İLİŞKİSİ 274
F- ÇOCUK-EBEVEYN İLİŞKİSİ 274
G- ÇOCUK-ERİŞKİN İLİŞKİSİ 274
H- ÇOCUK-ÇOCUK İLİŞKİSİ 274
G- DİNAMİK PSİKOTERAPİ 275
1. Tarihçe 275
2. Klasik Psikanaliz 280
3. Klasik Psikanalizin Temel Kavramları 281
4. Serbest Çağrışım ve Divan 282
5. Aktarım ve Karşı Aktarım 289
6. Direnç ve Çözümlenmesi 298
7. Sekonder Kazanç 304
8. Dil Sürçmeleri 308
9. Rüya ve Simgelerin Yorumu 310
10. İçgörü 326
H- BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ BAĞLAMINDA SAVUNMA MEKANİZMALARI 337
1. Bastırma: (Represyon ve Supresyon) 341
2. İçe Atım (Introjection) 344
3. Bölme (Splitting) 352
4. İdealizasyon 359
5. Devalüasyon 363
6. Yer Değiştirme (Displacement) 365
7. Başka Şeye Yöneltme 368
8. Kendine Yöneltme 370
9. Yansıtma 373
10. Özdeşim (Identification) 376
11. Yansıtmalı Özdeşim (Projective Identification) 381

1. ÖZLEDİĞİ KİMLİK PARÇALARINI KENDİ İÇİNE ALMAK 390

2. KENDİ KİMLİK PARÇALARINI VEYA KİMLİĞİN TAMAMINI BAŞKA İNSANLARA VERMEK 391

3. DIŞARIDAKİ KİMLİK PARÇALARINI BAŞKA NESNELERDEN BAŞKA NESNELERE AKTARMAK: 393

12. Reaksiyon-Formasyon 396
13. Yadsıma (İnkâr) 403
14. İzolasyon (Yalıtma) 407
15. Rasyonalizasyon (Aklileştirme) 409
16. Dağılma (Disosiyasyon) 413
17. Yap-boz 417
18. Entelektüalizasyon 421
19. Somutlaştırma 423
20. Dönüştürme (Konversiyon) 426

VAKA 1: 428

21. Hayal ve Rüya 432
22. Saplanma 433
23. Gerileme 438
24. Yüceltme 440

J- RUHSAL OLGUNLAŞMA SÜRECİ: HASETTEN ŞÜKRANA 443

1. Haset 443
2. Açgözlülük 446
3. Kıskançlık 449
4. Şükran 450

K- YOĞUNLAŞTIRILMIŞ TERAPİ (HÜCUM TEDAVİSİ) 453

DİZİN 457

EKLER: 461

TEŞEKKÜR

Bu kitabın yazılmasında birçok değerli insanın katkıları mevcuttur. Bunların hepsini burada tek tek zikretmem mümkün değildir. Özellikle birkaç başlık altında bu kitabın oluşmasında katkısı, emeği ve yardımı olan kişilerden bahsetmek isterim.

Böyle bir kitabı hazırlayabilmemde bana büyük katkıları olan, geçmiş dönemlerde bana eğitim veren, tüm değerli hocalarımın isimlerini tek tek zikretmek ve onlara karşı şükran hislerimi ayrı ayrı belirtmek isterim. Ancak bunlar arasında özellikle bana cesaret veren, bu günlere gelmemde desteği olan değerli hocalarımın isimlerini zikretmeden geçemeyeceğim. Kendilerine karşı her zaman saygı ve hayranlık duyduğum bu değerli bilim adamları rahmetli Prof. Dr. Ayhan Songar ve rahmetli Prof. Dr. Recep Doksat hocalarımı rahmet ve minnetle yad ediyorum. Bilimsel çalışma şeklini ve geniş bir vizyon ile bakmayı öğreten Prof. Dr. Üner Tan hocama Tanrı'dan uzun ömürler dilerken saygı ve şükranlarımı kendilerine arz ederim.

Kitabımızda yazılan materyalin ana bilgi kaynağı çok değerli hastalarımızdır. İnsanın ve hayatın gerçek yüzünü bana öğrenme fırsatı veren, beni bana tanıtan bu hastalarımızın her birini burada tek tek zikretmek isterdim. Ancak ne yazık ki bu mümkün olamamaktadır. Her biriyle ayrı birer kalbi bağım olduğuna inandığım, bana ışık tutan, yol gösteren, bilimsel ça-

lışmalarıma katkısı olan bu değerli insanlara karşı ne kadar teşekkür etsem azdır. Hepsini minnetle anıyorum.

Böyle bir kitabın oluşması yıllardır zihnimde mevcut olduğu halde bir türlü eyleme geçirme, cesaret ve imkânını bulamıyorduk. Ancak çok değerli dostlarım Muhittin Macit ve Hasan Hacak kardeşlerimin gayretleriyle böyle bir eseri yazma fırsatı buldum. Belki de hiçbir zaman kağıda dökülemeyecek olan bu bilgilerimin bir kitap haline gelmesinde teşvikkâr tavırlarıyla bu konuda beni yönlendiren Hasan Hacak ve Muhittin Macit beylere ne kadar teşekkür etsem azdır.

Muhittin ve Hasan Beyler'in bu cesaretlendirmeleri ve yüreklendirmeleri yanında aylardır süren sekretarya hizmetlerinde, saatlerce kitabın yazımında bu ekibe dahil olan Ferruh Özpilavcı beylere şükranlarımı sunuyorum. Ailelerinden uzak kalarak gece yarılarına kadar bana fikir veren, ışık tutan, katkılarıyla açılımlar sağlayan bu üç değerli bilim adamına ne kadar teşekkür etsem azdır. Tüm bunlara ilaveten bu imkânın ve alt yapının oluşmasında beni her zaman destekleyen, bana onur veren, kaprislerime katlanan ve kitap çalışmasında her zaman arkamda olduğunu hissettiğim eşim Dr. Fatma Özakkaş'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Kızlarım Ahsen ve Reyhan'ın bana gösterdikleri uyum ve tavır da ayrıca teşekküre değerdir.

Saygılarımla...

Tahir ÖZAKKAŞ

Bostancı

Mayıs 2004

Ağustos 2008

ÖNSÖZ

Çağımız insanı ciddi manada bunalım içinde ve kendine yabancılaşmaktadır. Süratli bir şekilde insan olma özelliklerinden uzaklaşmakta, mekanikleşmektedir. Globalleşme ve kapitalist tüketim tarzı; kişiyi, tüketim yapan bir sistemin aracı haline dönüştürmektedir. Kişi kendi yaratılışına ters böyle bir konumda varoluşsal bir bunaltı ve derin bir yabancılaşma hissetmektedir. Refah seviyesinin yükseldiği, gelecek kaygısının büyük oranda ortadan kalktığı ve her şeyin güzelliklerle dolu olacağını ümit ettiğimiz bir ortamda bireyler, bunaltı ve sıkıntının doruklarını yaşayabilmektedirler. Sonuç beklenildiği gibi olmayabilmektedir. Bugün Birleşik Devletler'deki hastanelerde acil servislere müracaat eden hastaların yüzde elliden fazlasını psikiyatrik vakalar oluşturmaktadır. İnsanın tüm bunaltı ve sıkıntısına çare olmaya çalışan ilaç firmaları; her duygunun karşısında bir ilaç üreterek insanî duygularımıza da el atmışlar, insanı mekanikleştirme konusunda bir adım daha ileri gitmişlerdir.

İnsan organizmasının bilinmezliği, yapılan bilimsel araştırmalarla bilinir hale gelmiştir. Gelişmiş ülkelerde bebek ölüm oranı binde yedilere kadar düşürülmüş, ortalama yaşam süresi seksenler'in üzerine çıkarılmıştır. Bu, istenen mutlu bir tablodur. Ancak ne yazıktır ki insanın organizmasıyla ilintili hastalıkların kontrol altına alınması ruhsal yapıyı hep ikinci planda bırakmıştır. Hâlbuki bir insanı insan yapan temel özellik, bey-

ninin fonksiyonel hususiyetleri ve onun üzerine bina ettiği kimlik ve kişilik örüntüsüdür. Ruhsal yapının oluşması, gelişmesi ve tamamlanması organik yapıdan daha karmaşık, daha kompleks ve daha çetrefillidir. Bugün gelinen noktada ruhsal yapının ne kadar hayati bir önemi haiz olduğu ve ihmal edildiği idrak edilmiştir. İnsanın biyolojik rahatsızlıkları alanındaki temel sorunlar halledilmiş, koruyucu hekimlik geliştirilmiş ve bedensel sağlığın korunmasıyla ilgili ileri tedbirler alınmıştır. Teknolojinin süratle ilerlemesi, toplumların kültürel yapılarının yoğun bir şekilde devinim arz etmesi ve kültürler arası mübadelenin hızlanması, sosyal ve bireysel kimliklerde ciddi uyuşmazlıklara, kod karmaşalarına ve sonuçta bunaltı, sıkıntı hatta anarşiye neden olabilmektedir.

İşte böyle bir ortamda bireyler ruhsal bir çaresizlik, ruhsal bir yabancılaşma, ruhsal bir açmazın ve ruhsal bunaltının içine düşmüşlerdir. Bireyler bu problemlerini halledebilmek için çözüm aramaktadırlar. Bugün medeniyetin getirmiş olduğu yalnızlaşma ve yabancılaşma sorunlarına karşı, sistem, mutluluk hapları dağıtmaktadır. Bu durum mekanikleşmeyi ve insanın kendine yabancılaşmasını daha da artırmaktadır. Her duygusal eksikliğe, her haklı bunaltıya bir ilaç önerme çözümü akla uygun bir çözüm değildir. Böyle bir öneri, biyolojik yapının bozulduğu, acilen müdahale edilmesi gereken durumlarda mutlaka uygulanması gereken, alternatifi olmayan bir tedavi olarak önümüzde durmaktadır. Ancak öyle klinik tablolar vardır ki, bu tablolarda ilaç önermek, ilaç kullanmak tabloyu daha da karmaşıklaştırmakta, bireyi insan olmaktan daha da uzaklaştırabilmektedir.

İşte bu gerçeğin farkına varmış çok değerli klinisyenler ve araştırmacılar insanın biyolojik yapısının ötesinde kimliğini ve kişiliğini oluşturan sanal programın, nasıl kurgulandığını incelemişlerdir. Bir kimliğin ve kişiliğin oluşumunda aşama aşama

hangi girdilerin, ne tür süreçlerde, ne tür işlemlere tabi tutulduğunu incelemişler ve sonuçlarını bilimsel çalışmalarla ortaya koymuşlardır. İnsan kendini yapılandırabilen, kendini algılayabilen, kendini değiştirebilme yeteneğinde olan tek canlıdır. Kimliğinde ve kişiliğinde yer alan bir takım hatalı öğeler nedeniyle, sinyal veren bunaltı ve sıkıntı uyaranlarını ilaçlarla baskılamak yerine, o sinyallerin göndermiş olduğu kodları deşifre edip çözüm yollarına yönelmek gerekmektedir. İşte bir takım değerli klinisyen ve araştırmacılar, insanın bu sanal programındaki yapının nasıl değiştirilebileceğinin ön çalışmasını yapmışlardır. Her birisi kendi zihinsel becerisine göre insanı tanımlamaya çalışmış, o insanın belli bir alanını aydınlatma gayreti içerisine girmişlerdir.

Pavlov'la başlayan şartlı refleks çalışmaları insanın birçok davranışının nasıl oluştuğunu izah ederken hastalıklı bir takım davranış örüntülerinin kaynağını bize göstermiştir. Bu çalışmalar bununla da kalmayıp davranışçı tedavi teknikleriyle problemler halledebilir noktaya gelmiştir. Birçok rahatsızlıkta kişiye ilaç yerine davranışçı tedavi teknikleriyle terapiler uygulanmış, insanlar şifaya kavuşmuştur.

Bir diğer grup bilim adamı, insanı hayvandan ayıran temel niteliğin düşünmesi ve yorumlaması olduğunu fark etmiştir. Bir takım klinik tabloların; insan beyninin hatalı ve çarpık algılaması veya yorumlaması sonucu ortaya çıktığını tespit etmişlerdir. Bu süreçlerin nasıl geliştiği, beynin bilgiyi nasıl işlemlediği ve nasıl çıkarımda bulunduğunun detaylarını bize göstermişlerdir. Bu değerli bilim adamları klinik uygulamalar sayesinde bu çarpık tabloların nasıl düzeleceğini bize öğretmişlerdir. Aaron T. Beck ile zirveye ulaşan bu klinisyen ve araştırmacılar, dünyanın dört bir tarafında çalışmalarını samimiyetle sürdürmektedirler.

Freud ile başlayan dinamik yaklaşım tarzını benimseyen bilim adamları, insanın geçmişten bugüne taşınan özelliklerini ve ruhsal aygıtın ana yapılarını bize göstermiştir. Birçok klinik tablonun ödipal ve pre-ödipal kaynaklarını tespit etmiş, bu yapıların nasıl oluştuğunu en ince ayrıntılarına kadar bize göstermişlerdir. Daha da ötesi bu yapıların nasıl tedavi edileceğini birçok alternatif dinamik psikoterapi yaklaşımlarıyla izah etmişler ve ispat etmişlerdir.

Heidegger, Kierkegard, Sartre ve Neitsche ile yola çıkan egzistansiyalist felsefe, psikiyatride kendisini Irving Yalom'la temsil etmiş, insanın ruhsal bunaltılarının varoluşsal krizlere de dayanabileceğini göstermiştir. Hayatın anlamını sorgulayan, belirsizlikten ürken, ölüm karşısında çaresizliği hisseden, sorumluluktan kaçan ve yalnızlığı reddeden insanın; temel gerçeklerle yüzleşmesi gerektiğini ve bunun süreçlerini bize anlatmıştır.

Yukarıda saymış olduğum tüm psiko-terapötik yaklaşımlar ile bilim adamları bireysel terapi, grup terapisi, bilgilendirme, telkin, ikna, tavsiye, eğitim gibi birçok tedavi teknik ve usulleriyle hastalarına yardımcı olmaya çalışmaktadırlar. Bunların hepsine birden bakıldığında bu çalışmaların her birinin çok değerli, üstün ve takdire değer çalışmalar olduğunu görmekteyiz.

Biz bu çalışmamızda insanı bütüncül olarak kuşatmayı, organik ve ruhsal yapısıyla bir bütün olarak algılamayı hedefledik. Organik rahatsızlıkların ruhsal yapıyı etkileyeceğinin ve bozacağının, ruhsal bozuklukların da organik yapılara tesir edeceğinin şuuru içerisindeyiz. Yıllardır süren klinik çalışmalarımızda bunun binlerce örneğini bizzat gözlemleme imkânına sahip olduk. Çok iyi bir hekim olma zorunluluğu ile organik bozuklukların nerede başlayıp nerede bittiğini, ruhsal bozuklukların nerede başlayıp nerede sona erdiğini ve birbirlerine olan etkileşimlerinin ne oranda olduğunu tayin etmek çok önemlidir. Bu

çerçevede organik kaynaklı ruhsal bozuklukları medikal terapinin kollarına sunarken, fonksiyonel ve kurgulanmış sanal programla ilintili ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde, olabildiğince psiko-terapötik yaklaşımlardan istifade etmeye çalıştık.

Bu kitapta insanı tek bir ekolün dar kalıpları içinde değerlendirmek yerine geniş bir bakış açısıyla nasıl bir bütüncül yaklaşımla ele aldığımızı anlatmaya çalıştık. Hiçbir ekolün mensubu olmadan klinik tablonun hangi ekole veya ekollere uyduğunun incelemesini ve irdelemesini yaptık. Bu şekilde hastamız için ne tür tedavi şekilleri oluşturabileceğimizin, nasıl bir formulasyon kurabileceğimizin kararını verdik. Bu bütüncül uygulamayı hangi bağlamda, hangi çerçevede, nasıl kurguladığımızı bu kitapta anlatmaya çalıştık. Bir bireyin hakikaten kendisini ve içyapısını tanıması için bu kitabı çok dikkatli bir şekilde okumasını tavsiye ediyoruz.

Bu kitap girişle birlikte dört bölümden meydana gelmektedir. Giriş ve birinci bölümde psikoterapi'nin ne anlama geldiği, psikoterapi türleri ve bütüncül psikoterapi yaklaşımı izah edilmektedir. Bu bölümde ayrıca insanın organik yapısı, ruhun merkezi olarak beynin organik ve psişik özellikleri ele alınmaktadır. Hemen ardından ruhsal yapının oluşum sürecinde anne rahminden başlayarak gelişim evrelerinin nasıl yapılandığı değerlendirilmektedir. Hemen ardından dinamik açıdan ruhsal aygıt ve parçaları aydınlatılmaktadır.

İkinci bölümde insanın ruhsal gelişim evreleri ele alınmaktadır. Bu evreleri hem hazzın gelişimi açısından, hem de psikotoplumsal açıdan, ne anlama geldiği çözümlenmektedir. Üçüncü bölümde psikoterapi teknikleri, yaklaşım tarzları anlatılmaktadır. Son bölümde dinamik psikoterapi ve savunma mekanizmaları ayrıntılı bir şekilde izah edilmektedir.

Bu çalışma, bütüncül psikoterapi hakkında genel bir çerçeve çizmektedir. Bundan sonraki çalışmalarda bütüncül terapinin

klinik tablolardaki spesifik uygulamaları ile ilgili değerlendirmeler ortaya konacaktır. Kliniğimizde yürütülen klinik tecrübeler ve hasta takiplerinden elde ettiğimiz sonuçları bu kitaplar aracılığıyla sizlerle paylaşmak niyetindeyiz. İmkânımız olur ve ömrümüz vefa ederse en kısa süre içinde diğer çalışmalarımızla sizlerle buluşmayı arzularız. Bu kitap bütüncül psikoterapi serisinin ilk kitabıdır. Dilerim bundan sonraki kitapları yayınlama fırsatı buluruz. Kitabımızda bir takım eksiklikler, hatalar, yanlışlıklar olabilir. Bu konudaki her türlü samimi eleştiriye açık olduğumuzu, yapıcı eleştirilerinizi her zaman beklediğimizi ifade etmek isterim.

Kendimizi tanımak ve nasıl bir hayat sürdüğümüzün farkına varmak istiyorsak ve insanı insan yapan temel özellikleri fark etmek istiyorsak bu kitabı dikkatli bir şekilde okumanızı tavsiye ediyorum.

GİRİŞ

I. PSİKOTERAPİ

Psikoterapi nedir? Bilimsel bir aktivite yürütebilmek için ilgili bilim dalının kullanacağı bir teknik dil lazımdır. Belirli disiplinlerde ve alt disiplinlerde bilim adamlarının birbirlerini anlayabilmesi için belirli kelimelere standart bir anlam yüklenmesi gerekir. Bilimsel aktivitenin temel şartı bir kavramın bilinen teknik anlamında kullanılmasıdır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde psikiyatrinin de kendine ait teknik kavramları mevcuttur. Bilimsel aktivite bu teknik kavramlar sayesinde yürütülür, çalışmalar yapılır, tartışılır ve yorumlanır. Belirli bir kavrama farklı anlamlar yüklenirse bunun sonucunda kaos ve karmaşa çıkar. Psikiyatri genç bir bilim dalı olarak bu kavramlaşma sürecini henüz tamamlamamıştır.

A. PSİKOTERAPİNİN SÖZLÜK ANLAMI

Psikoterapinin sözlük anlamı, ruhsal yolla tedavi etmek şeklinde tanımlanabilir. Batı dillerinde kullanılan psikoterapi terimini İngilizcesi olan "psychotherapy" kelimesinden hareketle izah edersek, bu terimin iki kelimeden oluştuğunu görürüz. Buradaki "psycho" kelimesi "psyche' anlamına olup can ve ruh manasınadır. "Kelimenin kökeni Grekçe de yine can, nefs ve

ruh anlamlarına gelen, psukhē olup nefes almak anlamına gelen "psukhein" fiilinden türemiştir. Kelime Latinceye "psȳchē (psişe)" olarak geçmiştir. Terapi kelimesi de (İngilizce Therapy) bir hastalık ya da bozukluğun tedavisi demek olup, kelimenin kökeni Grekçe "tıbbi olarak tedavi etmek" anlamına gelen "threapeuein" fiilinden türeyen "therapeia" kelimesidir. Bu iki kelimenin birleşmesinden meydana gelen psikoterapi (psychotherapy) teriminin sözlük anlamı ruhsal tedavi demektir. Burada ruhsal tedaviden kasıt psişik hastalıkların ilaç ve cerrahi yöntemler kullanılmadan tedavi edilmeye çalışılması anlamına gelmektedir.

B. Psikiyatrideki Teknik Anlamı

Yukarıda verilen açıklamalarla birlikte psikiyatrinin, bilim dilinde ortak olarak uzlaşılmış bir anlamı mevcut değildir. Psikoterapiye verilen anlamlar çok geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Bunlar, hasta ile hekim arasındaki her konuşmayı bir psikoterapi olacak şekilde yorumlayarak psikoterapiyi en geniş anlamıyla alan eğilimlerden; belirli ruhsal hastalıkları, belirli tedavi teknik ve stratejileriyle, belirli şartlarda uygulamayı standardize etmiş olup, terimi dar anlamıyla kullanan eğilimlere kadar bir dağılım göstermektedir. Bu durumda karşımıza, müphem ve çerçevesi çizilmemiş bir terim çıkmaktadır. Bazı bilim adamlarına göre, her hekimin her hastasına uyguladığı yaklaşım, özel bir psikoterapi iken; bazılarına göre ise ancak çok katı kuralların uygulandığı standardize edilmiş programlar psikoterapidir. Psikoterapi teknik bir bilimsel terim olarak ele alınacaksa mutlaka çerçevesi belirlenmeli, programı yapılandırılmalı ve evrensel uygulanabilirliği standardize edilmelidir. Eğer psikoterapiden kastedilen şey; hastanın medikal ve cerrahi tedavi yöntemler dışındaki her yöntemle kendini iyi hissetme hali ise bu çok geniş bir alanı kapsamaktadır.

Bu bağlamda öğretmenin öğrencilere verdiği bilgilendirme, telkin, ikna, modelleme; din adamının cemaatinde uyguladığı

benzer uygulamalar, ebeveynin evladına gösterdiği yaklaşımlar, şamanın halkına verdiği tılsımlı ve gizemli bilgi ve malzemeler sonuçta bir etki yaratmaktadır. Bunların hepsine de psikoterapötik etki demek mümkündür. Bir şeyin etkili olması farklı bir şey; bilimsel olması ise farklı bir şeydir. Bu etkiyi yaratan faktörlerin neler olduğu, etkin tarafın konumu, tavrı, hareketi, statüsü ve mistik gücü gibi faktörler mi, yoksa kullanılan malzemenin (konuşma, söz, tılsım, muska, büyü vs.) içeriği veya edilgen tarafın iç dünyasında hazırladığı şablonlar mı olduğu konusu tamamen ayrı bir araştırma konusudur.

C. Bir Disiplin Olarak Psikoterapi

Biz burada çeşitli insan ve kurumların, çeşitli yöntem ve araçlarla yarattığı etkinin nasıl, kime, nerede ve ne zaman etki ettiğini araştırmanın ayrı bir konu olduğunu; bilimsel bir disiplin olarak psikoterapinin çerçevesinin, araçlarının, hedefinin, etki alanının ve sınırlarının ne olduğunun belirlenmesinin de ayrı bir konu olduğunu belirtmek istiyoruz. Birinci bağlamdaki psiko-terapötik etkiyi başka bir yerde incelemek üzere bir tarafa bırakırken, temel konumuz olan psikoterapiye dönmek istiyorum. Başlangıçta çok muğlâk ve çerçevesi çizilmemiş olan bu kelimenin psiko-terapötik etki yaratan tıp dışı faktörleri bir kenara bıraktığımızda muğlâklığının büyük ölçüde azaldığını görüyoruz. Burada kastettiğimiz psikoterapi, hekimle hasta arasındaki ilişki bağlamında değerlendirilmektedir. Bunun dışındaki yaklaşımların hiçbiri psikoterapi kelimesiyle ilişkilendirilemez. Hastayla hekimin arasındaki ilaca ve cerrahi müdahaleye başvurmadan yapılan ve hastalığı olumlu yönde etkileyen yaklaşımların tümü psikoterapi midir? Hayır. Tıp bilimi, dâhili ve cerrahi hastalıklar olmak üzere iki ana grupta kümelenmiş onlarca alt disiplini barındıran ve hastalarını medikal ve cerrahi yöntemlerle tedavi eden birçok bilim dalını içerir. Ruhla bedenin iç içe geçtiği, bedensel rahatsızlıkların ruhu etkilediği; ruhsal rahatsızlıkların bedeni bozduğu bir sistem içerisinde hekim-

lerin hasta ile kurdukları her türlü iletişim pozitif veya negatif bir etki yaratabilir. Bu etkilerin pozitif olanlarına psikoterapi demek mümkün müdür? Bu sorunun cevabı da yine 'hayır'dır.

Psikoterapi, hastalığı veya bozukluğu belirli bir psikopatolojik anlayış içerisinde, belirli bir kavram dizinine oturtarak ve yapılandırılmış bir program içerisinde tedavi etmek amacıyla planlı bir şekilde yürütülen uygulamalardır. Peki, böyle bir uygulama var mıdır? Evrensel olarak kabul edilmiş, standardize edilmiş tek bir psiko-patolojik anlayışa dayanan böyle bir psikoterapiden bahsetmek henüz zor görünmektedir. O halde psikoterapi ya da psikiyatri bir bilim değil midir? Bunu bu şekilde ifade etmek haddi aşmak olur. Tek bir psikoterapiden bahsetmek de cüretkârlıktır. Tıbbın en kesin en net olarak bildiğimiz hastalıklarında dahi tedavi yaklaşımları, stratejileri ve uygulamaları açısından geniş bir yelpaze söz konusudur. Hatta bu yelpazenin uçları birbirine zıt noktalara kadar gidebilmektedir. Henüz psikiyatrik bozuklukların birçoğu hastalık olarak dahi tanımlanmamışken bunların tedavilerinde standardize edilmiş ve evrensel olarak uygulanabilir bir programın çıkması imkânsıza yakındır veya çok zordur.

Her bilim dalında evrensel gerçekliğin bir alanını deşifre etme çalışmaları yoğun bir şekilde sürmektedir. Evreni bir yap-boz'a benzetirsek, yap-boz'un parçaları yavaş yavaş birleşerek görüntü ortaya çıkmaktadır. Bu gayretlere bilimsel çalışmalar diyebiliriz. Bir yap-boz parçasının yapısını devasa bir kütleye benzetirsek ve bu yap-boz'un içindeki küçük bir yap-boz parçasının devasa bir yapı olduğunu, o yap-boz parçasının içinde de küçük yap-boz parçacıklarının olduğunu varsayalım. Burada tıp, büyük bir yap-boz iken bilim dalları bu yap-boz'un parçalarıdır. Bunlardan biri olan psikiyatri; insanı anlamanın, çözmenin bir yolu olan tıp yap-boz'u içindeki yerini alırken, bu psikiyatri yap-boz parçasının içindeki hastalıklar, bozukluklar ve tedaviler bu yap-boz'un sınırlarını netleştirmektedirler. Bunların bazısı net ve açık, bazısı sisli, bazısı değişken ve bazı parça-

lar da eksiktir. İşte bu parçaları anlamlandırabilmek için hipotezler ve teoriler gündeme getirilmektedir. Bunlar sınandıkça ve test edildikçe doğru olanlar kalmakta, yanlış olanlar dışlanmaktadır. Böylece her gün yeni bir yap-boz parçacığı ana yap-bozdaki yerini almaktadır. Psikiyatri içerisinde psikoterapi de sınırları zaman zaman muğlâk, zaman zaman belirsiz, zaman zaman değişken bir yap-boz parçasıdır. Ama yap-boz her gün daha netleşmekte, daha bütünleşmekte ve parçalar bütünleştikçe karşımıza yeni bir resim çıkmaktadır. Biz burada bu resmin oluşum çizgilerini görmeye çalışıp tepeden bakarak bütünü yakalamaya gayret edeceğiz. Gerçeğin parça parça ortaya konduğu bilimsel aktiviteleri olabildiğince kuşatarak, notaların yanında besteyi okumaya çalışacağız.

D. PSİKOTERAPİ TÜRLERİ

Psikoterapi iki kişi arasında geçen sıradan bir sohbet değildir. Psikoterapi insanı izah eden, insanın gelişimini açıklayan, felsefi ve bilimsel bir arka plana, bir insan modeline dayalı bir sistemi kabul ettikten sonra, bu sistemden belirli nedenlerle sapma gösteren yapıların, belirli stratejilerle düzeltilmesini amaçlayan bir bilimsel disiplindir. Peki, bu psikoterapi tek bir yöntem midir? Hayır. Bugün dünyada sekiz yüzün üzerinde psiko-terapötik teknik uygulandığı iddia edilmektedir. Bunların çoğunu biz de bilememekteyiz. Ama bunları ana başlıklar altında incelersek bunların dört ana kümede toplandığını görürüz:

Bunlar:

1- Kaynağını Pavlov'un hayvanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmalardan alan ve koşullu şartlanmayı temel kabul eden Davranışçı Psikoterapi tekniği.
2- İnsanı hayvandan ayıran temel yapının düşünce olduğunu iddia eden ve algılama farklılığı üzerinde duran Bilişsel Psikoterapiler.

3- İnsanın problemlerini kesitsel olarak almayıp geçmişle bütünleştirerek, geçmişin ana şablonlarının bugünkü izdüşümleri yarattığına inanan Dinamik Psikoterapiler.
4- İnsanın en temel varlık nedenlerini irdeleyen ve cevap bulunamayan sorularla ilintili olarak insanın kriz yaşadığını iddia eden Varoluşçu Psikoterapiler.

Buna göre ilk psikoterapi çalışmaları davranışı ele alan davranışçı psikoterapi tekniklerıdir. Davranışçı psikoterapi insanı mutsuz ve huzursuz eden, sıkıntıya neden olan davranışları düzeltmeyi amaçlayan psikoterapi tekniğidir. Bu teknik kişiye rahatsızlık veren belirli davranışları bir anlam çerçevesi içerisinde değerlendirmiş, standardize etmiş, nasıl geliştiğini anlatmış, bunu bilimsel çalışmalarla ispat etmiş ve bunların belirli tekniklerle değiştirilebileceğini kanıtlamış olan tedavi tekniğidir. Kaynağını daha çok Pavlov'un köpekler üzerindeki deneylerinden almıştır. Hayvan deneylerinde, Pavlov, Torndike, Skinner'in yaptığı hayvan davranışları model alınarak insan davranışları izah edilmiş ve davranışların oluşum sürecine bakılarak tedavi teknikleri geliştirilmiştir. Görüldüğü gibi burada bir insan anlayışı ve modeli vardır. Davranışlar laboratuarda test edilmiş, incelenmiş ve bunlara uygun tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. İnsanı davranışçı ekolün bakış açısıyla izah etmek, insan yap-boz'unun bir parçasını açığa çıkarmaktır. Canlılar belirli etkilere maruz kalınca belirli tepkiler vermektedir. Belirli uyaranlar bazı uyarıcılarla eşleştirildiğinde benzer sonuçlara ulaşılmaktadır.

Pavlov'un klasik koşullu refleks olarak isimlendirdiği bu davranışsal öğrenme modeli insanların da birçok davranışını izah etmektedir. Bunun detaylarıyla ilgili birçok çalışma yapılmış, uyaranların insan davranışlarında ne tür etki yarattığı, bunların nasıl oluştuğu, nasıl ortadan kalktığı ve nasıl tekrar aktive edildiği bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Sosyal öğrenme ve modelleme teorileriyle ilgili bilgilerimiz geliştikçe insanların davranışlarını anlamamız ve izah etmemiz daha kolay olmaktadır. Bu model insanın iç dünyasına girmeden onu dış-

tan gözlemleyerek hareketlerin neden ve niçinlerini araştıran, tüm davranışları belirli kalıplarda izah etmeye çalışan ve daha çok bir öğrenme modeline dayanan bir yaklaşım tarzıdır.

İnsan, hayvana göre daha gelişmiş şartlı reflekslerden ibaret, daha komplike bir hayvan mıdır? Yoksa insan belirli uyarıcılara karşı belirli tepkileri verme mecburiyetinde olan, robota benzer bir hayvan mıdır? Ya da insan etrafında modellediği davranışları otomatik olarak yapmaya mahkûm, aciz bir organizma mıdır? İnsanın tüm varlığını şartlı refleksler ve sosyal öğrenme modeliyle izah etmek mümkün değildir. İnsanın bir takım davranışlarını bu kalıplara sokmak uygun iken birçok davranışın arkasında öğrenme ilkelerinin çok ötesinde bir takım karmaşık sistemler mevcuttur. Elli tane köpeği alıp bir laboratuara koyduğumuzu varsayalım. Her öğle yemeğinde yemekleri hayvanların önüne koyduğumuzda bir zili çalalım yemekle zil uyaranını eşleştirelim. Pavlov'un yaptığı bu deneyi biz de uyguladığımızda bir süre sonra zile basıldığında önüne yemek koymadığımız halde köpeklerin salyalarının aktığını hep birlikte hayretle tespit edeceğiz.

Aynı deneyi insanlara uyguladığımızı düşünelim. Elli insanı bir lokantaya koyup, her gün aynı saatte yemek verelim ve her yemek vakti zile basalım. Bir müddet sonra zili çaldığımızda ne tür tepkiler alacağız. Muhtemelen insanların bir kısmının salyası akacak. Bir kısmı bu şakaya sinirlenecek, bir kısmı ise küfredecek ve bir kısmı da camı çerçeveyi indirecektir. Bunun böyle olacağını ispat etmek için elli insanı böyle bir ortama sokmaya gerek yoktur. Çünkü bu her gün tezahür etmektedir. Büyük bir depreme maruz kalan insanlar aynı bölgede, aynı şartlarda, aynı depreme, yani aynı uyarana maruz kaldıkları halde o insanların aynı tepkilerde bulunması beklenirken hepsi farklı tepki vermektedir. Depreme maruz kalanların bir kısmı korku ve panik içine düşmekte, bir kısmı depresyona girmekte, bir kısmı öfkelenmekte; bir kısmının inanç ve değer yargıları değişmekte, dindar olanlar dinsiz, dinsiz olanlar dindar olabilmektedir. Bu-

nun gibi farklı sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Uyaran aynı olduğunda tepkilerin aynı olması beklenirken farklı tepkiler ortaya çıkmaktadır. Burada davranışçı ekol çaresiz kalır. İnsanların davranışının ön plana çıktığı patolojik durumlarda, davranışçı terapi teknik ve stratejileri çok yararlı sonuçlar sağlamıştır. Özellikle fobilerin tedavisinde, yüzleştirme, cevap engelleme ve kaçınma, davranışı ortadan kaldırmaya yönelik davranışçı tedavi ilkeleri, taklit, modelleme, rol provası gibi diğer davranışçı tekniklerle birleştirilerek çok yararlı sonuçlar elde edilmiştir. Fobilerin bir grubunda (özellikle soysal öğrenme ve modellemeye göre öğrenilmiş fobilerde) davranışçı terapi teknikleri işe yararken daha karmaşık ve kompleks nedenlere dayalı fobilerde davranışçı terapi yetersiz kalmaktadır.

Bu durumda yap-bozun yeni parçalarını ortaya çıkarmak ve anlamlandırmak gerekmektedir. Bu kez karşımıza yeni bir teori ile bilişsel (kognitif) psikoterapi çıkmaktadır. Bunlar bir taraftan davranışçı sosyal öğrenme ve modellemeyi kabul ederken, diğer yandan insanın tüm davranışlarını izah etmek için bu yaklaşım tarzının yetersiz olduğunu ileri sürerler. Bilişsel ekol insanın bir hayvan olmadığını, hayvandan farklı olarak algılama araçlarıyla dışarıdan algı alan, bunu bilgi olarak değerlendiren, beyinde insan olmanın temel özelliği olan yorumlama kavramıyla algılanan bilgiye şekil veren ve bu bilgiyi yorumlayan, yoruma bağlı olarak da tepki gösteren bir varlık olduğuna inanmaktadırlar. Her şey beyindeki komutakontrol bölgesindeki yorumlama merkezi tarafından idare edilmektedir. Beş duyu ile alınan algılarımız özel, bireysel ve sübjektif filtre sistemlerinden geçirilerek merkeze alınmakta, merkeze alınan bu bilgiler orijinal yapılarının dışında bir anlama büründürülebilmekte ve bu anlamlandırmaya bağlı olarak da cevaplar üretilmektedir. Sistem basittir: girdi=> yorum=> çıktı.

Bu bağlamda her türlü dışsal algı, her türlü değişime tabi tutularak her türlü sonucu mümkün kılmaktadır. Burada tam bir kaos, karmaşa veya rölativite vardır. Bir telefon santralinde-

ki sekreterin telefon hatlarını istediği hatta bağlayabilmesi gibi bir model çıkarılabilir. Fakat bilişsel ekol bu sistemin kaotik, kompleks ve rasgele çalışmadığını göstermiştir. Bilginin algılanmasından başlayarak, cevabın oluşmasına kadar geçen süredeki bilgi işleme sürecinin belirli bir model-yapıyla oluştuğunu bize göstermiştir. Eğer bir bilgi, yanlış bilgilendirmeye tabi tutulacaksa, değiştirilecekse, bozulacaksa ve yok sayılacaksa bunun için beynimiz özel yöntemler uygulamaktadır. Mesela beyin, seçici algılama, abartma, küçümseme, bireyselleşme, genelleştirme, ya hep ya hiç tarzında düşünme veya keyfi çıkarsama gibi yöntemlerin birini veya birkaçını uygulamaktadır.

İnsan beyninin bilgiyi nasıl işleme tabi tuttuğu ve nasıl yorumladığı ile ilgili üç katmandan oluşan bir izah getirilmektedir. Bunlar, bir Hindistan cevizi gibi üç katmandan oluşur. En dış katman, kabuk kısmı, patolojiye neden olan öğrenilmiş olumsuz düşünceler katmanıdır. Orta katman, kişinin temel kabulleri veya sayıltılarıdır. En alt katman ise çekirdek kısım veya Hindistan cevizinin öz suyunun bulunduğu yer, temel şemalardır. Bunu her insanın bir mevzuat hiyerarşisi olarak kabul edersek, tüzük ve yönetmelikleri olumsuz otomatik düşüncelere; kanunları, temel kabullere; ana yasa maddelerini de temel şemalara benzetebiliriz. Bu metaforik örneklerden yola çıkarak, Hindistan cevizinin dış kısmına ulaşmak kolaydır. Tüzük ve yönetmelikleri bir bakanın ve genel müdürün değiştirmesi mümkün olduğu gibi bu bağlamda olumsuz otomatik düşünceleri değiştirmek, düzeltmek, yakalamak, yüzeydeki bir alanda daha mümkündür. Bunların arkasındaki gizil ve görünmeyen temel kabulleri yakalayabilmek için Hindistan cevizinin kabuğunu geçip orta katmanına ulaşmak lazımdır. Bu husus, olumsuz otomatik düşünceleri yakalamaktan daha zor ve daha çok dikkat gerektirir. Bunları yakaladıktan sonra değiştirmek ise, tüzük ve yönetmeliklere göre yasaları değiştirmenin zorluğu gibidir. Temel kabullerin ve sayıtlıların üzerine bina edildiği temel şemaları yakalamak ve kavramak, Hindistan cevizinin öz

suyuna ulaşmak kadar zordur. Temel şemalara ulaşıldığında ki bunlar bebekliğimizden ve çocukluğumuzdan getirdiğimiz ana kimlik ve kişilik iskeletleridir, bunları değiştirmek anayasanın maddelerini değiştirmek kadar güçtür.

Bilişsel insan anlayışı bu üçlü katmana bağlı olarak insanın bir kimlik geliştirdiğini, bir kendilik ve dünya algısının olduğunu, kendini ve dünyayı bu üçlü filtre sisteminden veya merceğinden geçirdikten sonra bir anlam yükleyerek kabul ettiğini ve buna bağlı olarak da tepki/cevap ortaya koyduğunu göstermektedir. Hastalıkların oluşum zincirinde bu yapıyı ortaya çıkarmak mümkündür. Yapının oluşum ve gelişim modelini bu şekilde izah edebiliyorsak, bunu değiştirmenin de mümkün olabileceğini varsayabiliriz. Bilişsel çarpıtmalarla, bu üçlü katmandaki hatalarla oluşmuş olan hastalıklar, bunlara göre uygun olarak geliştirilmiş olan bilişsel tedavi stratejileriyle düzeltilebilmektedir. Davranışsal tedavi tekniklerinin yetersiz kaldığı birçok durumda hastaya bilişsel tekniklerle yaklaşıldığında bilişsel psiko-terapötik tekniklerin olumlu sonuçlar doğurduğunu görmekteyiz.

Bu bilgilerin ışığında yap-bozun ikinci parçası da netleşmektedir. Notalar ortaya çıktıkça bestenin ahenkli melodileri de duyulmaya başlamaktadır. Fakat hastaların bir kısmı hala karşımızda direnmekte, davranışçı gayretler, bilişsel tekniklerle açığa çıkarılan otomatik olumsuz düşünceler, temel kabuller ve şemalar hasta tarafından garip bir şekilde bertaraf edilmekte, dışlanmakta ve kabul edilmemektedir. Hasta size iyileşmek için gelmekte, ancak verdiğiniz programları uygulamamakta, kısaca direnç göstermektedir. Direnç için bilişsel terapinin yapabileceği hiçbir şey yoktur. Çünkü direnç bilinçdışı dinamiklerle işleyen psiko-dinamik yapının temel bir kavramıdır. Hastayı ne kadar bilgilendirirseniz bilgilendirin, hastaya ne kadar bilişsel iç görü kazandırırsanız kazandırın, hasta çocukluk dönemindeki yaşantıladığı anne, baba, çocuk üçgenindeki temel yapıları bugünkü yaşantısında hep tekrarlamaktadır. Bu yapıyı bilişsel

tekniklerin yöntemi doğrultusunda akılla, mantıkla ve bilgiyle değiştirmek mümkün değildir. Bu yaşantılama tekrar sahneye konmalı, bir üst kalıp üzerinden geçilerek yeni bir biçime/kalıba dökülmelidir. Tedavi ancak o zaman mümkün olabilmektedir. İşte bu yeni tarz yaklaşıma psiko-dinamik yaklaşım modeli denmektedir.

Psikodinamik model kaynağını Sigmund Freud'dan alarak bugüne kadar birçok değişim, gelişim ve farklılaşma göstermiş dahası geniş ve dinamik bir yelpazede birçok ekolün kurulmasına öncülük etmiştir. Bu model, insanı en geniş bir şekilde tanımlamaya çalışmakta, insanın ruhsal yapısının gelişim evrelerini ortaya koymakta, bu gelişim evrelerinde meydana gelebilecek zararlı etkilere bağlı olarak ortaya çıkabilecek hastalıklı sonuçlar hakkında öngörülerde bulunabilmektedir. Böyle bir insan modeli bu evreleri detaylı bir şekilde izah etmekte, bu evrelerde meydana gelebilecek hata, arıza, bozukluk ve yanlışlıkların nasıl ortadan kaldırılıp tedavi edilebileceği ile ilgili bir standart program ortaya koymaktadır. Bu programın uygulanmasında değişik psiko-dinamik modeller arasında çeşitli teknik farklılıkların bulunmasına rağmen, insanın ruhsal modeli anlayışları açısından aynı, fakat tedavi stratejileri bakımından yaklaşımları farklıdır. Davranışçı ve bilişsel modellerle izah edemediğimiz, izah etmeye çalışsak bile tedavi edemediğimiz vakalarımıza dinamik bir formülasyonla yaklaştığımızda olayın çözümlendiğini görmekteyiz. Psiko-dinamik yaklaşım, insanı sadece bir davranış, bir bilişsel süreç olarak değil; onu, davranışı, düşüncesi, duygulanımı, sosyal yapısı, ailesi, coğrafi yapısı ve kültürel özellikleri ile bir bütün olarak ele almakta, buradaki dinamik yapının ve etkileşim sistemlerinin nasıl oluştuğunu ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Bu bağlamda da normal bir bireyin gelişiminden bireysel patolojinin oluşumuna, tarihsel belirleyicilikten dinî inançların oluşumuna, siyasetten edebiyata geniş bir yelpazede kendisine ilgi alanları bulmuş, tartışmaya açılmış ve böylece psiko-dinamik yapı birçok alana eklemlen-

miştir. Siyaseti, sanatı, edebiyatı, kısacası insanı ve insanın ürettiklerini etkilemiştir.

Tüm bu bilinenlere rağmen insan ruhsal yap-bozunda bilinmeyen o kadar çok şey vardır ki yüzyıl önce bildiklerimize baktığımızda, bugün bildiklerimiz muhteşem ve harikulade bir noktadadır. Bildiklerimiz arttıkça cehaletimizin boyutunu ve derinliğini kavramaktayız. Bilinmedik o kadar çok şey var ki! Psikoterapi ve psikoterapistler cahilliğin cesurluğunu yaşamaktadırlar. Uğraştığımız ve düzeltmeye çalıştığımız yapı o kadar komplike, karmaşık, kaotik ve ama bir o kadar da kendi içinde düzenli, tutarlı, determinal (zorunlu nedensel) bir yapı içermektedir. Milyonlarca faktörün bir araya getirdiği ruhsal aygıtın bir faktörünün değişmesiyle diğer faktörlerin hepsi etkilenmekte ve ortaya çok farklı sonuçlar çıkmaktadır. Ruhsal yapıda müthiş bir rölativite (görecelik) vardır. Ruhsal yapı zaman kavramını geçmişi ve geleceği bugüne taşıyarak yaşayabildiği gibi, bugünün yapısını geçmişi örtmek ve geleceği belirlemek için de kullanabilmektedir.

Yukarıda belirttiğimiz gibi insanın ruhsal yapısı katman katmandır. Bazı bilim adamlarına göre ruhsal aygıtın en basit, en anlaşılabilir kısmı ve katmanı dışta gözlemlediğimiz davranışsal kalıplardır. Davranışsal kalıplar en kolay çözümlenebilen, anlaşılabilen, bozukluğu varsa tedavi edilebilen yapılardır. Onun altındaki katman bilişsel katmandır. Burada işler biraz daha karmaşıklaşmakta; davranışla etkileşerek, davranışı etkilemekte ve davranıştan etkilenmektedir. Daha derin katmana indiğimizde psiko-dinamik bir yapıyla karşılaşıyoruz. Burada işler daha da karışmakta sistem daha da komplike olmakta, girdiler çoğalmakta, girdilerin şekil değişikliği çeşitli kılıklara bürünebilmektedir. Bu temel girdiler bilişsel süreçleri, bilişsel süreçler de davranışı etkilemekte, davranış ve bilişsel süreçler dinamik yapıyı değiştirebilmekte ve farklı kılıklara sokabilmektedir. Çekirdeğe indiğimizde en derin katmana ulaşıyoruz. İnsanın varoluşsal katmanı. Bu katman tüm şekil şartlarından uzak,

dışsal gerçekliğin zorunluluklarından uzak, kendi içsel varoluşunu sorgulayan bir zihnin yarattığı bir insan anlayışıdır. Bu katmanı konu edinen varoluşçu psikoterapi, insanın bu içsel varoluşunda yaşadığı varoluşsal krizlerini irdelemeye çalışmaktadır.

Her insan tüm yaşantılarının arkasında temel birkaç sorudan kaçmakta ve bu sorulara cevap aramaktadır. Hepimizi ürküten bu sorular zaman zaman patolojilerimizin temel kaynağını oluşturabilmektedir. Hayatın anlamı nedir? Geleceği bilmek ve belirlemek bugünden mümkün müdür? Geleceğin belirsizliği karşısında ne yapabilirim? Bugünkü mevcut konumumu ben mi oluşturdum, bu konumda olmamın nedeni ben miyim, yoksa başkaları mı? Geleceğim ile ilgili bildiğim tek şey ölüm gerçeği iken niçin bir ömür boyu bunu yadsıyorum, inkâr ediyorum. Göbek kordonumun kesildiği andan itibaren anneden ayrıldığım gerçeği yani yalnız olduğum, duygularımın, düşüncelerimin, acılarımın, kederlerimin ve sevinçlerimin sadece bana ait olduğu ve benim içimde yaşantılandığı gerçeğini, yani yalnız olduğum gerçeğini kabul mü edeceğim, yoksa kendimi mi kandıracağım? İşte bunlar temel sorulardır. Ya bu soruları inkâr edeceğiz. Bir yanılsamanın içinde kaybolup gideceğiz, ya da bizim irademiz dışında varolduğumuz bir dünyada bilmediğimiz bir süre içerisinde, bize verilen enstrümanı en güzel bir ahenkle çalıp varoluşumuzun keyfini mi yaşayacağız. İşte varoluşçuların insanı ve dünyayı anlama, kavrama ve yorumlama şekli budur.

Bu bakış tarzından yola çıkan varoluşçu terapistler insanın bir takım sıkıntı ve problemlerini bu varoluşsal sorulara atfetmekte, kişinin ölüm, yalnızlık, belirsizlik ve anlamsızlık karşısında yaşadığı çaresizliği patolojik bir varoluşla yatıştırmaya çalıştığını, anksiyeteyi ve sıkıntıyı hissettikleri hiçlik ve yokluk karşısında bir ödün olarak verip varoluşu hissettiklerini savunmaktadırlar. Varoluşçu terapistler bu soruların cevaplarını anksiyete oluşturmadan çözümleyecek cevaplar araştırmaktadırlar.

Hastalarına bu yolla yardımcı olmaya çalışarak varoluşçu psikoterapi uygulamaları yürütmektedirler. Hastaları etkilemekte, teşhis koymamakta, onları anlamaya çalışmakta ve her bir vakayı özgün kabul etmektedirler.

Yap-bozun diğer bir parçası da açığa çıkmaya başladı. Her bir yaklaşım, her bir bilimsel aktivite insanı anlamamızda ve yorumlamamızda bize yeni bir ışık tutmakta ve yap-bozun yeni bir parçasını bize sunmaktadır. Dört katmanda izah ettiğimiz insana bakış tarzı, birbiriyle uyumsuz görünse de bu sistemler bir bütün olarak varlığını sürdürmektedir. Bu katmanların herhangi bir zaman diliminde herhangi bir fenomene istinaden aktive olması ile birlikte görünür tablo tamamen değişebilmektedir. Bir yangının başlangıcı bir kıvılcım olduğu gibi aynı ateşi su söndürebilmektedir. Bu da insanın ruhsal yapısının bireye özgü göreceli bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu yapı zamana, mekâna ve şartlara göre her an değişebilen, uyum sağlama yeteneği olan ve farklılaşan bir yapıdır. Bu bizlere muğlâklık, müphemlik, sınırsızlık ve karmaşayı çağrıştırsa bile değişebilen dinamik yapı değişebilmeyi, müdahaleyi, düzenlemeyi ve tedaviyi mümkün kılmaktadır. Bu da bizim kazancımızdır. İnsan etkileyen ve etkilenen bir varlıktır.

E. Bütüncül Psikoterapi

Bütün bu psikoterapi teknikleri tek başına ele alındığında insanın gerçeğinin bir tarafını izah etmekte ve bütünü izahta yetersiz kalmaktadır. Biz burada bu psikoterapi tekniklerinin bir insanın bütüncül olarak izah edilmesi yolunda nasıl kullanılabildiklerini araştırmak ve bulgularımızı sizinle paylaşmak istedik. Bu çalışmamızda her birimizin hikâyesi olan ruhsal yolculuğumuzun muhtelif yanlarını ve görüngülerini vaka örnekleriyle tartışmak, incelemek ve onlara uyguladığımız terapilerin sonuçlarını birlikte görmek ve değerlendirmek istedik.

Tek bir teoriye saplanıp kaldığımızda bir klinisyen olarak nasıl bir çıkmaza girdiğimizi defalarca yaşadık. Bu açmazdan

çıkmanın tek yolu, geliştirilmiş olan psiko-terapik yaklaşımların her birinin hangi hastaya hangi aşamada uygulanabileceğinin teorik temellerinin oluşturulması zorunluluğudur. Psikoterapinin bu açmazı ortadan kaldırılabilir. Çağdaş gelişmeler psikoterapi tekniklerinin bu bütüncül yaklaşıma doğru seyrettiğini bizlere göstermektedir. Burada bağnazca bir tavır takınıp tek bir teoriye saplanıp kalmak hem kısırlığa neden olur hem de hastaya yeteri kadar yararlı olmayı engeller. Bu noktadan hareketle klinik tecrübelerimizden de yararlanarak arzulanan yeni bir bütüncül terapi yöntemine yönelik bir teori ve uygulama taslağı ortaya koymaya çalışacağız.

Batıda geliştirilen insan modellerinden ve tedavi yaklaşımlarından birini katı bir şekilde benimseyip uygulamamızı engelleyen ve böyle bütüncül bir modeli benimsememizi gerektiren bir diğer neden de yaşadığımız toplumun kültürel ve sosyal gerçekliği ile ilgilidir.

Batıda geliştirilmiş olan insan modelleri ve tedavi stratejileri evrensel insanı tanımlamakta çok net ve açık bilgiler vermektedir. Bu bilgileri insanımıza uygulamak mümkündür. Ancak uygulamadaki hekim hasta ilişkilerindeki sıcaklığın derecesinden, terapi odasının düzenlenmesine; ücret ilişkisinden, terapi saatlerinin belirlenmesine, insanın kutsallarının konuşulmasından, mahremiyet alanına girmeye kadar çeşitli konulardaki zaman ve zeminsel yapıyı ancak kültürel bağlamda ele alabiliriz. Bunun da çerçevesini sosyo-kültürel yapı belirler. Psikoterapi bio-psiko-sosyal bir varlık olan insanın problemlerini halletmek için ortaya çıkmış bir disiplindir. İnsan mutlu ve huzurlu olabilmesi için biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını giderebilmeli, sosyal çevreye de uyum sağlayıp kendini orada var edebilmelidir. İddia ediyoruz ki her ülkenin kültürü farklı bir psikolojik örüntüler ağı oluşturmaktadır. Dolayısıyla kültürel farklılıklardan kaynaklanan sosyal yapı buna uygun psikoterapi tekniklerinin oluşturulmasıyla çözümlenebilir. Batı insanına göre oluşturulmuş psikoterapi uygulama ve yaklaşımları farklı kültürler-

de işlerlik arz etmeyebilir. Biz de bunun müşahhas örneklerini kendi klinik tecrübelerimizde mükerrer defalar gördük.

Ülkemiz insanı kısa sürede somut bir takım değişimler beklerken batı insanı programa uygunluk açısından daha uyumlu davranmaktadır. Kısa sürede bir takım problemlerin halledilmesi çoğu kez imkânsıza yakın bir durum arz eder. Ama siz bizim uyguladığımız yoğunlaştırılmış hücum tedavisi süresi içerisinde on beş gün süre boyunca hastanıza genel bir şablon çizebiliyorsanız, bir formülasyon oluşturabiliyorsanız, samimi ve içten olduğunuzu gösterebiliyorsanız ve bu süre içerisinde bir takım değişimleri oluşturabiliyorsanız tedavinin sürekliliğini ve kalıcılığını temin edebilmeniz ancak böylece mümkün olabilmektedir. Aksi takdirde standart haftalık terapi uygulamalarını Batıdaki gibi uygulamaya kalkarsanız hastalarınızın yüzde sekseni veya doksanının ilk üç ayda tedaviyi bıraktığını görürsünüz.

Batı uygulamalarında hasta ile hekim arasındaki ücret, hak edilen bir ücret olarak takdir edilirken ülkemiz insanında sömürülme, kandırılma ve aldatılma duygularının ön plana çıktığı ve hastanın bu konuda öncelikli olarak güveninin tesis edilmesi gerekliliği, tedavinin sürekliliği açısından çok büyük önem arz etmektedir. Bu konu Batı standartlarında bu kadar önemi haiz değildir. Çünkü bu konu sigorta şirketleri tarafından doğal olarak halledilmektedir.

Bir başka konu da, sosyo-kültürel yapımıza uygun olarak bir takım psikolojik problemler, paranormal olaylarla (cin, büyü, sihir vb.) izah edilerek bir çıkış yolu bulunurken, batı normlarıyla hastamıza yaklaştığımızda bunlara rahatça psikoz teşhisi koymamız mümkündür. Nitekim yurtdışında çalışan işçilerimizin, uzun yıllar yanlışlıkla psikoz teşhisiyle tedavi edilmeye çalışıldığını gözlemlemekteyiz.

Ayrıca geleneksel aile modelleri ve sülale kavramı içinde yetişmiş bireylerin, bağımsız bir birey gibi kabul edilip bu sülale ve aile bağlamı dikkate alınmaksızın tek başına terapiye alınma-

ları durumunda sistemin işlemediği ve tedavinin etkin olmadığı gözlemlenmiştir. Aile ve sülale dinamikleri göz önüne alınarak yapılan tedavilerde ise başarıya ulaşılmıştır. Bu tip yaklaşımlarda kültürel altyapının, dinî içeriğin, örf, adet ve geleneklerin çok iyi bilinmesi ve genel toplumsal eğilimlerin gözetilmesi, tedavinin başarısı için elzem olan asgari şartlar olarak görülmektedir. Bu yapılara yabancı olan terapistlerin hastaya yardımcı olamadıkları da gözlemlenmektedir. Tüm bunları göz önüne alan esnek bütüncül bir modelin oluşturulmasıyla birlikte, hem hastalarımıza hem de konuyla ilgili hekimlerimize ışık tutacağımız kanaatindeyiz.

Yerel uygulamaların evrensel bütünlüğün bir parçası olması şuuru içerisinde geliştirdiğimiz modelin diğer farklı kültürlerde de uygulanabilirliğinin ve bu esnekliğin oralarda tesis edilmesinin gerekliliği evrensel bilime bir katkı olacaktır. Burada konu sosyal yapının içeriği değil, her sosyal yapıya uyumlu olabilecek bir modelin geliştirilmesi ihtiyacına yöneliktir. Bizim de amacımız budur. Amaç modelsizlik değil içinde modellerin işlediği esnek bir modelin geliştirilmesidir. Bir klinisyen olarak amacımız bize müracaat eden hastalarımızı en kısa yoldan en iyi şekilde sağlığa kavuşturmaktır. Bunun için elimizde bilimsel bilgi, klinik tecrübe ve iyi niyetten başka bir şey yoktur.

F. İNSANIN DEĞİŞİK YÖNLERİNİ METAFORLA İZAH

İnsanın muhtelif boyutlardan görülmesi, gözlemlenmesi, hissedilmesi, nasıl ve ne olduğunun tam manasıyla anlaşılabilmesi oldukça zordur. Zor ve karmaşık olan bu konuyu anlatabilmek, insanın bütüncül tarafını size gösterebilmek için metaforik bir anlatımın daha uygun olacağı kanaatindeyim. Hikâyemiz bir bilardo topundan başlıyor. Bu bilardo topu bir imalatçının zihninde madde olarak üretilmek için önceden tasarlanıyor. Bu bilardo topunun bir atölye veya fabrikada çeşitli üretim aşamalarından geçirilerek doğuşuna şahit oluyoruz. Bu

top daha sonra bir bilardo masasının yeşil çuhası üzerine konuluyor. Orada da diğer bilardo topları var. Bir oyun başlıyor. Bir ıstakanın bilardo topuna çarpmasıyla o bilardo topu yeşil çuha içerisindeki uzamsal yerini değiştirdiği gibi, diğer toplara da çarparak onların da yerlerini değiştiriyor. Bu çarpmaların bir kısmında toplardan biri deliklerden düşerek oyun dışı kalıyor.

Bu anlatımda çok basit bir yoldan giderek insanı, bilardo masası üzerindeki bir bilardo topu olarak anlatmaya çalışacağım. Bir bilardo topunun tasarlanıp üretim aşamasına kadar geçen süre içindeki kısmına, insanoğlunun anne-babasının beynindeki tasarımından, anne rahmindeki yolculuğundan doğum anına kadar geçen süreyi kastediyoruz. Bu biyolojik yapının karşılığıdır. Bilardo topları farklı sertlik derecelerinde, farklı kimyasal bileşenlerden oluşmuş değişik renklerde olabilir. Bu insanoğlunun doğuştan getirmiş olduğu renk, boy ve canlılık farklılığını temsil etmektedir. Bilardo masasının yeşil çuhası insanoğlunun yaşayacağı, içine doğduğu dünyayı ve hayat alanını simgeler. Burada bir hayat oyunu oynanacaktır. Çoklu bilardo toplarının bulunduğu bir ortamda bir bilardo topunun diğerlerine çarpması bilardo toplarının birbirine olan uzaklığını sürekli olarak değiştirmektedir ve ortada dinamik bir yapı vardır. İnsan ilişkileri de buna benzer. Her an değişen bu dinamik yapının kurallarını tespit etmek bir topun hangi zaman diliminde nerede ve nasıl olacağını bilebilmek oldukça zordur. İnsanın ruhsal yapısı da aynı şekilde dinamik, kaygan ve diğer olaylardan etkilenen bir özelliği haizdir. Diğer topların bize çarpmasıyla çuha üzerindeki yerimiz ve diğer toplara olan mesafelerimiz hep değişmektedir. Zaman zaman da üzerimize hızla gelen bir ıstakanın şiddetli darbesiyle arzu etmediğimiz yerlere sürüklenebilmekteyiz. Istakanın bu darbesini de hayatta karşılaştığımız travmalarla eşleştirmek mümkündür. Bu yeşil çuhadaki yolculuğumuz bittiğinde de bilardo masasındaki deliklerden düşerek oyun dışı kalıyoruz. Buna da ölüm diyoruz.

Bu metaforik yaklaşımın zor ve karmaşık olan insanoğlunu bize anlattığı kadar eksik yönleri de vardır. İnsan bu metaforda oldukça edilgen bir konumda, dış dünyanın etkilerinden çok etkilenen ve savunma gücü ile dirençleri, tepkileri olmayan ve kaderine boyun eğen bir varlık olarak anlatılmıştır. Ama bizim bilardo topumuz bilinçlidir, tepkileri, dirençleri vardır ve karşı koyma gücü vardır. Tedavi, bu güçleri doğru yerde kullanamayan bilinçli bilardo topuna bunları doğru yerde kullanmayı öğretmektir.

Bütüncül psikoterapi insanın biyolojik oluşumunu, genetik materyalini, anne-babanın zihnindeki tasarımlanan bebek modelini, doğumdan sonra geldiği dünyaya adaptasyon sürecini, bu dönemdeki ilk algılarını, algıların birleşmesini, dürtülerin tatmini ile realitenin acı gerçekliği arasına sıkışmış olan bireysel varoluşun acı hikâyesini, zihindeki kendilik tasarımının oluşum aşamalarını, ötekinin veya dışarının içerde tasarımlanması, ötekinin içeridekini yani kendiliği nasıl algıladığının hayali tasarımı, var olanla içerde tasarlanan kendiliğin uzaklığı veya yakınlığı, ötekinin içerdekini algılaması, tasarımlaması, ötekinin tasarladığı tasarımın içerdeki tarafından farklı bir şekilde algılanıldığına inanılması, inanılan bu tasarımın karşıdakinin tasarımından uzaklığı veya yakınlığı ve bunların hepsinin mutlak gerçeğe uzaklığı ve yakınlığı gibi soruları araştırır. Bunlar çözümlenmeye muhtaç karmaşık bir bulmaca gibidir.

Bütüncül psikoterapi tüm bu verileri düşünerek bunların arasındaki dinamik ilişkiyi anlamaya, kavramlaştırmaya ve çözmeye çalışmaktadır. Bu hayat oyununda toplar çeşitli kişilerin elindeki çeşitli ıstakalarda değişik darbelere maruz kalarak travma yaşarlar. İşte bu bağlamda terapist olan usta bir bilardocu devreye girerek sıkıntı içerisinde olan bireyle, belirli bir disiplin içerisinde belirli etkileri yapmaya yönelik terapötik bir ilişki oluşturur. Bu ilişki usta bir bilardocunun ıstakasıyla topu arasındaki ilişki gibidir. Bu bilardocunun toplardan birisine vurduğunda toplar arasındaki etkileşimlerin hepsini hesap ede-

rek topların nerede duracağını ve nerelere çarpacağını önceden tahmin etmesi gibi bir şeydir. Tedavi veya terapi, usta bir bilardocu olarak ıstakayı eline alan terapistin çuha üzerindeki topları uygun konumlara getirmeyi hedeflemesidir. Burada zaman, zemin, şiddet, matematik ve duygular önemlidir.

Hekimler psikolojik problemleri dolayısıyla kendilerine müracaat eden hastalarına karşı temelde iki türlü yaklaşım sergilemektedirler. Bir kısmı bu psikolojik problemlerin tamamının beynin biyokimyasal ve genetik bozukluklarına bağlı olarak ortaya çıktığını kabul ederler. Bu şu demektir: Bütün ruhsal rahatsızlıklar, genetik şifremizdeki ve beynimizdeki biyolojik maddesel bozukluklardan kaynaklanmaktadır. Bunların ortadan kaldırılması için ise maddeye müdahale edilerek eksikliğin ortadan kaldırılması iddiasındadırlar. Bu klinisyenler hastalarına cerrahi veya medikal tedaviyle yardım etmektedirler. Diğer kısmı ise insanın psikolojik problemlerinin bir kısmının genetik ve biyolojik kaynaklı olduğunu kabul ederken, rahatsızlıkların bir kısmının da ruhsal aygıtın oluşma dönemlerinde yüklenen sanal program hatalarından kaynaklandığına inanmaktadırlar. İnsan bedenine dışarıdan gelen her türlü uyaran insan beyninde biyokimyasal bir değişime yol açarak cevap bulur. Yani her türlü düşünce ve duygu, kimyasal ve elektriksel uyaranların işareti olarak cevap bulmaktadır. Başka bir deyişle biyokimyasal değişim, dışsal uyarının normal sonucudur, hadisenin sebebi değildir. Buradaki temel problem, hangi bozuklukların genetik ve biyokimyasal bozukluklarla, hangilerinin de sanal programın yanlış uygulanmasıyla bağlantılı olduğunun ayırdını yapabilmek ve ayrıca bir takım biyokimyasal genetik yatkınlıkların hangi ortamlarda dışsal uyaranlarla aktive olduğunun tespitine bağlıdır. Birinci gruptaki klinisyenler hastalarına cerrahi ve medikal tedavi ile yardımcı olurken ikinci gruptaki klinisyenler psikoterapi ve/veya medikal terapiyle hastalarına yardımcı olmaya çalışmaktadırlar.

Birinci Bölüm

İnsanın Biyolojik ve Psikolojik Yapısı

I. İNSANIN BİYOLOJİK YAPISI

Bu çalışmamızın amacı insanı tanımak ve anlamaktır. İnsanı mercek altına aldığımızda biyolojik bir yapıyla karşı karşıya kalırız. Önce bu biyolojik kütlenin ne olduğunu tanımlamamız ve anlamamız gerekir. İnsan denen varlık organik ve inorganik maddeden oluşmuştur. Organik madde, içinde karbon, hidrojen, oksijen ve diğer elementlerin bulunduğu maddedir. İnorganik maddede ise diğer bazı elementler yer alır. Canlılığın oluşabilmesi organik maddelerin bulunmasına bağlıdır. Yani karbon, hidrojen ve oksijenle bağlantılı bir sistem gerekmektedir. Cansızlıkla canlılık arasındaki geçişin net sınırlarını koymak zordur. Filozoflar ve bilim adamları canlılığın niteliklerini belirtse de burada nihai kurallar belirlenmiş değildir. Canlılık nerede başlar nerede biter, bunun sınırları belirsizdir.

Canlılığın yapıtaşı aminoasitlerdir. Aminoasitlerin kökeninde karbon, hidrojen, oksijen ve azot gibi elementler bulunur. Bir aminoasit yalnız başına canlılığı temsil etmez. Canlılığın oluşabilmesi için aminoasitlerin bir araya gelerek protein yapması gerekir. Proteinler oluşturduğu şeye de canlı diyemiyoruz. Proteinler bir araya gelerek kompleks yapılar meydana getirirler. Bu kompleks yapılar DNA ve RNA'ya kadar ulaşır. Bir DNA ve RNA kendi başına otonom hareket eden bir sistemdir. Yani geri beslemeli bir devre gibidir, kendini durdurabilir ve çoğaltabilir. Acaba canlılık burada mı başlamaktadır, bu muhteşem ve komplike DNA parçasının ilk yapısı 'faj'lardır. Fajlar yalnız başlarına çoğalma özelliği olmayan ancak bir bakterinin içine girdiklerinde aktif hale dönüşebilen sistemlerdir. Bakterinin dışında binlerce yıl kalır ama bir aktivite göstermez. Bakteri ise en küçük mikro- organizmalardır. Bir faj, bakterinin

içine girdiği zaman içindeki DNA repertuarına göre kendini çoğaltır, kopyalarını çıkartır. Bakteriyi patlatır. Bakterinin hayatiyetine son verir. Bakteriyofajdan başlayan bu canlılık zinciri daha gelişmiş ve komplike model olan virüslere dönüşür. Virüslerin fonksiyonları bakteriyofaja göre çok daha gelişmiştir. Virüsler kendilerini savunabilme yeteneğine, kendilerini yok edecek düşmanlara karşı da yapılarını geliştirme, yenileme ve değiştirme yeteneğine sahip ilk canlılardır. Bakteri ise virüsün yanında devasa kalan ve komplike protein zincirlerinin bir araya gelmesinden oluşan yapılardır. Bakterilerin yanında devasa yapılar olan mantarları görürüz. Tüm bu süreçte sistemin alt yapısı oluşurken henüz tek bir hücreye dahi ulaşılamamıştır. Tek hücreli bir canlıya ulaşıldığında ise virüse, bakteriye veya bakteriyofaja kıyasla çok komplike sistemleri içinde barındıran bir yapıya ulaşılır ki, bunlar tek hücreli canlılardır.

En basit tek hücreli canlı olan amip veya terliksi hayvan gibi tek hücreli bir canlıya bakacak olursak iki temel fonksiyonunun olduğunu görülmektedir: Yaşamda kalma mücadelesi ve düşmana karşı savunma refleksi. Tek hücreli sistemde savunma, saldırı, beslenme, boşaltma gibi basit ama komplike sistemler mevcuttur. Tek hücreli sistemler daha sonra çok hücreli sistemlere dönüşür, yani birçok hücre bir araya gelerek ilk çok hücreli canlıları oluşturur. Çok hücreli canlılar birleşerek daha büyük canlı organizmaları oluşturur. Burada sistem değişmektedir. Organizmanın canlılığını devam ettirebilmesi için gerekirse hücre kendini feda eder. Bu varlıklar, bitki hayvan ve insan olarak mütekâmil hale gelmektedir. Aynı şekilde bitkiler, savunma ve saldırı içgüdüsü olan, yaşamda kalmaya çalışan ve kendilerini kopyalayan sistemlerdir, ancak serbest hareket kabiliyetleri yoktur. Hayvanın ise ayrıca bunlara ilaveten hareket kabiliyeti de mevcuttur. Bitki ve hayvanın ayırımının nerede başlayıp nerede bittiğini tayin etmek zordur. Hareket kabiliyeti olan bitkiler olduğu gibi, hayvan kategorisinde değerlendirilip de hareket kabiliyeti olmayan canlılar da vardır.

Hayvan ile insana bakacak olursak, hayvan nerede başlıyor nerede bitiyor bunun sınırlarını çizmek de oldukça zordur. Geleneksel tanımlar içerisinde hayvan tanımlanırken, akıl yürütemeyen ve konuşamayan varlık olarak tanımlanır. İnsan ise hayvanın yanında akledebilen ve konuşabilen canlıdır. Bu kaba bir ayrımdır. Bir takım hayvanlar vardır ki alet kullanabilmekte, akledebilmekte, fikir yürütebilmekte ve kıyasla bir çıkarım elde edebilmektedir. Öyle insanlar vardır ki alet kullanamamakta akledememekte ve kıyas yoluyla bir çıkarım yapamamaktadır. Konuşma yeteneğine gelince konuşma elbette insanın en üst seviyeden entelektüel bir fonksiyonudur. Bir iletişim aracıdır, zihnindeki tasarımları simgeye dökme yoludur. Ama son dönemlerde yapılan araştırmalar hayvanların da kendi aralarında bir iletişim dili kullandığını göstermiştir. Mesela kargalar üzerinde yapılan bir çalışmada kargaların kendi aralarında ciddi bir iletişim dili olduğu tespit edilmiştir. Çok ilginçtir ki insanların dillerinin ve lehçelerinin farklı olması gibi farklı yörelerde yaşayan kargaların iletişim dillerinin de farklı olduğu anlaşılmıştır.

Bilim adamları hayvanların davranışlarını incelerken bunların akledilen davranışlar olmadığını, genetik şifrelerine yazılan programların otomatik olarak uygulandığını iddia etmektedirler. Bu iddiayı doğru kabul edersek; "aynı sistemi insanlara atfedebilir miyiz" şeklinde bir soru akla gelmektedir. İnsanın davranışları çok muhteşem ve komplike görülmesine rağmen belirli etkilere standart tepkiler veren özellikleri mi haizdir? Acaba insan da kurgulanmış bir robot olabilir mi? Bu çalışmada belki bu sorunun detaylarına gireceğiz. Bizim çalışmalarımız bu andan itibaren başlıyor. İnsan, hayvanlarda iddia edildiği gibi doğuştan getirdiği bir takım programları açılımlarla bir ömür boyu otomatik olarak yaşayan bir varlık mıdır, yoksa temel bir programla dünyaya gelip onun üzerine kendi programını yapabilme, yaratabilme ve uygulayabilme becerisine sahip bir varlık mıdır? Elimizdeki verilere göre bir insanın robot ol-

madığına, özgür bir irade yeteneğine sahip bir varlık olduğuna inanıyoruz.

Doğuştan getirdiği biyolojik altyapısı ve çeperi içerisinde insan kendisini var edebilme yeteneğini haiz bir program yazıcıdır. Burada işin içine ruh girmektedir. İnsan sadece bedenden oluşan bir canlı mı, yoksa bu bedeni kullanma, yönetme yönlendirme yeteneklerini bağımsız olarak yapabilen bir güç ve irade sahibi bir varlık mıdır? Bu zor soruyu da cevaplandırmaya çalışacağız.

İnsanın hikâyesi, onun yaratılışına vesile olan anne ve babasının zihninde tasarımı oluştuğu andan itibaren başlar. Anne ve baba bir bebek tasarlamaktadır. Bu tasarlanan bebeğin biyolojik yapısı, anneden gelen kromozomla babadan gelen kromozomların anne rahmi ve/veya anne rahmini oluşturabilecek laboratuar şartlarında birleşmesiyle oluşturulacaktır. Ama bu bebeğin ruhsal kimliği daha henüz canlılık aktivitesinin oluşmadığı bir dönemde başlar. Yani çocuğun varlığı, çocuk henüz nutfe (zigot) haline gelmeden anne ve babanın zihninde tasarlanır. Bebek henüz zigot haline gelmeden bebekle ilintili olarak ruhsal yapı anne ve babanın zihinsel tasarımlarında oluşmaktadır. Bu bebek nasıl bir bebek olacaktır; erkek mi kız mı? Ne kadar değerlidir? Bu bebeğin geleceği ile ilgili anne ve baba nasıl bir rol biçmektedir? Aslında çocuğun ruhsal kimliği anne ve babanın zihnindeki "rahim"de gelişmeye başlamıştır bile. Anne-babanın zihninde tasarladıkları bebek modeli beklenen, istenen, önem verilen ve değer atfedilen bir tasarım ise çocuğun ilk yapı taşları çok olumlu kurulmaktadır. Çünkü bu düşüncelerle çocuğa bakım yapılacak ve çocuk eğitilecektir. Tersi ise aksi sonuçlar doğuracaktır.

Çocuğun anne rahminde zigot haline geldikten doğum anına kadar geçen sürede biyolojik bir problem olmadığını varsayarak çocuğun normal bir doğumla doğduğunu kabul edelim. Doğum anı ile birlikte anne ve babanın zihinde tasarladıkları bebek, somut bir varlık olarak avuçlarında ve kucaklarındadır.

Bu andan itibaren gerçek manada çocuğun sanal programı yani kimlik ve kişilik, özellikle insan olma vasfı işlemeye başlamaktadır. Bu süreç yıllarca devam edecek çok girift ve komplike bir süreçtir. Hikâyemizi iki perspektiften değerlendirebiliriz: Çocuğun kendi perspektifinden dünya nedir ve ebeveynin perspektifinden bu bebek ne anlama gelmektedir? Bu iki taraflı etkileşim çocuğun ruhsal varlığını şekillendirecektir. Çocuğun ruhsal varlığını anlayabilmek için her zaman diliminde bu iki perspektifi mutlaka göz önünde tutmak gerekir. Bunlardan birinin diğerinden ayrı tutulması mümkün değildir, bunlar iç içe geçmiş iki sistemdir.

Bebek bu dünyaya geldiğinde annesiyle göbek bağını kestiği andan itibaren ayrı bir birey, ayrı bir varlıktır. Bedensel rahimden, kimliğini geliştirecek ruhsal bir rahime düşmüştür. Dünyaya gelen bebekte neler vardır? Bebek dünyaya geldiğinde sadece otomatik reflekslerden ibaret, kapalı bir sistem gibidir, bakıma muhtaçtır ve ihtiyaçları karşılanmadığında ölür. Canlılar arasında en çok bakıma muhtaç olan zavallı bir yaratıktır. Bebekte emme, arama, yakalama, Babinsky ve Moro refleksleri vardır. İçsel ve dışsal dengenin bozulduğu durumlarda dış dünyaya mesaj vermemin tek yolu ağlamaktır. Mesajlar vücudun tümüyle verilir. Bebek sadece içgüdü ve dürtülerden ibarettir. Vücudun gelişmesiyle birlikte genetik şifrede yazılı olan potansiyel programlar otomatik olarak aktive olur. Mesela bir yaşına geldiğinde otomatik olarak yürüme eylemini gerçekleştirir ve konuşma yeteneğini aktive eder. Beş duyu yoluyla algılamalarını dışarıdan besleme ihtiyacı vardır. Uyarı açlığı vardır ve bu potansiyel genetik bir ihtiyaçtır. Bu, insanoğlunun doğuştan getirdiği genetik materyalle ilintilidir. Bu yapı zaman ve mekân kavramından yoksun ve mantık yapısından uzaktır. Bunların yapılandırılabilmesi için bebeğin hafıza kayıtlarının çalışması, dış dünyayı içte tasarımlaması, kendi ile kendi olmayanı ayırt etmesi, hafızada olan ile dışarıda olanı ayırt edebilmesi, hafızada olan ile hayalde ürettiklerini ayırt edebilmesi ve

tüm bunlar için yıllarca eğitim alması gerekmektedir ki bu da asgari beş altı yıl sürmektedir. Bu beş altı yıllık süreç içerisinde ruhsal yapı şekillenmekte, farklılaşmakta, kendine has bir dizayn kurmaktadır. Bu yapı, medeniyeti oluşturan evrensel insanın ortalama değerlerine yakın bir yapı isc normal bir insandan bahsedilmektedir. Bu oluşturulan sanal program veya kimlik, medeniyeti kuran insanoğlunun ortalama değerlerine uzaksa normal olmayan veya patolojik bir programdan bahsedilebilir.

Biz bu çalışmada normal kavramına bakarak anormalin nasıl geliştiğini anlamaya çalışıp, bir insan sistemini ortaya koymada hatalı olan yapıları nasıl tamir edebileceğimizin veya zararını asgariye indirebileceğimizin yollarını araştıracağız. Biz burada insanı yeniden anlamlandırma çabası içinde değiliz. İnsanın çözümlenen parçalarına yaklaşarak onları bir bütün içerisinde nerelere oturtabileceğimizin tartışmasını yapmaya çalışıyoruz. Hastaya tarafsız olarak yaklaşıp hastanın dinlenildiğinde görülen tavırları ve duygularını yorumlarken bunu mevcut teorilere uydurmak yerine doğrudan bu tavır ve duygulara odaklanıyoruz.

Bir insanın ana yapı taşını anneden ve babadan gelen genetik materyali belirler. Babanın sperminin içinde taşıdığı 23 tek kromozom ile annenin yumurtasında taşıdığı 23 tek kromozom normal şartlar altında anne rahminde karşı karşıya gelerek döllenme oluşur. Döllenme, spermin baş kısmının yumurta zarını delip yumurtanın içine girerek kuyruğunu dışarıda bırakması şeklinde meydana gelir. Sperm başı vasıtasıyla anne yumurtası içine giren kromozomlar anne yumurtası içinde bulunan kromozomla bir takım süreçler sonucunda çaprazlar yaparak birleşirler. Anne ve babadan taşınan genetik materyal bu esnadaki çaprazlamaya göre şekillenir ve netleşir. Bu andan itibaren doğacak olan bebeğin genetik profili hemen hemen tamamen belirlenmiştir. İlk temel hücre bu şekilde oluşmuştur. Bu hücreye zigot ismini vermekteyiz. Bu hücrede artık normal

bir insanda olduğu gibi 23 çift kromozom bulunmaktadır. Bu ilk hücre insanın oluşmasında temel rol oynayacak bütün gelişim şifrelerini içinde barındıran temel şifre hücresidir. Bu hücre genetik materyalinde belirlenmiş olan doğal süreçler gereği hemen faaliyete geçmekte ve kendisinin bir kopyasını oluşturmaktadır. Kök hücreler ismi verilen bu ilk temel hücreler geometrik bir artışla 2-4-8-16-64-128... vd. şeklinde bölünmeye devam eder.

Burada ilginç olan husus hücrelerin her bölünmesinde her bir hücrenin diğer hücreden kısmen farklılaşmasıdır. Her bir hücre ana şifrede yazılı görevi yerine getirmek üzere kendi güzergâhına girmekte ve kendi hedefine yönelmektedir. Hücre bölünmeleri arttıkça güzergâhlar değişmekte yeni hedefler ortaya çıkmaktadır. Bu durum sanki bir ağacın kökünden başlayan dallanmanın gittikçe budaklanmasına benzemektedir. Bu önemli bir olaydır. İlk temel hücrelerden birisi bozulur, arızalanır veya değişirse ona bağlı meydana gelecek olan hücrelerde tamamen hatalı üretimler meydana gelmektedir. Çoğu durumlarda genetik malformasyon olarak isimlendirilen bu bozukluk bebeğin anne rahminden düşmesiyle sonuçlanmaktadır. Sanki bir üst kontrol sistemi bebeğin hayatla kabil olmayacak ağır bir zarara maruz kaldığını fark ederek sistemin üretiminin durdurulmasına karar vermekte ve bebeği rahim dışına atmaktadır. Anne rahminde sağlıklı bir şekilde geçirilen biyolojik evreler sonucunda bebek dokuz ay on gün sonra dünyaya doğmaktadır.

Bebek anne rahmindeyken fizyolojik olarak göbek kordonu bağıyla annesine bağlı ve bağımlıdır. Tüm ihtiyaçlarını bu göbek kordonu vasıtasıyla yerine getirmektedir. Bir canlının yaşayabilmesi için oksijene, beslenmeye ihtiyacı vardır. Oksijen ve temel ihtiyacı olan gıda maddeleri (protein, karbonhidrat, yağ ve elementler) anne kanı vasıtasıyla göbek kordonundan çocuğa ulaştırılmaktadır. Çocuğun anne rahmindeki iç dizaynı da biyolojik olarak buna uygundur. Oksijen ihtiyacı anne tarafın-

dan karşılandığı için çocuğun akciğerlerinin çalışmasına gerek yoktur. Bebek anne rahminde su dolu bir ortamda yüzmektedir. Akciğerler yoluyla oksijen alınmadığından kalp pompasının da çalışmasına gerek bulunmamaktadır. Bu nedenle kalpte bir takım kısa devre yapan ve anne rahminde iken kullanılan geçitler vardır. Bu geçitlerden ön emlisi kalbin sağ ve sol kulakçıkları arasındaki ana penceredir. İkinci pencere ise Patent Ductus Arteriozis ismi verilen ana atar damar üzerindeki geçittir. Bu iki kısa devre geçit kalpten geçen kanın küçük dolaşıma girmeden büyük dolaşımda devam etmesini sağlarlar. Göbek kordonundan bebeğe kan devir daimi olduğu süre içinde bu sistem bu şekilde devam eder. Ne zaman ki bebek anne rahminden çıkar, ardından göbek kordonu bağlanarak kesilir, o zaman bebek anneden ayrılmıştır. Bu durumda bebek ayrı bir canlıdır.

Biyolojik gelişimini ve yaşamını sürdürebilmesi için bebek, sistemini yeni şartlara göre adapte etmek durumundadır. Bunun oluşabilmesi için kandaki oksijen yoğunluğunu ölçen kimyasal reseptörlerin oksijen miktarının düştüğünü ve kandaki karbondioksit oranının arttığını bildiren sinyallerin ilk defa beyne ulaşması gerekir. Kısa sürede kandaki oksijen miktarı azalıp karbondioksit miktarı yükseldiğinden bebek oksijensiz kalacaktır. Göbek kordonundan anne kanı devir daim yapmadığından sisteme alternatif bir açılım gerekecektir. İşte bu açılım o ana kadar pörsümüş bir balon gibi duran akciğerlerin yeni bir sistem olarak devreye sokulması ihtiyacını gündeme getirecektir. Kandaki oksijen miktarının düşmesiyle birlikte alıcı reseptörlerin beynin ilgili merkezi uyarması ve impuls göndermesi meydana gelecektir. Bu impulsların hedef organı beynin solunum merkezidir. Solunum merkezine gelen bu uyarılar yeni bir refleksi başlatacaktır. Bu refleksin adı ömür boyu sürecek olan solunum refleksidir. Bebek bu refleksin etkisiyle akciğerlerine doğru ağzından yoğun bir havayı soğuracak ve içine çekecektir. Pörsük bir balon gibi sönmüş halde bulunan akciğerler bu ilk nefesle tamamen şişecek ve en ince uç balonlarına kadar

havayla dolacaktır. Akciğerlerin bu şekilde bir anda şişmesi o güne kadar fonksiyon görmeyen akciğer damarlarında fizyolojik yeni bir değişikliği başlatacaktır. Negatif basınç etkisiyle akciğerdeki kan damarları kanla dolacak oksijen değişimine aracılık edecektir. Anne karnında akciğerlerde dolanıma girmeyen kan bu kez akciğer ana damarlarına yönelecek, kalpten çıkan kan kısa devre geçitlere değil normal güzergâhına yönelecektir. Buradan itibaren sistem normale dönmüştür. Akciğerler nefes alıp vermeye başlamış, kirli kan akciğerlerde temizlenmeye başlamış ve küçük dolaşımın devre dışı kaldığı kalp normal fonksiyonlarına dönmüştür. Kalpteki kulakçıklar arasındaki basınç farkı ve akım yönü kanın diğer geçite gitmesini engellemiş, zamanla da kullanılmayan bu geçitler kapatılarak delikler ortadan kaldırılmıştır.

Artık çocuk biyolojik olarak büyüme yolundadır. Beyin ve beden olarak gelişimini sürdürecek olan sürece girmiştir. Başkalarına bağımlı bir hayatı devam ettirecektir. Biyolojik yapı belirli gelişmelerden geçerek olgun bir kimliğe, olgun bir bedene ulaşacaktır. Bunun için bebeğin fiziksel gelişiminin belirli evreleri vardır. Bebek yalnız başına yapacağı birkaç fiille sınırlıdır. Kimseye ihtiyaç duymadan nefes alıp verebilir. Gıdaları sindirebilir, sindirdiği gıdaları atık madde olarak idrar ve gayta (dışkı) olarak dışarı atar. Bunun haricindeki hemen hemen tüm fonksiyonları başkaları tarafından sağlanmalıdır. Gıda verilmediğinde, sıcaktan ve soğuktan korunmadığında, mikroorganizmalara karşı korunmadığında çocuk kısa sürede kaybedilir. Bunun için çocuğun çok yoğun bir bakıma ihtiyacı vardır. Bebeğin ilk temel ihtiyacı beslenme ve vücut ısısını korumadır. Beslenme genelde anne memesi vasıtasıyla verilen süt ile yapılır. Anne sütü bir bebek için en ideal besindir. Bebeğin ihtiyacı olan her türlü materyali içinde barındırır. Annenin olmadığı, anne sütünün verilmediği veya yetmediği durumlarda çocuğa ek gıdalar verilerek yaşamını sürdürülür. Ancak bu ek gıdalar erişkin bir insanın hazmedeceği her türlü gıda değildir. Bebe-

ğin sindirim yapısına uygun gıdalar verilir. Anne sütüne en yakın gıda da sulandırılmış inek sütüdür. Bu dönemde yeteri kadar protein alamayan, vitaminle desteklenemeyen ve temel elementler verilmemiş bebeklerde hem beynin hem bedenin gelişiminde ciddi problemler ortaya çıkar.

Organizmanın sağlıklı gelişim oluşturabilmesi için bebeklik döneminde çocuğun beslenmesine çok özel bir ihtimam verilmesi gerekir. Tek yönlü beslenme, dengesiz beslenme, beslenme yetersizliği veya aşırı beslenme bebeğin beyin ve beden gelişimini bozar; hatta ömür boyu bir takım kusurların kalıcı olarak ortaya çıkmasına neden olabilir. Eksikliği hissedilen madde beynin oluşmasıyla ilintili ise beynin fonksiyonlarında ciddi kayıplar ortaya çıkabilir. Genetik olarak taşınan bir takım rahatsızlıklarda belirli gıda maddelerini üretime katamayan bebeklerde (fenil, ketun ürü ve diğerleri) zihinsel gerilik ortaya çıkmaktadır. Beynin tüm fonksiyonları bozulan bu tip rahatsızlıklar bebeğin gelişimindeki erken evrelerde fark edilip gerekli tedbirler alınırsa bebek tamamen normal veya normale yakın bir gelişim gösterebilmektedir.

Bir yaşından sonra bebeğin anne sütüne olan bağımlılığı azalır. Dış gıdaları rahatça yiyecek hale gelir. Sindirim sistemi buna uygun hale gelmiştir. Bu dönemde boy ve kilo gelişimi dengeli bir şekilde sürdürülmeli ve çocuk dengeli bir şekilde beslenmelidir.

Bağımlılıktan kurtulan bebek yavaş yavaş çevreyle iletişim içine girer. Fiziksel koordinasyonlarını kas koordinasyonlarını ve diğer motor becerilerini geliştirmeye başlar. Yürüyebilmekte, koşabilmekte, konuşabilmektedir. Bedensel gelişimle birlikte vücudundaki birçok organı kullanma yetisi de artmaktadır. Ancak hala beyin gelişimi belirli bir noktaya gelmediğinden bazı yetenekleri kullanamamaktadır. Bunların başında idrar ve dışkısının kontrolü gelmektedir. Bunları tam manasıyla kontrol edebilmesi için idrar ve dışkılama büzgeç kasları ve bununla uyum gösteren beyinsel gelişim devrelerinin belirli bir olgunluk

seviyesine ulaşması gerekir. Bu da ancak iki yaş civarı olabilmektedir.

Çocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde bedensel gelişim daha da serpilmiş, boy uzamış ilgi cinsel organlar üzerine ve cinsel kimlik farklılığına yönelmiştir. Bedensel yapının gelişmesiyle ilgili olarak beyinde de farkındalık artmış, zihinsel yapı beynin gelişimine paralel gelişimler göstermiştir. Vücut kaslarının tamamen kullanılabilmesi kontrol edilebilmesi ve yeteneklerinin artırılması için birçok egzersiz yapılmaktadır. İlerdeki yaşamında bir rol üstlenirken kullanacağı tüm motor yeteneklerin ilk prototipleri bu dönemde yapılmaya çalışılmaktadır. Bu dönem çocuğun oyunlar vasıtasıyla vücudun geliştirdiği kas hareketlerinin çeşitli şekillerde becerilerini ortaya koyabildiği, soysal ilişkileri yapabildiği geliştirme dönemidir. Çocuk artık çişini kakasını tutabilmekte ve yavaş yavaş evin dışına çıkmakta; yuva, kreş veya sokakta kendine benzer arkadaşlarıyla oyun dünyasına dalmaktadır. Fiziksel kapasitesinin elverdiği tüm oyunlar oynanmakta, bedendeki potansiyel gelişimler bir bir aktive edilerek ortaya çıkarılmaktadır.

Hemen ardından gelen okul hayatı çocuğun hem el becerilerinin hem sanatsal yeteneklerinin, hem zekâsının ve hem de iradesinin ortaya konduğu çocuğun birey olma yolundaki gelişim sürecidir. Aileden aldığı eğitimle bedeninin elverdiği ölçüde bedensel yeteneklerini geliştirmeye ve yeni yetenekler kazanmaya devam etmektedir. İlkokul döneminde erkek ve kız çocuk bedensel gelişimini sürdürmekte, boylar uzamakta, iç organlarındaki ve beyindeki gelişim süreci de devam etmektedir. Bu durum 12–13 yaşına kadar doğal seyrini sürdürmektedir.

12-13 yaşlarına gelen çocuklar artık ergenlik dönemine girmişlerdir. Kız çocukları erkek çocuklardan bir iki yıl önce ergenliğe girmektedir. Bu bağlamda vücutta çok ciddi fiziksel değişimler meydana gelmektedir. Ergenlik dönemi sıcak bölgelerde soğuk bölgelere göre, kentsel kesimde kırsal kesime göre,

modernizasyondan geri kalmış yöreye göre zaman olarak daha erken ortaya çıkmaktadır. Ekvator bölgesinde yaşayan çocuklarda ergenlik yaşı 9–10 yaşına kadar inebilirken kutuplara yaklaşıldıkça bu yaş 14–15 yaşlarına çıkabilmektedir. Ergenlik dönemi bedensel gelişimin devrim niteliğinde değişim dönemidir. Alışılagelmiş belirli ölçütlerini muhafaza eden beden bu dönemde çok süratli, çok farklı ve çok yoğun değişimler sergiler. Cinsel kimliği daha da belirginleştiren sekonder seks özellikleri bu dönemde ortaya çıkar. Organizmanın epigenetik açılımına uygun olarak, belirli hormonlar bu dönemde aktif olarak vücudun belirli yerlerinde etkiler yaratır. Bedensel gelişimde erkek ve kız çocuğunda bu dönemi oluşturacak hormonların olmaması, hedef organların bozuk olması veya bir takım hastalıkların bu döneme denk gelmesi durumunda bedensel bir tıkanıklık yaşanabilir.

Bu dönemde erkek çocuğun boyu bir anda uzar, ses kalınlaşır, etek bölgesi, koltuk altı ve yüzde tüylenmeler başlar. Penis daha bir gelişmiş, ergen bir çocuğun boyutlarına gelmiştir. Bu değişimler çocukta ruhsal olarak çok ciddi bir takım anaforlara neden olur. Bu çalkantılar sağlıklı bir zeminde atlatılabilirse genç, yeni fiziksel imaja kısa sürede adapte olur. 20'li yaşlara yakın bir süreye kadar bu değişim süratli bir şekilde kendini ortaya koyar. Bu değişim evrelerinde meydana gelecek olan çeşitli takılmalar bedende ciddi bozukluklara neden olabilir.

Kız çocuğunda ise ergenlikte göğüsler büyümekte, leğen kemiği genişlemekte, kalçalarda yağ birikimi artmakta, etek bölgesi ve koltuk altında tüylenmeler meydana gelmektedir. Bunlar bedensel yapının sağlıklı işlediğini gösteren güzel gelişmelerdir. Kız çocuğunda erkekten farklı olarak en önemli gelişme doğurganlığını belirleyecek olan adet görmedir. İlk adete 'menarş' ismi verilir. Adet gören çocuk muhtemelen doğurganlığı olabilecek olan bir yapıyı simgelemektedir. Bu andan itibaren anne adayı olabilir. Bazı durumlarda hormonal etkilerin hatalı üretimi, eksik veya fazla üretimi sonucunda çok ciddi bir

takım bozukluklar da bedende meydana gelebilmektedir. Kız çocuğunda erkeksi hormonların, erkek çocuğunda kız hormonların salınması veya gereğinden fazla salınması beden yapılarında çok ciddi değişikliklere neden olmaktadır. Bu hormonal etkiler altında kız ve erkekte her iki cinsiyetin özeliklerini taşıyan bir takım fiziksel bulgulara rastlamak mümkündür. Kızlar gibi göğsü büyüyen erkek çocuğu olabileceği gibi, klitorisi bir penis gibi irileşmiş bir kız çocuğuna rastlamak da mümkündür. Bunlar bedensel gelişim aşamalarındaki bir takım problemler sonucu ortaya çıkabilmektedir.

Ergenlik dönemini sağlıklı şekilde atlatmış, bedensel bütünlüğe kavuşmuş, genç erişkinliğe ulaşmış bir birey artık yeni bir döneme girmiştir. Bu dönemden sonra biyolojik yapı fazla değişmeyecek, kalıcılığını sürdürecektir.

Genç erişkinlik döneminde yirmili yaşlardan kırklı yaşlara kadar beden en yüksek performansı sergileyecek, bedene verilen bakımla (beslenme, hijyen ve aktivite) bedenin kapasitesi ve kabiliyetleri artırılabilecektir. Kırklı yaşlardan sonra yavaş yavaş bedende bir gerileme başlayacak yaşlılık belirtileri yavaş yavaş ortaya çıkacaktır. Çalıştırılan bir makinenin veya aracın titizlikle bakımının yapılıp ihtiyaçlarının giderilmesi ne kadar önemli ve aracın ömrünü uzatırsa; insanın kendine bakması da yaşlılık belirtilerini geciktirir ve kaliteli yaşamı daha uzun süre devam ettirmeyi temin eder. 65'li yaşlardan sonra yaşlılık belirtileri boyun kısalması, saçların aklaşması, fiziksel kapasitenin düşmesi, hareket kabiliyetinin düşmesi gibi beklenen fiziksel gelişmelerdir.

II. BEDENİN VE RUHUN MERKEZİ OLARAK BEYİN

İnsanı insan yapan temel organ beynidir. Normal çalışan bir beyin tüm entelektüel yeteneklerimizi bize sağlayan temel organdır. Hemen hemen bütün canlıların bir sinir sistemi vardır. Bu sinir sistemi en basitten en karmaşık yapıya doğru bir seyir izler. Canlılar arasında beynin gelişimi ve kompleks yapısı bakımından insan beyni en üst düzeyde bulunur. İnsan beynine en yakın beyin maymun beynidir. Büyük oranda benzerlik arz ederler. Az miktardaki farklılık ise insanı hayvandan ayıran bir farklılığı doğurur. Yani nitelik olarak çok büyük bir farklılık vardır.

Beyin, insanın kafatasının içinde özel korumaya alınmış, sağ ve sol beyin olarak ayrılmış iki beyin yapısından müteşekkildir. Yumuşak hamur kıvamında, gri renkte, konduğu cismin şeklini kaba hatlarıyla alabilen bir özelliktedir. Vücutta en iyi korunan organ insan beynidir. Sanki özel bir kasa içersinde saklanmış gibidir. Dışarıdan gelebilecek travmalara karşı en korunaklı yerde bulunmaktadır. Kafatası çok ağır darbelere dayanabilen, aşılması çok ciddi bir bariyer olan bir koruma zırhıdır. Kafatasının hemen altında bir sıvı vardır. Beyin bu sıvının içinde yüzer gibidir. Beyinle kafatası arasında bu sıvıdan başka birkaç kattan oluşan koruyucu zarlar vardır. Bu zarlar hem beynin etrafını sardığı gibi fasıla vermeden tüm omuriliği de içine alarak sarar. Omurilik insan beyninin kuyruk sokumuna kadar uzanan kısmıdır. Bu zarlar vücutta beyni özel korunaklı bir statüye sahip kılarlar. Vücuda girebilmiş olan birçok mikro-organizma bu koruyucu zarlar sayesinde beyne ulaşamazlar. Çok az sayıda

mikro-organizma bu zarı aşarak beyne ulaşabilir. İki ayrı beyin olarak kafatası içinde yer alan sağ ve sol beyinlerimiz bir köprü vasıtasıyla birbirleriyle irtibata geçer ve haberleşirler.

Makro düzeyde baktığımızda beyni üç katmana ayırmak mümkündür: Alt katman, orta katman ve üst katman. İnsani özelliklerimiz üst katmanın fonksiyonudur. Beynimiz, omuriliğimiz vasıtasıyla uzantısını kuyruk sokumuna kadar devam ettirir. Sanki saçlarını arkadan bağlayıp örgüleştirerek kuyruk sokumuna kadar uzatan bir hanımın saçına benzemektedir. Kafa üzerindeki saçlar beyni simgelerken hemen enseden örgüleştirilmeye başlanmış olan ve bele kadar uzanan tek örgülü saç omuriliktir. Beynin uzantıları omurilikle bitmemektedir. Beynin tabanından çıkan 12 çift sağlı sollu beyin uzantıları duyularımızı oluşturacak sinir sistemi uzantılarıdır. Bunlar beş duyumuza giden sinirler ile iç organlarımızdaki sinirlerdir. Aynı şekilde omurilikte de vücudumuzun her bir tarafını sarmalayan ince sinir telleri beynin uzantıları olarak kabul edilebilir.

Beyin yapısının ana hücresi sinir hücresidir. Yani nörondur. Beyin dokusunu oluşturabilmek için nöronları bir araya getiren bağ ve destek hücreleri mevcuttur. Bunlara 'glia' ismi verilir. Bunların çeşitli koruyucu fonksiyonları vardır. Beynin esas görevini üstlenen sinir hücreleri, içinden elektrik akımı geçirirler. Bu elektrik akımının yanlışlıkla bir başka hücreye atlamasını önlemek için bu sinir hücrelerinin üzerinde izolasyon kılıfları vardır. Her bir sinir hücresi koruyucu kılıf görevini gören kılıf hücreleriyle kapatılmıştır. Normal bir hücre milimetrelerle ve mikronlarla ifade edilirken bir sinir hücresinin boyu omurilikten başlayıp beyne kadar ulaşabilmektedir. Beyin nöronlardan meydana gelmektedir. Beynin esas fonksiyonunu da nöronlar oluşturur. Nöron, Dendrit, Akson ve gövdeden ibarettir. Yani bir sapı, bir gövdesi ve bir de uzantıları vardır.

Bir sinir hücresinin başlangıç ve bitiş noktası vardır. Başlangıç noktası bir uyarının alındığı noktadır. Başlangıç noktalarında genellikle alıcı bir takım özelliklere sahip özelleşmiş alanlar

vardır. Sinir hücrelerinin her biri bu alıcı özellikler acısından farklılaşmıştır. Bu alıcı özelliklerin bir kısmı kimyasal maddelere duyarlı iken; bir kısmı basınca, bir kısmı titreşime, bir kısmı gerilime, bir kısmı sıcağa, bir kısmı soğuğa, bir kısmı ışığa, bir kısmı sese, bir kısmı kokuya, bir kısmı tada ve bir kısmı da ağrıya duyarlıdır. Duyarlı olduğu konuyla ilgili algılamayı yaptıktan sonra başlangıç noktasında bu bilgiyi elektriksel bir koda dönüştürerek bu elektriksel kodu elektriksel potansiyeller şeklinde sinir boyunca iletir. Bu bilgi sinirin ana gövdesine ulaşır. Bu gövdeden Dendritler denen uzantılar vasıtasıyla bir hücreye veya birçok hücreye bilgi iletilir. Bilginin iletildiği diğer hücre bir sinir hücresi ise iki nöron arasındaki kavşaktan bahsedilir. Kodlanmış elektriksel uyarının bir sonraki sinir hücresine ulaştırılabilmesi için nöronal kavşakta özel bir işleme tabi tutulması gerekir. Elektriksel uyarı uç noktaya vardığında uç noktada bir takım kimyasal maddeler kavşak aralığına dökülür. Kavşak aralığına dökülen kimyasal maddeler kavşaktaki kimyasal yapıyı değiştirir. Bu kimyasal yapı karşı taraftaki diğer sinir hücresinin kavşak kısmını uyarır. Bu uyarı o sinir hücresinde elektriksel bir stimulusa dönüşür. Bir önceki hücredeki kodlanmış bilgi aynı şekilde diğer hücreye bu şekilde ulaştırılmış olur.

Bu durum telefon santrallerindeki iletişimin santraller vasıtasıyla ilgili numaraya yönlendirilmesi gibidir. Telefon iletişiminde tuşlanan numara birçok santrale uğrayarak hedefteki telefonun zilinin çalmasına aracılık ederler. Hiçbir telefon santralinde tuşlanan numara değişmez. Sinirsel iletim de aynı şekildedir. Bir nöronda iletilen bilgi nöronal kavşakta elektriksel stimulustan kimyasal yapıya, kimyasal yapıdan tekrar elektriksel yapıya dönüştürülerek hücreler arası yolcuğa devam eder. Beyin çok basit bir sistemle çalışır. Beyne vücuttan ve dışarıdan bilgi toplayan sinir telleri vardır. Bunlar beyne devamlı bilgi taşırlar. Beyin bu bilgileri alır, değerlendirir ve yorumlar ve sonuçta nasıl bir cevap vereceğine karar verir. İşte bu kararı uygulayan diğer bir grup sinir telleri vardır. Bunlar da beyinden

çıkan emir ve talimatları uygularlar. Sistem çok basittir istihbaratı sağlayan ve bilgi getiren sinir telleri ve emirleri uygulayan kolluk kuvvetleri. Bilgi getiren sinir tellerine 'Afferent' teller denilir. Emirleri uygulayan sinir tellerine 'Efferent' teller denilir. Bu teller beynin 12 çift uzantısı ve omurilik içinde yer alır. 12 çift sinir içinde milyonlarca sinir demeti vardır. Keza aynı şekilde omuriliğimizde de giden ve gelen yollar diye adlandırılan milyonlarca sinir demeti söz konusudur. Her biri bağımsız bir şekilde kendisine verilmiş olan görevi yerine getirir. Sinir tellerinin lokalizasyonu, yerleşimi, birbirleriyle ilintisi olağanüstü derecede düzenli ve matematikseldir. Milyonlarca telden beyne ulaşan her hangi bir tel kesildiğinde vücudun hangi bölgesinden emir alan veya emir götüren telin kesildiği bilinir.

Bu bağlamda bilgi getiren ve emirleri uygulayan sistem normal çalışıyorsa devre tamamlanmıştır. Bu gelen bilgileri değerlendirip hangi talimatların verileceğine karar veren yapı üst beyin fonksiyonumuzdur. Alt beynimizin orta beynimizin ve üst beynimizin görevleri farklı farklıdır. Alt ve orta beynimiz genellikle irademiz dışında çalışan canlılığımızı devam ettirmek için gerekli olan otomatik refleks mekanizmalarını içerir. Bir insanın canlı kalabilmesi için içteki dengeler olağanüstü bir şekilde korunmalı ve onların devamlılığı sağlanmalıdır. Buna 'homeostazis' ismi verilir: Yani üstün denge halini koruma mecburiyeti. İnsanın canlılığının devam edebilmesi için vücudunun sıcaklığını belli bir derecede tutması, kalbin belli sayıda atması, kan gazlarının belli miktarda kanda bulunması, kandaki kimyasal maddelerin oranının her an tespit edilmesi, su ve gıda maddelerinin ihtiyaç oranının her an tespit edilmesi gerekir. İşte bu fonksiyonların çoğu alt ve orta beyin sayesinde otomatik olarak yapılır. Biz bunları yapmak için iradî bir dikkat, iradî bir gayret göstermeyiz. Bunları değiştirebilmek için de her hangi bir güçle donanmış değiliz. Dolaylı yollardan (hipnotik trans ve meditasyon gibi) bu sistemlere kısmen etkili olabiliriz. Onun haricinde bu sistemleri kontrol altına almak, değiştirmek

ve etkilemek mümkün değildir. Üst beyin sistemimiz ise irademizle kontrol edebileceğimiz bilinçliliğimizi sağlayan, kontrol yetimizi sağlayan, hareketlerimizi koordine eden, bilgi beceri seviyemizi artıran, hafıza kayıtlarımızı tutan yani insanı insan yapan tüm özelliklerin barındığı bölgedir.

Çevreden gelen milyonlarca uyarıyı alan sinir telleri birleşerek demetler halinde beyne ulaşır. Öncelikle alt beyin vardır. Alt beyinde o bilgiler seçilir, değerlendirilir. Otomatik olan cevaplar o bilgiler bağlamında cevaplanır, uygulanacağı sinir telleri veya demetleri tarafından uygulamaya sokulur. Gelen bilgilerden burada işleme tabi tutulmayanlar bir üst katmana, orta beyne ulaşır. Orta beyin daha çok duygusal yapıların işlemlendiği, duygularımızın anlamlandırıldığı, tercüme edildiği ve ona uygun otomatik cevapların oluşturulduğu beyin alanıdır. Sinir tellerinden gelen bilgiler yoluna devam ederek üst beyne ulaşır. Üst beyinde bilgiler çok detaylı bir şekilde değerlendirilip kişinin bilinçlilik durumuna göre anlam kazanır. Bu anlama göre de yorumlanıp cevaplanır. Aynı şekilde uygulayıcı sinir telleri aldıkları emir ve talimatları hemen uygulamaya sokarlar. Sinir telleri taşıdıkları bilgileri, içerikleri ve yerleşim durumlarına göre; süratli iletim yapanlar orta iletim yapanlar ve yavaş iletim yapanlar diye sürat derecelerine göre ayrılmıştır. İnce sinir telleri çok daha süratli bilgi taşırken kalın sinir telleri bilgileri daha yavaş taşımaktadır. Alt, orta ve üst beyin kendi aralarında küçük sinir hücreleri vasıtasıyla yoğun bir iletişim içindedir. Sanki üçlü sistem kendi aralarında da yoğun bir bilgi alışverişinde bulunmaktadır. Bu bilgi transferi inanılmaz süratte ve çeşitliliktedir.

Biz burada alt ve orta beynin faaliyetlerinden ziyade üst beyin fonksiyonları üzerinde durmaya çalışacağız. İnsanın ruhsal yapısını ilgilendiren ve psikolojik yapısını belirleyen bir takım psikiyatrik klinik tabloların oluşmasına neden olan beyin kısmımız üst beynimizdir. Beynimiz bir ceviz gibi çeşitli kıvrımlardan oluşmaktadır. Bir cevizin yarısını gözümüzün önüne ge-

tirdiğimizde iki yarım parçadan oluştuğunu görmekteyiz. Bu ceviz içinin üzerinde hafif sarı renkli ince bir zar tabakası vardır. Taze bir ceviz içinde bu ince zar tabakası kolaylıkla soyularak alttaki beyaz sahaya ulaşmak mümkündür. İşte beynimiz de aynı şekilde çok daha detaylı kıvrımlardan oluşmakta, bu kıvrımların içine de bir zar tabakası örtü gibi işlemekte ve devam etmektedir. Beynimizi bir ceviz içine benzetecek olursak üst beyin dediğimiz esas alan ceviz içinin yüzeyindeki zara tekabül eden alandır. Yani beynin genel kütlesine oranla çok ince ve küçük bir sahayı işgal etmektedir. Bütün insanî özelliklerimiz bu incecik kabuk kısmında meydana gelmektedir. Bu kabuk kısmına korteks ismini vermekteyiz. Bu kabuğun altındaki kabuk altı alana da sub-korteks ismini vermekteyiz. Bizim esas ilgi alanımızı çok ince bir katman halinde bulunan, yedi sekiz sıra hücre diziliminden oluşan bu korteks alanı üzerinde olacaktır.

Beynin belirli bölgeleri belirli yetilerimiz için spesiyalize olmuştur. Görme duyumuz beynin arka tarafı, konuşma yetimiz beynin yan tarafı, işitme ve denge yine beynin yan tarafında, hareket merkezimiz beynin ortasında yer almaktadır. Bunlar daha çok belirli sinir liflerinin veya demetlerin belirli bölgelerde lokalize olarak orda işleme tabi tutulduğu ön istasyonlar gibidir. Ancak zihinsel yapıyı belirleyen ruhsal bileşenlerimizin yerini bu şekilde tayin etmemiz mümkün değildir. Aşağıda detayıyla tarif edeceğimiz bilinç hali, düşünce, duygulanım, davranış, irade ve dikkat, konsantrasyon, dürtü, kavrama, zekâ, iç görü gibi yetilerimiz beynin komple fonksiyonlarıdır. Bunlarla ilgili beyinde herhangi bir alanı lokalize etmek oldukça zordur. Beynin birçok alanının ortak entegratif çalışmalarıyla bunlar ortaya çıkmaktadır.

Beynimizin bizim açımızdan önemi ruhsal yapımızın oluşumu, gelişimi, bağlantıları, normalliği ve anormalliği ile ilgili olan tarafıdır. Bu andan itibaren beynin somut nicel yapısının ötesinde soyut bir alana taşınmaktayız. Sanki donanımdan

(hardware) programa (software) geçmekteyiz. Beynin biyolojik yapısının nasıl çalıştığını, sinir iletiminin nasıl olduğunu, merkezi değerlendirmenin nasıl olduğunu biyolojik açıdan anlatmaya çalıştık. Biyolojik olarak sağlıklı olan bir beynin insanî bir takım özellikleri sergileyebilmesi için bir takım soyut fonksiyonlarla donanmış olması gerekir. Bunlar algı, kavrama, zekâ, dikkat, irade, davranış, duygulanım, düşünce ve hepsinin üzerinde bunların hepsinden oluşan bilinç halidir. Beynin entelektüel fonksiyonları olarak nitelendirdiğimiz bu soyut yetilerin her birinin sağlıklı bir işlerlikte olması gerekir. Bir takım biyolojik bozukluklarda beynin bu soyut yetilerinin çalışmadığı, çarpık çalıştığı veya yeteri kadar fonksiyon görmediği görülmektedir. Beynin biyolojik alt yapısının sağlıklı hale getirilemediği müddetçe onun üzerine inşa edilecek kimlik ve kişilik özelliklerinin veya insani özelliklerin normal bir seyirde olmasını beklemek mümkün değildir. Bu nedenle beynimizin bu fonksiyonel özelliklerine tek tek atıfta bulunarak bunların ne olduğunu irdelemek ve incelemek gerekir. Bunların her birinin özelliklerini tanımladıktan sonra diğer soyut özelliklerden ayrıştırmak ve birbirleriyle olan bağlantılarını ortaya koymak gerekir. Bu kitabın temel konusu olan ruhsal aygıtın inşa edilebilmesi için beynin biyolojik olarak tam ve kâmil olması, onun üzerine inşa edilecek temel argümanların normal gelişim göstermesi gerekir. Biyolojik yapının normal olduğu ve fonksiyonel soyut yetilerimizin tam geliştiği kabul edilirse bunun üzerine inşa edilecek ruhsal yapının normal ve anormal gelişim süreçleri bu çalışmamızda olabildiğince incelenmeye ve irdelenmeye çalışılacaktır.

A- Beynin Ruhsal Bileşenleri

1. Algılama

Beynin normal çalışabilmesi için en temelde bulunması gereken yapı algılamanın doğru ve düzenli olmasıdır. Algılama

nedir? Algılama, beynin dışındaki dünyanın, reseptörler vasıtasıyla beyne aksettirilmesidir. Beynimizi kapalı bir kutu olarak düşünürsek bu kapalı kutuda dışarıya bakabileceğimiz beş pencere bulunmaktadır. Bu pencereler dışarının ne olduğu ile ilgili olarak içeriye bilgi vermektedir. Pencereden birisi ışık ve renkleri tarayan göz penceresidir. Bu pencereden dış dünyanın görsel imajı hakkında bilgi edinebiliriz. Bu bilgi sınırlı bir bilgidir. Görme organımız olan göz belirli spektrumdaki ışıkların yansıması ile ilgili olarak bir algılama yapabilir. Belirli bir değer düzeyinde olan ışığı görebilir. Bu sınırlılıkların ötesinde algı yapması mümkün değildir. Bu nedenle dış dünya görebildiğimiz oranda vardır. Göremediğimiz oranda ise zihnen yoktur. Görmediğimiz yıldız yok kabul edilir. Görmediğimiz mikroorganizma değerlendirmeye alınmaz. Bunları algılayabilmek için ek görme araçlarına ihtiyaç duyarız. Görme siniri ve göz normal çalışıyorsa görme algısında hiçbir problem olmaz. Bilgi direkt olarak beyne ulaşır. Pencerelerin ikincisi sesleri algılayan kulak penceresidir. Bu pencereden dış dünyadaki belirli frekans ve amplitüd değerlerine sahip sesler algılanmaktadır. Dışardan gelen sesler tasnif edilmekte belirli elektriksel stimuluslar halinde beyne ulaşmaktadır.

İşitme organı olan kulak nasıl çalışmaktadır? Havada toz zerrecikleri bulunmaktadır. Hava, uzay boşluğu gibi değildir. Bir ses üretildiğinde aslında bu ses havada bir titreşim yaratmakta bu titreşim dalgalar halinde insan orta kulağındaki orta kulak zarına çarpmaktadır. Bu ses dalgaları orta kulağı hareket ettirmekte ve orta kulak zarı mekanik olarak titreşmektedir. Hemen orta kulağın arkasına yapışmış bir şekilde duran örs, üzengi ve çekiç ismini verdiğimiz vücudun en küçük üç kemiği bu titreşimleri algılamaktadır. Aynı şekilde kulak zarıyla beraber titreşimleri birbirine aktaran bu kemikler en son olarak iç kulaktaki tüycüklere bu titreşimi intikal ettirmektedirler. İç kulaktaki tüycüklerin bu titreşimin frekansı ve amplitüdüne göre belirli oranda titreşmesi, işitme sinirinde elektriksel bir potan-

siyele neden olmaktadır. Kodlanmış bu elektriksel uyarı işitme merkezine ulaştırılmakta oradan da beyin ilgili merkezlerine gönderilmektedir. Bu normalde anlamsız bir ses ve anlamsız bir elektriksel uyarı zincirinden başka bir şey değildir. Bu anlamsız elektriksel uyarı zincirini insanoğlu konuşma yeteneği sayesinde anlamlandırmış, ses dalgalarından anlamlar üretmiş ve iletişimin ana yoluna ulaşmıştır. İşitme kavramasının oluşabilmesi için işitme sinirinin normal çalışması gerekir. Belirli frekans eşiğinin altında ve üstündeki sesleri insan kulağı algılayamamaktadır. Bu manada algılayamadığı sesler yoktur. O sesleri algılayabilmek için çok özel ek düzeneklere ihtiyaç duyulmaktadır.

Pencerelerin üçüncüsü koku penceresidir. Burundaki koku reseptörleri vasıtasıyla algılanan ortamdaki kimyasal uyarıcılar kodlanarak elektriksel stimulus (uyaranlar) halinde beynin koku merkezine gönderilir. Bu merkezden de ilgili beyin birimlerine bilgi dağıtılır. Dış dünyanın tamamıyla kavranabilmesi için kokusal özellikleri diğer pencerelerden gelen bilgiler ile birlikte kodlanarak anlamlandırılır. Eğer sistemde bir bozukluk var ve biyolojik yapı normal çalışmıyor, gelen bilgiyi algılayamıyor, çarpıtıyor, eksiltiyor veya artırıyorsa bilgi işleme yanlış yapılmaktadır. Buna bağlı olarak da kavrama eksik veya yanlış oluşacaktır.

Pencerelerden dördüncüsü tad penceresidir. Dış dünyadaki nesnelerin tadının nasıl olduğunu algılayabilmek için nesnelerin ağız içinde bulunan dilin üzerinde dokunarak bir iletişim içine girmesi gerekir. Bebeklik dönemimizde her şeyi ağızla kavramaya çalışan ruhsal yapımız, ağzı sadece gıda maddelerinin niteliğini algılamak için kullanmaya başlayacaktır. Bu şekilde dış nesneler yeni bir alandan daha kavranmaya çalışılarak bunlara belirli anlamlar yüklenecektir. Dil üzerinde bulunan ve her biri ayrı tad özelliklerini kavrama yeteneğine sahip olan tad reseptörleri normal çalışıyorsa tad kavraması normal olacaktır.

Pencerelerden beşincisi dokunma, vibrasyon, basınç ve titreşim penceresidir. İnsan vücudunu tepeden tırnağa sarmalamış olan bir elbisesi vardır. İğne ucu kadar bile hiçbir yeri açıkta bırakmamaktadır. Bu organın adı deridir. Derimizin her milimetresinde omuriliğimizden çıkan ince sinir tellerinin sonlandığı milyarlarca alıcı reseptörler mevcuttur. Vücudumuzun her tarafını dolduran bu milyarlarca sinir ucu, vücudumuzla dış dünya arasında temel bağlantıyı sağlayan ana bağlantı noktalarıdır. Bunlar dış dünyadan bizi haberdar eder. Elimizin ve ayağımızın yerini, vücudumuzun nerede olduğunu, dış dünyanın soğuk mu sıcak mı olduğunu, basıncın şiddetini ve derecesini, gerilim ve vibrasyonun olup olmadığını ve uyaranların ağrı yaratıp yaratmadığını derimizin üzerindeki sinir uçlarından öğreniriz. Bizi bir bütün olarak tutan, varlığımızı kuşatan ve bu manada dış dünyadaki nesnelerden ayırdımızı sağlayan esas organımız derimizdir. Derimiz kimliğin ve kişiliğin oluşmasında sınırlarımızın belirlenmesinde nesne ile ilişkilerin belirlenmesinde hayati önemi haiz organımızdır.

Bu beş pencerenin yanında iç organlarımızdan her an bize bilgi taşıyan diğer sinir yolları da mevcuttur. Beyne bilgi getiren tüm sinir yollarını sağlıklı ve normal bir durumda beyne gelen bu bilgileri değerlendirecektir. İşte bu noktada algılama dediğimiz olay gerçekleşecektir. Algı organları vasıtasıyla beyne ulaşan bilgilerin beyin tarafından orijinaline uygun bir şekilde algılanmasına normal algılama diyoruz. Birçok rahatsızlıkta bu algılama bozulmaktadır. Dış dünyanın geçerli reel bilgisinin beyne ulaşımında beyinde yorumlanmasında ve değerlendirilmesinde bir takım problemler ve hastalıklar söz konusu olursa algılama bozuk, çarpık veya hatalı olacaktır.

2. DÜŞÜNCE

İnsanı hayvandan ayıran en temel özelliği düşünebilmiş olmasıdır. İnsanın var olduğunun temel kanıtının da düşünebilmesi olduğu iddia edilir. Bir insan düşünüyorsa o halde gerçek-

ten vardır. Varlığı sanal bir kurgudan ibaret değildir. Düşünme beynin en üst entelektüel fonksiyonudur. Düşünme insana has bir özelliktir. Düşünebilmek için beynin ilgili kompartmanlarının sağlıklı ve normal çalışması gerekir. Eskilerin tefekkür veya fikir yürütme olarak isimlendirdiği düşünce olaylar arasında bağlantı kurabilme, kıyas yoluyla sonuç çıkarabilme yetisidir. Ruhsal sağlığı yerinde olan veya olmayan her birey düşünebilir. Sadece belirli ruhsal hastalıklarda düşünce tamamen dumura uğramış olabilir. Sağlıklı bir ruhsal yapı, algılamalarının normal olmasıyla düşünceyi sağlıklı bir zeminde sürdürebilir. Eğer algılama bozuk ise düşünce de ona bağlı olarak otomatik şekilde bozulacaktır. Düşüncenin normal olabilmesi için ön şart, bireyin algılamasının normal olmasıdır. Bir insan beş duyusu vasıtasıyla dış dünyadan aldığı malumatı beynine sağlıklı bir şekilde ulaştırabiliyorsa düşünce bu malzeme üzerinde çalışacaktır. Düşünce fonksiyonu normal olarak çalışıyorsa algılanan materyalin yorumlanması da sağlıklı şekilde olacaktır. Beynin bu fonksiyonu bozuk çalışıyorsa algılanan materyal düşünce vasıtasıyla çarpıtılacak hatalı sonuçlara ulaşılacaktır. Düşüncenin yavaşlığından ve süratinden bahsedebiliriz. Bu beynin biyolojik bir fonksiyonudur. Bazı hastalıklarda düşüncenin sürati yavaşlar (depresyonda olduğu gibi). Bazı hastalıklarda ise düşünce süratlenir (mani de olduğu gibi).

Düşüncenin niceliği ve niteliğinin sağlıklı olması gerekir. Bu bağlamda düşüncede nicelik ve nitelik açısından bozukluklar ortaya çıkabilir. Birçok psikotik hastalıkta düşünce aşırı derecede bozulmuştur. Bu bozulmanın bir kısmı algılamanın çarpıklaşmasıyla ilintili olduğu gibi bir kısmı da düşünce fonksiyonunun bizatihi kendisinin bozulmasıyla ilintilidir. Düşünce mantıkla birlikte yürür. Mantık medeniyetin oluşabilmesi için sebep-sonuç ilişkilerinin bir matematiksel kurgudan ibaret olduğunu gösteren anlayıştır. Düşüncenin sağlıklı olup olmadığına karar vermek için bunun mantıklı olup olmadığı açısından değerlendirme yapılır. Bireyin iddiaları mantığa uygunsa dü-

şüncenin normal çalıştığından, mantığa uygun değilse anormal çalıştığından bahsedilebilir. Ancak bazı düşünceler vardır ki mantıksal olarak olabilirliği mümkündür. Ama bu düşünceler düşünce bozukluğunun ürünüdür. Bireyin yersiz yere eşinin kendini aldattığı iddiasında veya çevresindeki insanların kendisine zarar vereceği ili ilgili kuşkularını dile getirdiğinde olduğu gibi. Bir de öyle düşünceler vardır ki bunların mantıkla ölçülebilmesi mümkün değildir. Tamamen absürddür. Tanrılık ya da şeytanlık iddiası, karıncaların CIA'nin ajanı olduğu iddiası gibi. Düşünce algılanan materyalin bir düzen içinde, tertipli bir şekilde düzenlenip fikir yürütülmesi süreçleridir. Düşünce bozukluklarında ise çok çeşitli şekillerde bu tertibin bozulduğu, birlikteliğin oluşturulamadığı ve sürecin sürdürülemediği gözlemlenir. Bu ağır klinik tablolarda karşılaştığımız bir durumdur. Hafif klinik tablolarda ise düşünce bilişsel çarpıtmalara alet edilir. Bilinçli veya bilinç dışı bir takım süreçlerle birey kazanç elde edebilmek için düşüncesinin işlemesini çarpık bir şekilde sürdürebilir. Burada nevrotik bir düzey söz konusudur.

3. İRADE

Bebeklik döneminde bir yaşından sonra bir eylemi oluştururken bu eylemi yapmak veya yapmamak fiiliyle karşı karşıya kalmaktayız. O andan itibaren bir eylemi yapmaya ya da yapmamaya karar veren bir merci bulunmaktadır. İçimizdeki bu merci ilk ilkel irade çekirdeğimizdir. İrade bir şeyi yapmak ve yapmamak perspektifinde karar verebilme yetisidir. Bir şeyi yapmak veya yapmamanın ötesinde birçok alternatifler arasından bir şeyi tercih edebilme yetisidir. Bu yeti ilk olgunlaşmasını iki-üç yaşlarında ortaya koyar ki bu dönemde iradenin gerçek mahiyette teşekkül ettiğini iddia edemeyiz. Ancak iradenin kullanılabilir bir fonksiyon (işlem) olduğu ve kullanılabildiği birey tarafından bu dönemde algılanır veya fark edilir. Ergenlikte ise irade yetisi çok daha özgürce çok daha güçlü bir şekilde, bireysel varoluşumuzun ayrı kimliğinin oluşmasının temel bir aracı-

dır. Kişi irade sayesinde karara varabildiğini ve aldığı kararı uygulayabildiğini ve yönelebildiğini fark eder. Bu manada istediği eylemin yaratıcısı ya da uygulayıcısı odur. Kimse ona müdahale edemez, o artık geleceğini kendisi belirleyen, kendi kaderini oluşturan ayrı bir bireydir. İrade yetimizi ortadan kaldırdığımızda hemen hemen hiçbir özelliğimizi kullanamayız.

İrade, alternatifler arasında tercihler yapabilme ve o tercihleri uygulayabilme yetisidir. Bu yeti eğitimle güçlendirilebildiği gibi tamamen bastırılarak ortadan da kaldırılabilir. Tercih edebilme ve yönelebilme yetisi olan iradeyi güçlendirdiğimizde ve buna azim ve kararlılık duyguları eklendiğinde çok güçlü bir kimliğin temelleri atılmış olur. İrade bu bağlamda bireyin ego gücünün onaylamadığı içsel dürtülere karşı da durabilme yetisidir. İçsel dürtülerin onu yönetmesine izin vermeyen ve dürtüler üzerinde hâkimiyet kurabilen yapı irade gücüdür. Onayladığı ve izin verdiği dürtüler hayata geçirilirken karşı geldiği dürtüler aktifleşme imkânı bulamaz. Bu manada iradesi zayıf olan bireyler dürtü kontrolü zayıf olan bireylerdir. Dürtüler her zaman var olacağından bunların hangilerinin etkin kılınacağına ya da durdurulacağına karar veren yeti irade gücüdür. Bir takım ruhsal hastalıklarda bazen irade hiç kullanılamadığı gibi bazen de belirli eşik değerlerde kontrol yetisine sahip olabilmektedir.

4. DİKKAT VE KONSANTRASYON

Dikkat ve konstanrasyon beynimizin fonksiyonel özelliklerinden birisidir. Sağlıklı algılayabilmek, kavrayabilmek düşünebilmek ve irade edebilmek için beynimizin dikkat ve konsantrasyon yeteneğinin bulunması gerekir. Biyolojik bir takım bozukluklarda bu yeteneği kullanmak mümkün olamamaktadır. Ruhsal sıkıntılar aynı şekilde dikkat ve konsantrasyon yeteneğini bozarlar. Dikkat, iradenin isteği ile düşüncenin ve kavramanın belirli bir hedefte odaklanma ve o hedefte durabilme yetisidir. Dikkat eksikliği ve konsantrasyon bozukluğu olan birey-

lerde bu yeti çalışmamaktadır. Bu bozukluk bazen biyolojik kaynaklı olabildiği gibi bazı durumlarda da sonradan ortaya çıkabilir. Bu durum kalıcı veya geçici olabilmektedir. Kullanılan bir ilaç veya uyuşturucun etkisiyle geçici olarak bir dikkat ve konsantrasyon bozukluğu meydana gelebildiği gibi, ağır major depresyonda veya manik-atakta, dikkat ve konsantrasyon bozukluğu bir süre devam eder. Alkol komasına uğramış bir bireyde veya Alzheimer hastalığında dikkat ve konsantrasyon bozukluğu kalıcı olarak devam edebilir.

5. DUYGULANIM

Duygulanım yaşanan her zaman diliminin kodlanmış ikinci bir dilidir. Konuşma, bilgilendirme ve düşünce o zaman dilimindeki yaşanan hadiseleri anlamlandırma çabalarıdır. Bunlar algılama ve kavramayla meydana getirilir. Ancak yaşanan her hadisenin hemen yanı başında o hadiseye eşlik eden duygusal bir ton vardır. Bireyin duygulanımının temeli biyolojik bir yapıya dayanır. Duygulanımla ilgili beyin bölgeleri ve sinirsel iletişim normal çalışıyorsa algılamaya ve düşünceye uygun duygulanım paketleri sürece eşlik eder. Yani mutlu olunması gereken durum ve şartlarda mutluluk, hüzün duyulması gereken şartlarda hüzün hissedilir. Bu manada birçok insani duygulanım şekli vardır. Mutluluk, hüzün, zevk, acı, keder, öfke, kızgınlık, sinirlilik, sıkıntı, bunaltı, iç daralması, kaygı, endişe, huzursuzluk, dinginlik, doygunluk, tatmin, haz, hayal kırıklığı, ümitsizlik, umut, vs. şeklinde birçok duygulanım şeklinden bahsedilebilir. Psikiyatrik uygulamalarda daha ziyade depresyon ile mani arasındaki keder ve sevinç spektrumu anlaşılır. Gerçek manada duygulanım ise yukarıda bahsetmiş olduğumuz tüm insan yapılarını içine alan yapıdır. Her bir duygunun duygusal spektrumundan bahsetmek mümkündür. Acının, zevkin, korkunun ve endişenin her bir olayda bir şiddet derecesi söz konusudur. Uygun olaylara uygun duygulanım kodları eşlik ediyor ise; bu sağlıklı bir kimliğin işaretidir. Bazı klinik tablolarda sürece eşlik

etmeyen duygulanım bozuklukları söz konusu olmaktadır. Manik-depresif psikozda bunu görmek mümkündür. Pseudo bulber paralizinde sürece uygun olmayan gülme ve ağlama kirizlerini tespit etmek mümkündür. Bunun haricinde bir takım ruhsal bozukluklarda çok ciddi duygulanım bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.

6. DAVRANIŞ

Davranış beyin tarafından algılanan bilginin cevabını yansıtan bir görüntüdür. Beynimiz kendisine gelen bilgileri değerlendirmekte, yorumlamakta ve bir cevap oluşturmaktadır. Bu cevap kaslarımıza ulaşarak davranış dediğimiz örüntüyü meydana getirmektedir. Dıştan gözlemlenen her türlü hal ve hareketimiz davranış olarak isimlendirilir. Sürece uygun sergilenen davranışlar sağlıklı bir yapının işaretidir. Yani uygun düşünceye ve uygun duygulanıma uygun davranışlarla eşlik edebilmek sağlıklı bir beynin bulunduğunu bize göstermektedir. Bazı organik veya ruhsal kökenli beyin rahatsızlıklarında davranış bozukluklarını görmek mümkündür. Düşüncenin ve duygulanımın içeriğine uygun olmayan davranış kalıpları bireyde ciddi hastalıkların olabileceğine işaret edebilir. Bu durumda ruhsal yapının bütüncül olarak değerlendirilebilmesi için bahsi geçen tüm bu fonksiyonların birlikte ahenkli ve bir hedefe doğru çalışır olması gerekir. Davranışlarımız böyle bir bütünün ahenkli bir parçasını oluşturuyorsa bir problem sözkonusu değildir. Bu bağlamda düşünce, duygulanım ve davranış arasında yakın bir işbirliği ve birbirini etkileme potansiyeli sözkonusudur.

7. DÜRTÜ

Dürtü, bireysel varoluşumuzun sürdürülebilmesi için yaratılışımıza uygun olarak arzulara verdiğimiz isimlerdir. Dürtüler temelde hayatta varlığımızı sürdürebilmek için gerekli ana elemanlardır. Bunların sayesinde hayat anlam kazanmakta arzu ve istek dolu hayatı sürükleme ve devam ettirme hissiyle dolmak-

tayız. Dürtü bir yaşam enejisidir. Dürtülerin özüne indiğimizde iki ana temel dürtüden bahsetmek mümkündür. Bunlardan birincisi her türlü yaşamsal faaliyetimizi sürdürdüğümüz yaşam enejisi kaynaklı üretken dürtülerimiz; yemek, içmek, çalışmak, düşünmek, cinsellik vs. gibi. İkinci ana bölümde ise saldırganlık dürtüleri söz konusudur. Özellikle birincil dürtülerin ketlendiği, engellendiği veya hedefe ulaşamadığı durumlarda bu ikinci tür dürtü aktive olmaktadır. Engeli ortadan kaldırmak, yok etmek, tahrip etmek veya öldürmek bu dürtünün temel amacıdır. Dürtü içten gelen temel bir arzu ve istektir. Bu manada her dürtünün bir hedef nesnesi vardır. Dürtünün amacı hedef nesneye ulaşmaktır. Dürtü hedef nesneye ulaşabilme arzusuyla dolu bir enerji yüklenir, bu enerji kişinin o dürtüyü hedefine ulaştırabilme arzusuyla sürdürülür. Hedef nesnesine yaklaştıkça dürtü bu süreçte keyif alır, mutlu olur. Hedef nesneyi yakaladığında ve bir anahtar kilit gibi onunla iç içe geçtiğinde dürtünün hazzı doruk noktasına ulaşır ve üzerindeki yükü boşaltır. Bu keyifli bir yolculuktur. Ancak dürtü hedefine ulaşamazsa ve dürtünün hedefine ulaşma ihtimali zayıflarsa ya da dürtü hedefe doğru giderken engellenirse bu haz dolu süreç yerini gerilim dolu bir hale bırakır. Artık dürtü gerilimle yüklenmiştir. Bu gerilim birçok dürtüde oluşur ise bireyi patlama noktasına götürebilir. Birey bebeklik döneminde bu temel dürtülerini tatmin etmeye çalışır. Ancak sosyal bir varlık olabilmesi için dürtülerini kontrol etmeyi, toplumun uygun gördüğü yer ve zamanlarda deşarj etmeyi öğrenmesi gerekir. Bunu yapabilmesi için de beyinin diğer fonksiyonlarının sağlıklı çalışması gerekir. Beynin diğer alanları veya ego fonksiyonları sağlıklı çalışmıyor ise dürtü kontrolsüz bir şekilde hedef nesneye doğru yönelebilir. Bu da bireye toplumsal uyumunda çok ciddi sorunlar oluşturabilir. Dürtü kontrol bozuklukları psikiyatrinin temel ilgi alanıdır. Cinsel işlev bozukluklarında, kliptomanide, patolojik kumar alışkanlıklarında ve borderline kişilik örgütlenmelerinde dürtü kontrol bozukluğu tedavisi için uğraşılan en temel konulardır.

8. ZEKÂ

Zekâ, olaylar arasındaki bağlantıları kurma süratine verilen isimdir. Kurgulanmış mantıksal yapıda, birbirleriyle bağlantılı olabilecek mantıksal süreçleri kısa sürede kurabilme yetisi olarak da adlandırılır. Diğer ruhsal bileşenlerin normal çalıştığı bir bireyde bu bağlantı kurma sürati yüksekse zekâ seviyesinin yüksekliğinden bahsedilir. Süratli bağlantı kurma yetisi temelde biyolojik bir yapıya dayanır. Düşüncenin, kavramanın, dikkat ve konsantrasyonun bir ekip ruhuyla çalıştığı, süratli intikal edebilme yetisi zekâ olarak isimlendirilir. Son dönemlerde insanoğlunun tek bir zekâ çeşidine değil birçok zekâ çeşidine sahip olduğu fark edilmiştir. Özellikle matematiksel beynin iş gördüğü toplumsal hayatımızda matematiksel bağlantı seviyesi ve derecesi zekâyla eş değerde kabul edilmiştir. Ancak görülmüştür ki matematiksel zekânın yanında ondan daha kıymetli ve değerli olan zekâ türleri de mevcuttur. Klinik çalışmalarımızda bunu çok daha net görmek mümkün olmuştur. Özellikle duygusal zekâ, karşıdaki insanların hissiyatlarını sözlü iletim olmadan algılayıp anlayabilme yetisini ifade etmektedir. Bunun yanında sosyal zekâ, uzamsal zekâ ve sanatsal zekâ gibi diğer zekâ türlerinden bahsetmek de mümkündür. Bazı organik ve ruhsal hastalıklarda zekâ seviyesi düşük olmakta ve böyle bir başlangıçla hayata başlayan bir birey kimliğini ve kişiliğini oluşturmakta çok geri planlarda kalmaktadır. Böyle bir yapı hayvanlardan bir adım önde, insanlardan da bir adım geride bir yaşantıyı ve farkındalığı simgelemektedir. Üstün zekâ düzeyindeki bireylerde ise zekâ sürati çok yüksek ve kavrama kapasiteleri olağanüstüdür. Bu durum onlarda zaman zaman avantaj olabildiği gibi, çoğu zaman dezavantaja dönüşmektedir. Birinci etapta zekâlarına güvenen bu bireyler tembel kalmakta, irade etmek, çalışmak, azmetmek, kararlı olmak, uzun süreli eyleme yönelmek gibi yetilerini geliştirememektedirler. Bunları başarabilen zeki bireyler ise toplumsal uyumda diğer insanlardan

zekice yankılar alamadıklarından dolayı derin bir yalnızlık çekmektedirler.

9. KONUŞMA

Düşünmenin yanında insanı insan yapan temel özellik konuşabilmesidir. Konuşma insanoğlunun, genetik evriminin en son aşamasında ulaştığı muhteşem bir işlevsel etkinliktir. Eşyanın ve düşüncenin sesle kodlanması, bu sayede insanlar arası iletişimi mümkün kılmaktadır. Konuşma sayesinde hayvanlıktan kurtulup medeniyet kurma yeteneğine sahip olmuşuzdur. Her birey konuşma potansiyeli ile doğar. Konuşma bir yaşına gelen çocukta spontan bir şekilde aktive olur ve konuşma yetisi faaliyete geçer. Böylece birey bir dil öğrenir. Herkesin bir ana dili vardır. Anadil, eşyayı ses simgeleriyle kodlama dilidir. Konuşma düşünce, mantık ve matematikle çok yakından ilintilidir. Konuşmanın kendi içerisinde mantıksal bir kurgusu vardır. Sesin eşyayı etiketleme özelliğinde insanlık tarihinin kodlanmış yapısını bulmak mümkündür. Konuşma; düşünülen şeyin, algılanan yapının sese dönüştürülmesidir. Bu süreçlerde herhangi bir problem yoksa sağlıklı bir bireyden bahsetmek mümkündür. Ancak birçok organik ve ruhsal beyin hastalıklarında ilk bozulan fonksiyonlardan birisi konuşmadır. Konuşma rahatsızlığın bir indikatörü gibidir. Konuşmanın sürati yavaş veya hızlı olabilir. Konuşmada, kelimelerin ardı ardına bir şekilde birbirine eklenerek cümle kurulması, cümlenin anlamlı bir cümle olması, önündeki ve ardındaki cümleyle anlam bütünlüğü içermesi ve bir hedefe yönelmesi gerekir. Bu, konuşmanın şekil açısından irdelenmesidir. Cümle yapısının düzgünlüğü, öncül ve ardıl cümlelerle bağlantısı ve bir hedefe yönelebilmesi konuşmanın nicel olarak sağlıklı olduğunu gösterir. Ancak konuşmanın içeriğinin düşünceye, duygulanıma ve davranışa da uygun olması gerekir. Mantıksız, duygulanıma ters ve davranışla çelişkili konuşma tarzı hastalıklı bir yapının işaretidir. Çok çeşitli hastalıklı konuşma şekilleri olabilir. Absürd konuşma,

anlamsız konuşma, yandan konuşma, kelime salatası, dil uydurma, simgesel konuşma ve kafiyeli konuşma, konuşma bozukluklarından birkaçıdır.

10. BİLİNÇ

Yukarıda bahsetmiş olduğumuz tüm ruhsal bileşenlerin sağlıklı çalışması durumunda kişinin ulaşacağı nokta bilinç halidir. Yani farkındalığı fark etme halidir. Bu beynimizin özellikle prefrontal korteks dediğimiz ön beyin kabuğunun işlevidir. Ön beyin kabuğunda milyarlarca data ruhsal bileşenlerle birleştirilerek bunlara bir anlam bütünlüğü kazandırılmakta ve kişi bilinçliliğini fark etmektedir. Bir nevi yukarıdaki ruhsal bileşenlerin koordinasyonu sonucunda ulaşılan sinerjist üst bir etki halidir. Ruhsal bileşenlerin her birini birer notaya benzetirsek bunların ardı ardına bir şekilde bir enstrümanla seslendirilmesi anlamlı bir besteyi ortaya çıkarmaktadır. İşte buna bilinç demek mümkündür. Bilinç, ne bunların toplamından ibarettir ne de onlardan ayrı bir şeydir. Bu yapıların entegrasyonunun tamamen bozulduğu durumlarda koma halinden yani bilinçsizlikten bahsedilebilir. Kısmen bozulduğu durumlarda ise yarı koma yada yarı bilinçli halden söz edilebilir.

11. HAFIZA

Yukarıdaki ruhsal bileşenlerin sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için dış dünyadan alınan tüm materyalin bir yerde depolanıp saklanması gerekir. Daha sonra da saklanan yerden geri çağrılıp uygun bir şekilde kullanılması gerekir. Bu, beynimizin hafıza bileşeninin özelliğidir. Bir bireyin algıladığı ve kavradıklarını beyindeki hafıza kayıtlarında tutabilme yeteneği var ise sistemi çalıştırmak mümkün olabilmektedir. Bazı bireyler biyolojik yapılarına uygun olarak doğuştan getirdikleri materyalle hafızaya daha süratli kaydedebilme ve hafıza kayıtlarından da daha süratli bir şekilde geri çağırım yapabilme yetisine sahiptirler. Bazı bireylerde ise hafızaya kaydedebilme ve geri çağıra-

bilme yetisi zekâda olduğu gibi daha zayıftır. İnsanlarda birçok hafıza şeklinden bahsedilebilir. Bu bir türlü yaşanan bir olayın belirli şekillerde hafıza kayıtlarında depo edilmesi anlamındadır.

Beynimizin sağ ve sol yarım küreleri farklı fonksiyonlar yürütmektedir. Sağ beynimiz daha çok romantik, duygusal, sanatsal ve görsel alanlarla ilgili iken sol beynimiz mantık, matematik ve dil gibi alanlarla ilgilidir. Dolayısıyla bir olayı yaşarken sağ ve sol beynimiz kendi açılarından olaya yaklaşmaktadırlar. Bu durumda bu olayın hafıza kaydı tutulması durumunda sağ beyin daha çok görsel materyale bağlı bir hafıza kaydı tutarken sol beyin matematiksel, mantıksal veya dile bağlı yani simgesel hafıza kaydı tutmaktadır. Hafıza kayıtlarından geri çağırım ise ya görsel bellek vasıtasıyla ya da sol beyin vasıtasıyla olabilmektedir. Bu nedenle bireylerin çalışmalarında hafızalarını güçlendirebilmek için hâkim olan beyin yapısına göre yönlendirilmesi daha uygundur. Sol beyin hâkimiyeti olan bireylerde daha çok yazıya, mantığa veya rakamlara dayalı bir hafıza kaydı sistemi çalıştırılmalıdır. Sağ beynin hâkim olduğu bireylerde ise görsel materyalin, işitsel materyalin, kokusal materyalin, duygusal materyalin ve tatsal materyalin işlendiği bir hafıza türü ile çalışmalar sürdürülmelidir. Sağ tarafta his ve duygu ön planda iken sol tarafta mantık ön plandadır. Sağ beyinde simgelerle donatılmış insani özümüz mevcutken sol beyninizde simgeleştirilmiş duygularımızın medeni yapısı mevcuttur. Bazı bireylerde doğuştan ve sonradan hafıza kayıtlarında bozukluklar meydana gelmektedir. Bireyin hafıza kaydı ortadan kaldırıldığında dünyası yıkılmakta ve hafıza kaydı yok olmaktadır. Nevrotik-travmatik amnezilerde birey bir anda hafıza kayıtlarına ulaşma yetisini kaybetmekte geçmişi olmayan kimliksiz bir varlık olarak ortada kalmaktadır. Kim olduğunu, ne olduğunu bilememektedir. Travmaya bağlı bir şekilde geçici olarak meydana gelen bu hafıza kayıpları hipnotik trans çalışmalarıyla ve diğer bir takım yöntemlerle ulaşılabilir hale getirilmektedir. Al-

zahimer hastalığında ise beynin korteks bölgesinin organik tahribatı sonucunda hafıza kayıtları tamamen ortadan kalkmakta ve hafıza kayıtlarına ulaşmak mümkün olmamaktadır. Klinik tablonun şiddet derecesine göre de hatırlananlarla hatırlanmayanlar belirli düzeyde ortaya çıkmaktadır.

12. İÇGÖRÜ

İçgörü, farkındalık düzeyini artırmış bir bireyin kendisi ile ilgili bir takım bilgilere ulaşabilme yetisidir. Her bireyin içerisinde kendisini etkileyen pozitif ve negatif güçler vardır. Çoğu zaman iç dünyamızda kendimize veya egomuza ters gelen bir takım istek, arzu, dürtü ve yönelimleri görmezlikten geliriz. Bir nevi kendi kendimizi kandırırız. İşte içgörü, bu durumların farkında olabilme yetisidir. Kendisini etkileyen güçlerin etkilerini görebilen, normalle anormali ayrıştırabilen ve doğru ile yanlışı fark edebilen bir kavrayıştır.

Yukarıda bahsetmiş olduğumuz bileşenlerin sağlıklı olduğu bir beyin yapısında bir kimliğin inşa harekâtı başlayacaktır. Yukarıdaki malzemeler kurulacak olan kimliğin temel yapı taşlarıdır. Bu yapı taşlarının sağlam olduğu kabul edildiğinde bu biyolojik yapının üstüne sanal bir yapı yüklenecektir. Bu çalışmamızda bu sanal programın bir bireye adım adım nasıl yüklendiğini, nasıl yüklenmesi gerektiğini, nerelerde hatalar yapılabileceğini ve bu hataların ne tür sonuçlar doğurabileceğini göstermeye çalışacağız. Bu çerçevede bir kimlik ve kişiliğin içinde, birbirinden tamamen ayrı, birbiriyle tezat teşkil eden birçok yapının oluştuğunu öğreneceğiz ve gözlemleyeceğiz. Bu yapılardan bir kısmı kişiyi rahatsız eden, onu sıkıntıya sokan ve bunaltı yaratan yapılardır. Bu yapılar, kişinin kimliğinin içine sinerek onun ruhuyla içi içe geçmiş ve kişiliğiyle bütünleşmiş yapılardır. Kaplumbağanın, sırtındaki kabuğundan kaçmak için koşması ve kaçması ne kadar abes ise bir bireyin içindeki bunaltı ve sıkıntıdan kaçması da o kadar abestir. Bunaltı ve sıkıntıyı halledebilmesi için farkındalığının artması gerekir. Aksi takdir-

de kaplumbağanın yaptığı şeyin aynısını yapar, yani hastalığını her yere taşır. Kendi kimlik ve kişilik özellikleri gibi hastalıklı öğeleri de savunur. İçgörü, bireyin ruhuna sinmiş, kimliğini işgal etmiş ve onun bir parçasıymış gibi görünen hastalıklı veya bozuk öğeleri fark etme yetisidir. Kişi öncelikle kendi içinde kendini işgal eden, kendine zarar veren bu kimlik parçalarının ayrımına varmalı kendi bireysel sağlıklı yapısını bu hastalıklı öğelerden ayrıştırmalıdır. Bu yeti ancak içgörü sayesinde mümkün olabilir. Ruhsal tedavilerimizin ana dayanaklarından birisi kişinin bu yetisine sığınmak ve bunu güçlendirmektir. Bu yeti sayesinde sağlıklı kişilik parçaları ile hastalıklı kişilik örüntüsü birbirinden ayrılır ve kişinin hedefi hastalıklı kimlik öğelerini ortadan kaldırmaya yönelir. Bu da tedavinin temel basamağıdır.

III. İNSANIN RUHSAL/PSİKOLOJİK/PSİŞİK YAPISI

A- ANNE RAHMİNDE İLK ALGILAR

Spermle yumurtanın birleşmesinden meydana gelen zigottan başlayıp bebeğin doğum anına kadar geçen, biyolojik bir süreç vardır. Bu biyolojik sürecin hangi noktasında canlılık vardır, hangi noktasında bitkisel, hayvansal ya da insani özellik bulunmaktadır. Bu konu embriyologların, psikologların ve diğer bazı sosyal bilimcilerin üzerinde hassasiyetle durduğu bir konudur. Atomu çözmeden maddeyi çözmek mümkün değildir. Kaynağa inmeden akışı gözlemlemek de mümkün değildir. Bu bağlamda bir insanın anne rahmindeki varoluşunu canlılık özelliği ve insani özelliklerinin hangi aşamada nasıl ve ne amaçla olduğunun tespiti de insanı anlamak için bize büyük ışık tutacaktır. Yukarıda canlılığın nerede başlayıp nerede bittiğini tayin etmenin zorluğundan bahsetmiştik. Bir sperm kendi başına canlılık özelliği olan bir varlık iken özgür bir iradesi olmayan ama algılaması olan bir canlıdır. Şöyle ki, sperm vajinanın dışına doğru hareket etmez. Algılamaları onu vajinanın içine doğru sürükler. Tek hedefi vardır, bir evren kadar geniş olan anne rahminde yumurtayı bulmak ve ona yönelmek. 48 saat içerisinde bunu başarmak zorundadır. Spermle yumurta arasındaki karşılıklı birbirini çekici algılama güçleri bu iki canlı hücrenin birbirleriyle birleşmesini temin eder. Burada temel soru, bunların iradi bir güçle mi gerçekleştiği; yoksa fiziksel kanunlara bağlı, mecburiyet ve mahkûmiyet sonucunda yapılmak zorunda

olan bir eylem mi olduğudur? İşe bu noktadan bakarsak, bir spermle yumurta arasındaki ilişki mecburiyet ve mahkûmiyet ise insanın tüm hareketlerinde aynı yapının daha kompleks bir sebep-sonuç ilişkisi olmadığını kim iddia edebilir? Bunun aksini iddia ediyorsak bu insani özellik nerede ve nasıl farklılaşıyor; özgür bir irade varsa bu nerede ve nasıl başlıyor. Yoksa kendimizi mi kandırıyoruz?

Spermin yumurtaya yönelik basit algısı hormonal etkiyle, manyetik etkiyle veya PH ile bağlantılı olabilir. Ama sonuçta sperm hakkında konuşursak, onun, bunları fark eden, algılayan bir algılama sistemi vardır. Sperm ve yumurtanın birleşmesiyle meydana gelen zigotta anne ve babadan gelen genler çaprazlaşmakta ve yeni oluşacak olan insanın ilk genetik materyali bu şekilde meydana gelmektedir. Buradaki hadise iki farklı genetik materyali taşıyan kromozomların şuurlu bir şekilde karşı tarafla birleşmesi mi, kimyasal bir yapının kimyasal bir reaksiyonu şeklinde oluşması mı, yoksa tesadüfî bir birleşim midir? Burada bildiğimiz şey zigotun oluşumunda kromozomların düzenli bir şekilde çaprazlaşması ve yeni insanın genetik materyalinin oluşturulmasıdır. Hücre, içindeki genetik materyale göre ikiye, dörde, sekize vb. bölünmekte, yani her hücre geometrik bir bölünme tarzıyla çoğalmaktadır.

Her bölünmeden sonra genetik materyalin içerdiği şifreye göre hücre ana hücreden farklılaşmaktadır. Ana genetik materyal aynı olduğu halde, hücre bölündükçe görev alanı spesifikleşmekte ve farklılaşmaktadır. Yüzlerce kez bölündükten sonra hücrelerden bir tanesi kanı oluşturacak ilk hücre olmaktadır. Buna ana hücre (stem cell) denmektedir. Ana hücre bölünerek beyaz küreleri, kırmızı küreleri ve trombositleri oluşturacak hücrelere ayrışmaktadır. Bunlar da bölünerek beyaz hücrelerin çeşitlerini, kırmızı hücrelerin çeşitlerini ve trombositlerin çeşitlerini oluşturacaktır. Basitçe bu şekilde anlattığımız gelişim boyunca hücreler bölündükçe farklılaşacak ve özelleşecektir.

Burada bizi ilgilendiren en önemli şey algılarımızın kaynağı olan sinir hücrelerimizin gelişimidir. Sinir hücrelerinin biyolojik gelişiminden yukarıda bahsetmiştik. Biz burada algı dediğimiz şeyin maddesel karşılığının ne olduğunu araştırıyoruz.

İnsanın oluşabilmesi için organik bir maddenin ve bedenin olması gerekmektedir. Bu bedenin bir arada tutulabilmesi için de merkezi bir kontrol sisteminin olması gerekir. Merkezi bir kontrol sistemi de çevreyle iletişim kurabilecek bir iletişim sistemine gerek duyar. İşte bu fonksiyonu insanda sinir sistemi yürütür. Sinir sisteminin komuta kontrol merkezinde ise, insan beyni bulunmaktadır. İnsan beyni içten ve dıştan gelen uyaranları algılayan ana radar sistemimizdir. İçten ve dıştan gelen uyaranlar çeşitli şekillerde algılayıcı reseptörlere ulaşırlar. Algılayıcı reseptörlere ulaşan bu materyal dönüştürücü sistemler sayesinde kimyasal ve elektriksel potansiyele/formlara dönüşür. İçten ve dıştan gelen uyaranlar neler olabilir? Bunlar, insanoğlu için beş duyu olarak sınırlandırılmıştır. Önce içteki duyulara bakacak olursak acıkma, ağrı, basınç, titreşim, gerilme, çekilme, kimyasal ve baro reseptörler iken, dışarıdan ise göze gelen ışık, kulağa gelen ses, burna gelen koku, dile gelen tat ve tüm vücudumuzun dış yüzeyindeki derimize gelen mekanoreseptif duyular (dokunma, basınç, vibrosyon/titreşim) kinestetik, termoreseptif duyular (sıcaklık ve soğuk algısı) ve nosireseptif duyular (ağrı) bulunmaktadır. Ayrıca işitme organımızla birlikte çalışan uzamsal alanda konumumuzu temin eden denge reseptörleri vardır.

Bütün bu sistemleri sinir sistemlerimiz temin eder. Uyaranlardan gelen dış etkiler sinir sistemimizin uç alanında bir kimyasal reaksiyon oluşturur. Bu kimyasal reaksiyon kodlanır, komşu olduğu sinir hücresinin hücre duvarında kimyasal etkiyle bir değişiklik yaratır. Bu değişikliğin şiddet derecesine göre hücre duvarında bir elektriksel fark doğar. Bu elektriksel farka 'aksiyon potansiyeli' diyoruz. Bu aksiyon potansiyeli, çevredeki sinir hücresinin ucundan başlayarak, beyne kadar sinir hücresi-

nin duvarı boyunca ilerler ki bu bir telden geçen elektrik akımı gibidir. Bu aksiyon potansiyelinin şiddeti ve frekansı bir mesaj içerir. Bu mesaj beyne ulaşır, beyinde bu elektriksel potansiyel tekrar deşifre edilir ve beyindeki merkezi komuta kontrol merkezinde anlamlandırılır. İşte gördüğümüzü, duyduğumuzu, dokunduğumuzu sandığımız her şey bu sinir boyunca akan elektriksel potansiyelden başka bir şey değildir. Dışarıda herhangi bir uyarıcı olmadığında bu kodları çözülmüş olan elektriksel uyarılar, bir bilgisayar sistemi tarafından insanoğlunun beynine direkt olarak yüklendiğinde insan bunları gerçekten yaşar. Bunu metaforik bir şekilde de izah edebiliriz: İnsan beyni kafatasından çıkarılarak laboratuar ortamına konulduğunda beş duyu kaynağı olan sinir uçları laboratuar ortamında uyarıldığında o beyin görür, işitir, tad alır, koklar ve hisseder. Bu yapı genetik şifresinin kendisine vermiş olduğu sınırlar çerçevesinde vazifesini ifaya mecbur bir memurdur.

Bu manada ele alacak olursak algılama, zigotun ilk evresinden başlar, embriyolojik gelişim evrelerinin her birinde karmaşık bir hal alarak ve gelişerek devam eder. Çeşitli yayınlarda, çok olağanüstü bir şeymiş gibi anne rahmindeki çocuğun algılarından ve dışarıdan gelen uyarıcılara verilen tepkilerden bahsedilir. Bu bir ördeğin yumurtadan çıktıktan sonra karşılaştığı ilk hareketli nesneyi takip etmesi ya da kuluçkaya yatan bir kazın küresel cisimleri altına alması şeklindeki dürtüsel hareketiyle aynıdır. Bunlarda iradi bir özerklikten bahsetmek mümkün değildir. O zaman bebeğin anne rahminde iradi amaçlı bir algılama yapması söz konusu olamaz. Ancak, aşağıda daha detaylı olarak belirteceğimiz gibi beynin oluşumu ve gelişimi o kadar muhteşem ve o kadar komplekstir ki bu yapı ancak uyaranlarla beslenip zenginleşmektedir. Beynin ilk oluşum aşamasından itibaren uyaranların niteliği ve niceliği beyindeki gelişime müsait olan alanları ya zenginleştirecek ya da kısırlaştıracaktır. Beyin bir taraftan biyolojik olarak gelişimsel seyrini sürdürmekte ve algılamaya tam hazır bir hale dönüşmekteyken, diğer taraf-

tan algıladığı materyal de beynin yapılanmasını şekillendirmektedir. Burada yine metaforik bir açıklama yapacak olursak beynin biyolojik gelişimini bir bilgisayarın donanımına (hardware) benzetebiliriz. Burada donanımın gücü ve zenginliği bilgisayarın algılama kapasitesini oluşturmaktadır. Bilgisayara algı olarak yazılım (software) yüklediğimiz zaman da o bilgisayar fonksiyonel hale dönüşmektedir.

İşte yüklediğimiz programların kalitesi, çeşitliliği, birbirlerine olan bağlantıları ve birbirleriyle çelişkileri programların çalışma kapasitesini belirleyecektir ve bilgisayarın fonksiyonel hale gelmesinin derecesini gösterecektir. Burada bir bilgisayar donanımı ve bilgisayar yazılımından söz ederken bebeğin, iradi özerkliğini oluşturana kadar geçen süre içerisinde bu ikisini de yapılandıran bir dış güce ihtiyacı vardır. Bu güç ise bebeğin ebeveynidir. Bilgisayar, programlar yüklendikten sonra çalışır hale gelmiştir ancak bu aşamada programları çalıştıracak olan bir insan söz konusudur. Bu insana bebeğin iradesi diyebiliriz. Bebeğin iradesi oluşana kadar geçen süre içerisinde bu iradenin yerini bebeğin ebeveyninin iradesi almaktadır.

Anne rahmindeki zigot evresinden bebeğin nöronal sistemlerinin çalıştığı ana kadar geçen süre içerisinde nöronal bir algılama söz konusu değildir. Nöronal bağlantılar kurulduktan sonra hemaostasis dediğimiz biyolojik bütünlüğünü sağlamaya yönelik geribildirim (feedback) sistemlerinden oluşan denge sistemleri meydana getirilir. Bu hemaostasis sisteminin anne rahmindeyken çalışmaya başlaması bir tarafıyla annenin biyolojik yapısına bağlı iken bir taraftan da biyolojik olarak anneden ayrılan bebeğin beyinsel merkezi kontrol sistemine bağlıdır. Yavaş geçişli bir sistem içerisinde biyolojik yapı anne rahminde dahi anneden kopmaya çalışırken hemaostasisi oluşturan beyinsel denge mekanizması da anneden ayrışmaktadır. Kendi hormonlarını kendi üretmekte, kendi tepkilerini kendi vermeye çalışmaktadır.

Algılanan tüm uyaranların karşılığında bir de tepki sistemi vardır. İlk başta kodlanmış materyale göre oluşan bu tepki sistemleri anne rahmindeyken ilk deneme çalışmalarını yapar. Bebeğin dış dünya ile bağlantısı anne rahminde de yine beş duyu vasıtasıyla olur. Algılamanın anne ile hiç bir bağlantısı yoktur. Anne karnında çocuk tarafından kulağına gelen tüm işitsel, görsel, tatsal ve kokusal uyarılar çocuk tarafından genetik materyalinde programlanmış olarak bulunan tepkilerle cevap bulur.

Beynin merkezi kontrol komuta sistemi yavaş yavaş devreye girip parçaları bütünleştirdikçe, parçalardan farklı olan geştaltyen bir bütün oluşur. Parçaya değil bütüne cevap verilir. Kulak sinirinden alınan işitme uyaranına vücut hareketiyle cevap verilir. Annenin heyecan ve stresi, bebeğin vücudunda kimyasal değişime neden olduğundan kimyasal değişimin hedef organları olan organlar da anne vücudunda çeşitli etkilere neden olur. Mesela stres altındaki bir annenin adrenalin ve kortizon hormonları artarak tansiyonu yükselip kalp atışları hızlanabilir. Aynı kan biyokimyası göbek kordonu vasıtasıyla çocuğun bedenine ulaştığında çocuğun bedenindeki hedef organlara ulaşarak aynı etkiyi doğurur. Bu çocuğun olayı hissedip annenin duygulanımıyla eşzamanlı bir şekilde cevap vermesi değil, annenin biyokimyasal kan tablosunun annede olduğu gibi çocuk kalbinde de kalp atışını hızlandırmasıdır. Olay tamamen basit bir biyolojik ve kimyasal reflekstir. Burada çocuk, algılarında seçicilik yapamadan otomatik refleks cevaplar vermektedir. Bu çalışmalar sayesinde çocuğun beynindeki algılama refleksleri aktifleşir ve kullanılır hale gelir.

Bu aşamada şunu da vurgulayabiliriz; hamilelik döneminde beynin merkezileştiği altıncı aydan sonra, beynin belirli uyaranlarla beslenerek o konuda yatkınlığının oluşmasından söz edilebilir. Klasik müzik dinletilen bir bebekte muhtemelen işitsel algılamaya bağlı beyinde ilk formatlar atılır. Bu da bebeğin müziğe olan aşinalığının ilk temellerini oluşturabilir. Aynı şe-

kilde kavgalı bir ortamda ses tonlarını alan bir bebeğin beyin yapılanması, annenin de negatif hormonlarının eşzamanlılığıyla bu alana yatkınlık gösterebilir. Burada bebek tamamen pasif, uyaranlara açık ve beynin şekillenmesine edilgen bir şekilde etkilere maruz kalmaktadır. Başka bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde insan beyninin muhteşem dizaynının nöronlar arasındaki ahenginin oluşması, geriliminin yatışması ve tam bir denge haline gelmesi problemi, henüz insanlık tarafından çözümlenememiş bir takım boyutları olan bir konudur. Müziğin ritmik ahengi, ışığın ve rengin kombinasyonu, dokunmanın ve vibrasyonun birleşimi ve derecesi bu ahengi yakalama yolundaki çeşitli eşzamanlı yollar olabilir. Anne rahminde daha çok dışarıdan gelen işitsel etkiler ve belki de henüz tespit edilemeyen elektromanyetik frekanslar, çocuğun beyninin formatlanmasında pozitif veya negatif bir etkiye yol açabilir.

Anne rahmindeki bebek, dışarıdan gelen çok az uyarana muhataptır ve tam bir hemaostasis halindedir. Bunu insanoğlunun özlemi olan bir cennetle özdeşleştirmek mümkündür. Bebek hiçbir gerilim duyusunu hissetmeden bütün duyularının tatmin olduğu bir cennettedir. Dokuz ay on günlük süresini doldurduktan sonra bu cennetten kovulacaktır. Özet olarak anne rahmindeki bir bebek, hiçbir iradi özerkliği olmayan karmaşık bir sistemin geribildirim mekanizmalarından ibaret olan canlı bir varlıktır. Bu canlı varlığa belirli bir yön ve şekil vermek; dış dünyadan işitsel olarak gelen algılardan ve annenin biyolojik yapısının anne kan biyokimyasıyla çocuğa taşınmasından ibarettir. Anne uyuşturucu müptelası ise çocuk beyninin ilgili hücrelerinde uyuşturucu maddelere olan talep formatlanmakta, çocuk doğarken uyuşturucu bağımlısı olarak doğmaktadır. Anksiyete bozukluğu olan bir annenin hormonlarında çeşitli düzeyde artışlar ve eksilişler söz konusu olmaktadır. Bunlar da beynin etkilenmesine neden olmakta, çocuğun belirli alanlardaki yatkınlığının ilk temel materyalini oluşturabilmektedir. Anneleri rahatsız olan çocukların da daha sonraki hayatlarında

annenin rahatsızlıklarına benzer rahatsızlıklar geçirmesinin temelini genetik nedenlerden ziyade bu hususa dayandırabiliriz.

Buradan da anlaşılmaktadır ki çocuğun algıları beyinde bir bütün oluşturmaktan uzak, parça parça, ancak otomatik refleks cevaplardan oluşmuş sonuçlar doğurmaktadır. Yani bebeğin ruhsal olarak bütünlüğünden söz etmek mümkün değildir. Yukarıda bebeğin mutlak bir dinginlik hali ve cennetinden bahsetmiştik. Bu çocuğun bir bütün olarak böyle bir duygu hissedip hissetmediği şeklinde bir soru gündeme getirilebilir. Henüz kendilik algısı oluşmadan, bir bütünlük duygusu yaşanmadan ve ruhsal bir bileşen oluşmadan böyle bir cennet algısından bahsetmek imkânsızdır. Burada kastedilen bir buzdolabının termostat sisteminin kapalı devre çalışmasıdır. Buzdolabının kapağı açılmamakta ve motoru bozulmamaktadır. Bu dışarıdaki bizim bakış açımıza göre bir cennet kavramıdır. Yoksa çocuğun kendi varlığını hissetmesi bile söz konusu değildir. O bu idrakten yoksundur. Ne zamanki kendilik algısı oluşur, farkındalık düzeyi artar ve idrak kapasitesi meydana gelir, işte o zaman kıyas söz konusu olur. Diğeri/öteki olmadan kendisini yorumlamak mümkün değildir, sadece kendisi vardır. Anne rahminde kendisi de yoktur. Fakat burada nöronların bir dinginliğinden, bir ahenginden söz edilebilir. Gerilim ise daha sonra bizim isim verdiğimiz, bize sıkıntı veren nöronal patlamalardır. Onlar da birer aksiyon potansiyelidir. Ama bizi huzursuz eder. Peki, bizi huzursuz eden şey nedir? Şeklinde bir soru ortaya koyduğumuz zaman, buna verilecek en genel ve kestirme cevap; "Bizi huzursuz eden şey, bir şeye duyulan arzu isteğidir" şeklinde olacaktır. O halde arzu nedir? Arzu ise güdüsel olarak programımıza yüklü genetik materyaldir.

B- Doğumla Birlikte Gelen İlk Uyaranlar ve Etkileri

Bebek anne rahminden çıktından sonra ki bu doğum kanalıyla ya da sezaryenle olabilir, anne ile bağlantısını temin eden

tek şey olan göbek bağı, varlığını hala sürdürmektedir. Biyolojik birey olmanın birinci şartı göbek bağıyla olan irtibatın kopmasıdır. Göbek bağı kesildikten sonra bebek annesinden biyolojik olarak tamamen kopmuş ayrı bir biyolojik varlıktır. Hemaostasis sistemi, anne ile senkronize çalışan fiziksel yapı bu kez tamamen bağımsız ve kendine özgü kapalı bir devre sistem halinde çalışacaktır. Bunun için de biyolojik alt yapıda ani bir takım değişimler oluşacaktır. Yukarıda bahsettiğimiz gibi bu fizyodinamik değişimlerle beraber ruhsal yapımızın ve kimliğimizin merkezi olarak kabul ettiğimiz beynimizin maruz kaldığı uyarı çeşitliliği ve şiddeti de artmaktadır. Çocuk doğduktan sonra cennet olarak nitelendirdiğimiz, gerilimlerinden arınmış denge sistemi bozulmuş ve bir takım eylemsel zorunlulukları yerine getirme durumunda kalmıştır.

Birinci zorunluluk nefes alıp verme zorunluluğudur. Kalp atışı, ömür boyu süren bir refleks, otomatik sistem iken nefes alımı kısmi olarak iradenin kontrolünde olan yarı otomatik bir reflekstir. Bu yarı otomatik refleksin kontrol edilebilmesi için irade gibi bir merkezi kontrol sisteminin gelişmesi gerekmektedir. İradeye bağlı merkezi bir kontrol sistemi gelişmediği müddetçe nefes alıp verme tamamen kan biyokimyasındaki oksijen ve karbondioksitin değişim derecesine bağlı olarak beyindeki solunum merkezi tarafından idare edilecektir. Çocuğun hayatiyetini devam ettirebilmesi için öncelikle oksijene ihtiyacı vardır. Ardından biyolojik yapısının canlılığını koruyabilmesi için sıcak ve soğuktan uzak tutulması ve çeşitli fiziksel etkenlerden korunması gerekir.

Anne rahmindeyken her şeyin denge içinde yürütüldüğü bu sistemde anne rahminden ayrıldıktan sonra bu denge bozulmuştur. Bu dengenin devam edebilmesi için bebeğe bakan bir bakıcıya ihtiyaç duyulur. Bebek, hemaostasisi bozan içsel ve dışsal uyaranları tek bir yolla dışarıya bildirebilir. Bu mesaj yolu, ağlamak ve tüm vücuduyla tepki vermektir.

Çocuğun dış dünya ile irtibatını temin eden refleksler mevcuttur. Çocuk bu refleksler sayesinde yavaş yavaş realiteye adaptasyon sürecine girer. En önemli refleksi emme refleksidir. Ağzına verilen bir maddeyi şuursuzca otomatik olarak emmeye başlar. Bu ise çocuğun beslenmesi için elzem olan bir şeydir. İkinci refleks yanağına bir şey dokunduğunda yüzünü o tarafa çevirmesidir. Bu da beslenme kaynağı olan memeyi bulmak için oluşturulan ikinci reflekstir. Diğer bir refleks yakalama refleksidir. Avuç içine bir şey değdirildiğinde onu sıkı sıkıya kavrar ve bırakmaz. Bir diğer refleks ise, Moro refleksidir. Bu refleks dışarıdan çocuğa yöneltilen bir gürültü karşısında çocuğun tüm vücuduyla tepki vermesi yani tüm uzuvlarını açması ve ardından da büzülmesidir. Diğer bir refleks de Babinski refleksidir ki bu refleks ayak tabanı çizildiğinde parmakların açılması tarzında ortaya çıkar. Gürültüye karşı tüm vücut ile tepki vermek beynin henüz gelişmeye devam ettiğinin bir göstergesidir. Beyindeki iletişimi sağlayan tüm elektriksel akımlar atlama yaparak beynin diğer alanlarına yayılmaktadır. Beyin geliştikçe cevaplar özelleşmekte ve bağımsızlaşmaktadır.

Bebek nefes alıp vermeyi devam ettirirken dış dünyanın acımasız gerçekliğine (bize göre!) muhatap olmakta, bozulmuş dengesini tekrar kurmaya çalışmaktadır. Bu iradi bir gayret midir? Hayır. Bu yine genetik şifreye kodlanmış bize göre bozulmuş olan dengeyi yeniden sağlama çabalarıdır. Bir başka bakış açısıyla anne rahmine dönüş isteğidir. Otto Rank'a göre ilk büyük travma çocuğun anne rahminden ayrılmasıdır. Muhtemelen burada kastedilen çocuğun şuurlu bir şekilde anneden kopması veya ayrılması değil, beyindeki alışılmış dengenin ilk defa ağır bir şekilde tahribe uğrayarak ilk gerilimin veya ilk depremin oluşmasıdır. Nöronlar deprem öncesi sükûnete dönmek istemektedirler. Bunlar nöronal hafızada dengeyi bozan ilk travma olarak kalıcılığını sürdürecektir. Daha sonra hayat boyu yaşayacağımız şey, bu ana gerilimin biyokimyasal türevleridir. Freud'un ilk haz izahında çocuğun anne memesini

yakalayıp gerilime uğrayan beyni rahatlamak için başvurduğu emme refleksi nasıl hazzın ilk çekirdeği ise, ilk gerilimin oluşturulduğu doğum anı da ilk travmanın çekirdeğidir. Bir zigotun oluşmasında ilk genetik materyalde bir hata ve kusur varsa, daha sonraki sistem ne kadar düzenli çalışırsa çalışsın bu genetik hata ve kusur kopyalanarak daha sonraki jenerasyonlara aktarılmaktadır. Bunun gibi ilk travmanın oluştuğu doğum anındaki ilk gerilim, daha sonraki yaşayacağımız gerilimlerin öncüsü olarak belirleyici olmaktadır.

Bu olguya olumlu manada bakacak olursak; ilk gerilimi ortadan kaldıran veya hemaostasisi sağlayan veyahut da nöronal dengeyi oluşturan ilk doygunluk ve emme eylemi de ilk hazzın çekirdeğidir. Daha sonraki tüm hazlar ve zevkler bu hazzın türevleri olarak gelişecektir. İlk hazzın oluşumuna tam ya da kısmi olarak engel olan şartlar veya durumlar bir insanın daha sonraki gelişim evrelerinde hissedeceği hazların içerisinde bir şekilde kendini var edecektir. Bu da psiko-patolojik gelişimin determinal ilişkisinin sonucudur.

Bebeğin genetik materyalinde iki temel unsur vardır: Birincisi hemaostasisi devam ettirerek yaşamda kalmak, ikincisi hemaostasisi engelleyen faktörlere karşı direnmek ve karşı koymaktır. Bunları, yaşam içgüdüsü ve saldırganlık içgüdüsü olarak da tanımlayabiliriz. Çocuğun varlığını sürdürebilmesi için birinci ihtiyaç oksijen iken ikinci ihtiyaç beslenmedir. Beslenmek için bebeğin beslenmeye ihtiyacı olduğunu bildirir bir sistemin aktive olması lazımdır ki bu sistem de genetik şifreye göre aktive olur. Kapalı bir devre sistemi içerisinde çalışan vücut organizması her zaman kandaki açlık kan şekerini ölçer. Açlık kan şekeri 60-80 miligramın altına düştüğünde beynin ilgili merkezi uyarılarak bebekte ağlama refleksini başlatır.

Bebek niçin ağladığını bilmeden ağlamaktadır. Bebek gerçek manada açlık duygusunu bilmeden bir makine gibi ağlamaktadır. Bebeğin bakımı yapan kişi bebeğin aç olduğuna hükmederek bebeği beslemektedir. Bebek beslenir ve bunun

için de emme refleksini kullanır. Emdikçe açlık kan şekeri düzelir, normale gelir, beyinde gerilim halinde olan sinirsel aktivite yatışır ve normalleşir, bir nevi alarm zilleri susar. Bu yatışmanın akabinde çocuk uyku haline geçerek gelişim yolculuğuna uykuda devam eder. Bebek ağrılı bir uyarana maruz kaldığında, altını ıslatıp kaka yaptığında, uykusuz kaldığında veya midesinde gaz meydana geldiğinde de ağlar. Bebeğin tüm bu ağlamalarının işleyişi aynıdır. Bebeğe bakım yapan kişi bebeğin niçin ağladığını tespit etmek ve ağlama gerekçelerinin hepsini teker teker denemek zorundadır. Gerçek neden bulunarak bebeğin ihtiyacı karşılanıp uyaran ortadan kaldırıldığı zaman bebek sükûnete kavuşacaktır. Bebeğin burada iradi bir faaliyetinden söz etmek mümkün değildir.

Anne rahminde başlayan algıların koordinasyonu ve entegrasyonu işlemlerinin ön denemeleri, doğduktan sonraki haftalarda da devam etmektedir. Burada ruhsal yapımızın ilk bileşenleri oluşmaktadır. Ruhsal yapının bir nevi organizması çatılmaktadır. Bu organizmanın sağlam olarak yapılandırılabilmesi için bu ruhsal yapı taşlarının sağlam olarak oluşturulması gerekmektedir. Ruhsal aygıt için gerekli olan ilk şey algılamanın doğru yapılmasıdır. Bu da algılama organlarının sağlıklı çalışmasına bağlıdır. Beş duyu ile algılanan algılar beyne iletilmekte ve beyinden cevap olarak vücuda dönmektedir. Sistem burada düzenli olarak çalışırken algılamalar kaybolmaktadır. Yani beş duyu ile algılanan algı bir hafıza kaydına alınmamaktadır. Dolayısıyla çocuğun çevresinde olup biteni anlaması imkânsızdır. Işığın, sesin, kokunun, tadın ve dokunmanın ne olduğunu idrak edebilmesi için bunları birleştirebilecek bir entegre sistemin ve bu sistem oluştuktan sonra bunları bir yerde toplayabilecek bir hafıza kaydının ve bunlar oluştuktan sonra da yeni gelen verilerle eski verileri çaprazlayacak bir iletişim sistemin olması gereklidir. Bunun da oluşmasının ön şartı beynin biyolojik gelişimini tamamlamasıdır.

İnsanoğlu garip ve tuhaf bir dünyaya gelmiştir. Rengin renk olduğunu, sesin ses olduğunu, kokunun koku olduğunu, dokunmanın dokunma olduğunu bilmemektedir. Bunların hepsi birer elektrik uyaranından ibarettir. Kısaca bebek bunların hiçbirinin bilincinde değildir. Bu ara dönem müthiş gelişimlere gebe ve sonsuz çeşitlilikleri içinde barındıran karmaşık bir yapıdır. Her şey her şeyle çaprazlanabilir, her şey her şeyle matriks halini alabilir. İşte burada insanoğlunun yazgısı; medeniyeti oluşturabilmek için kâinat kadar geniş beynin kıvrımlı labirentlerindeki sonsuz sayıdaki elektrik uyaranlarından evreni anlamlandıracak bir medeniyet örüntüsü çıkarma zorunluluğudur. Bu medeniyetin devamının temel şartı zamandan, mekândan ve mantıktan yoksun olan insan beyninin temel işleyişinin; zamana, mekâna mantığa ve determinal yapıya kavuşturulma sürecidir. Bunu yapacak olan da insana bakım yapan bakıcının görevidir. Bir nevi medeniyetin taşıyıcısı odur. Her ne kadar insanın içinde içgüdüsel bir takım yaşamsal faaliyet dürtüleri olsa da insan olmanın temel şartı insani bir eğitimden geçmektir. Yani zamanın ve mekânın varlığını ve mantıksal kalıpları bize yükleyecek bir programlayıcının olması gerekliliğidir. O da bebeğe bakım yapan kişi veya kişilerdir.

Bebeğin içgüdüsel potansiyelleri, alınan algıların hafıza kayıtlarında dosyalanmasını sağlamaktadır. Dosyalanmanın olabilmesi için de aynı algıların eşleştirilerek senkronize edilmesi gerekir. Çocuğun algıya en çok muhtaç olduğu kaynak anne veya bakıcısının yüzüdür. Önceden sisli olarak hafızaya kaydedilen annenin yüzü, bir müddet sonra -altıncı haftada- bu içteki hafıza kayıtlarında tasarımlanan kaydıyla dış dünyadan gelen görüntüsü beyinde karşılaşmakta ve örtüşmeye başlamaktadır. Çok ilginçtir ki bebek ilk defa bu örtüşmeye gülme reaksiyonuyla cevap vermektedir. Acaba ilk bilinç ya da farkındalık bu noktada mı oluşmaktadır? Yoksa genetik şifreye bağlı olarak içteki hafıza kaydındaki elektriksel uyaranların depolandığı dosyadaki bilgilerle, dıştaki annenin yüzünden alınan elektriksel

uyaranların aynı karakterde olmasının getirmiş olduğu senkronizasyon sonucunda otomatik bir gülme refleksiyle mi ortaya çıkmaktadır? Burada yine robotsu bir tavır mı söz konusudur? Bunu ayrıştırmak zordur. Ama ilk farkındalığın ayak seslerinin burada işitildiği kesindir.

C- Dinamik Açıdan Ruhsal Aygıt ve Parçaları

Ruhsal evrelerin gelişimini görmeden önce bu evrelerdeki gelişimi daha iyi anlayabilmek ve insanın ruhsal aygıtının çalışma dinamiğini kavrayabilmek için konuyu bir metaforla açıklamak istiyorum. Beş yaşını tamamlamış bir çocukta ruhsal kimlik, ruhsal aygıt ve bilinçlilik durumunu denizde yüzen bir buzdağı ve üzerindeki bir buluta benzetebiliriz. Çocuk doğduğunda, buzdağının suyun üstünde kalan kısmı henüz yoktur. Doğumla başlayan süreçte daha sonra 'ego' diye isimlendireceğimiz realiteyi temsil eden kimlik parçamız oluşacaktır. Buzdağının suyun üzerinde kalan kısmının nasıl oluştuğu, nasıl geliştiği ve nasıl değiştiği ile ilgili detay kısmını aşağıda anlatacağız. Suyun üstünde olan bu kısım reel kimliğimizi yani egomuzu temsil etmektedir. Suyun altında olan ana kütle ise biyolojik varlığımızı, biyolojik varlığımızdan çıkan içgüdüleri ve dürtülerin kaynağını temsil etmektedir. Aysbergin tepesinde dolanan bulut ise aysbergin yakasını hiç bırakmamakta, tepeden ona hep talimatlar göndermektedir. Bu da süperegoyu temsil etmektedir. Su seviyesi ise şuurlu kimliğimiz ile şuur dışı kimliğimizin sınırını göstermektedir. Yani bilinçli halimiz sadece suyun üzerinde görülen yapı ile sınırlı kalmaktadır. Suyun altındaki kısım ise bilinçdışı yapımızdır. Suyun hemen altındaki alan ise zorlamakla hatırlayabileceğimiz bilinç öncesi kısımdır. (Bkz., Eskizler)

Ruhsal aygıtı dinamik perspektiften anlayabilmek için bu metaforik anlatım bize birçok yarar sağlayacaktır. Ruhsal aygıtı bilinçle bağlantılı bir perspektiften değerlendirdiğimizde üç

katmandan bahsedebilmekteyiz. Birinci katman, bilinçli halimiz; ikinci katman, bilinç öncesi halimiz; üçüncü katman ise bilinçdışı halimizdir. Ruhsal aygıta parçaları açısından baktığımızda ise bu katmanları İd, Ego ve Süperego diye isimlendiririz.

Bebek doğduğunda hiçbir şuurluluk hali söz konusu değildir. Ruhsal aygıt farklılaşmamış bir matriks halindedir. Bu matriks kendisini nöronal yapıyla entegre etmekte, bütünleştirmekte ve haberleşmektedir. Organizma muhteşem bir dizayn ile hücre içi, hücreler arası, organ içi, organlar arası, doku içi ve dokular arası bir iletişim ağı ile örülmüştür. Bu karşılıklı geribildirim sistemleriyle örülmüş olan muhteşem dizayn, tek bir şeye hizmet etmektedir: Organizmanın canlılığını devam ettirme. Bu da ancak mükemmel bir haberleşmeyle mümkündür. Haberleşmenin ana parçası ise sinir sistemidir. Fakat bunun yanında kan biyokimyasındaki hormonlar vasıtasıyla veya dokulardaki bir takım salgı maddeleriyle de bölgesel ve genel haberleşme mümkün olabilmektedir. Bütün bu haberleşmelerin ana amacı hemaostasisi, yani vücudun optimal dengesini korumaktır.

Organizma bir şekilde, yaratılışının gereği olarak bu dengeden çıkacaktır, yani bu denge hep bozulacaktır. Çünkü organizmada dinamik bir yapı mevcuttur. Organizmanın dengesinin bozulması genetik şifremizde programlanmış olan dengeyi yeniden tesis edici otomatik fiziksel refleksler devreye sokularak giderilmeye çalışılmaktadır. Organizmanın dengesinin bozulduğu durumlarda bu dengeyi yeniden tesis etmek için muhtemelen adına içgüdü ve dürtü dediğimiz sinyaller, istekler veya arzular devreye girmektedir. Bunlar bilinçdışıdır ve otomatiktir. Zaten bu dönemde çocuğun bilincinden bahsetmek mümkün değildir.

1. İD: RUHSAL YAPININ İLK BİLEŞENİ

Dinamik yapıya göre id, vücutta yeri belirlenemeyen afakî bir şekilde tanımlanan içgüdülerimizin ve dürtülerimizin kaynağı olarak tanımlanan insanoğlunun ilk ruhsal bileşeni olarak tasavvur edilir. Bu bileşenin başlangıç noktası ve sınırları dinamik yapıda net bir şekilde çizilememektedir. Teorik bir tartışma olarak burada id'in bu yapısını biraz irdelemek istiyoruz.

Canlılığın ilk başlangıcı olarak bakteriyofajlardan, gelişmiş insan modeline kadar tüm canlılar, varlıklarını sürdürme ve devam ettirme genetik şifresiyle donatılmıştır. Bu şuurlu bir varoluş değildir. Canlılar üzerlerine yüklenen görevleri tam manasıyla yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Hemaostasisi (üst denge hali) yani metaforik olarak cenneti öncelikle muhafaza etmeye, sonraları ise yakalamaya çalışan temel güdüye, yapıya, id denilebilir mi? İdi bu şekilde tanımlarsak bir bakteriofajın, bir virüsün ya da bir bakterinin canlılığını devam ettirmek için verdiği mücadeleyi de id olarak adlandırmak gerekir. Bu ne kadar doğru olur! Biz insanoğlunun ruhsal aygıtının ilk bileşeninden bahsedeceksek id, biyolojik bir yapıdan öte bir anlam ifade etmelidir. Bu durumda bebek anneden ayrıldığında yani göbek kordonunun kesilmesi anından itibaren farklı bir oluşum başlamaktadır. İdin ilk oluşumunu bu devreyle başlatmak mümkündür. Bebeğin bağımsız bir birey olarak kendi varlığını muhafaza etmesi için, genetik şifresinde yazılı olan programa uygun bir şekilde hemaostasisi sağlamak amacıyla içgüdüsel ve dürtüsel talepleri ortaya çıkacaktır. Edilgen bir yapı içerisinde olan bu varlık, bu taleplerin çevre tarafından yani bakıcıları vasıtasıyla giderilmesini bekleyecektir. Açlığının giderilmesi, susuzluğunun ortadan kaldırılması, sıcaktan, soğuktan ve mikroorganizmalardan korunabilmesi ancak bakıcılarının yardımıyla mümkün olacaktır. Burada içgüdüsel davranışlar ve dürtüler yoluyla bakıcıya mesaj gönderilir. Kendisinin sağlayamadığı üst denge durumunu başkaları vasıtasıyla tesis etmeye gayret edilir. Ki artık ötekine ihtiyaç duyulan dönem başlamıştır. Burada şu-

urlu bir dürtüden bahsetmek mümkün değildir. Acaba buna id demek mümkün müdür? Freud'un kastettiği id'in ana kaynağının bu biyolojik kökenden alındığını kabul edebiliriz.

Başka bir yaklaşım tarzıyla ise bebeğin ilk primitif farkındalık düzeyi ile ağzının bir memeye yönelmesi memeyi talep etmesi, id'in ilk kaynağı olarak nitelendirilmektedir. İd'sel dürtü bir nesne arayışı içindedir. Bu nesne memedir. İd, memeye yönelmekte, memeyi alıp emdiğinde rahatlamakta ve denge haline gelmektedir. Bu farkındalık halinin artmasıyla dürtülerin ve içgüdülerin nesneye yönelik hareketleri ve eylemleri "id" olarak isimlendirilebilir. Daha sonraki gelişim evrelerinde id'in dürtülerinin hedefe yönelik talepleri ego, gerçeklik ve süperego tarafından bazen engellenecek, bazen çarpıtılacak, zaman zaman da izne tabi tutulacaktır. Bu bağlamda dinamik ruhsal aygıtımızın id bileşeninden tam manasıyla bahsetmek mümkündür. İdi biz de bu manada alarak id'in gelişimini takip etmek istiyoruz.

İdin ilk çekirdeğini üstün denge halini korumaya yönelik olarak açlık dürtüsünü ortadan kaldırmak amacıyla bebeğin ağzının bir nesneye yönelmesiyle başlatmak mümkündür. Bu sanki bir nevi ruhsal zigot halidir. Bu zigot, kopyalarını üretecek, dürtüler çoğalacak, farklılaşacak ve özelleşecektir. Açılımlar devam ettikçe ve id'in sanal programı geliştikçe milyonlarca dürtünün hedef nesnesine yöneldiğini göreceğiz. Bir ömür boyu bu dürtüler hep hedefini arayacaktır. Hedeflerine ulaştıkları müddetçe dürtüler yüklendikleri yükten ve gerilimden kurtulacak ve nötralize olacaktır. Bu da organizmanın bütünüyle rahatlamasını, yani cehennemden cennete geçişini temsil edecektir. Dürtünün hedefine ulaşamaması, gerilimin devamına yol açacak, bu da bebeğe ebedi bir cehennem hali yaşatacaktır.

Bebeğin memeye yönelmesiyle başlayan ilk ruhsal zigot oluşumu henüz kaynağını bilemediğimiz bir yolla, tıpkı sıkıştırılmış sanal bir programın açılması gibi kademe kademe açılmakta ve yetişkin insanı oluşturmaktadır. Bu açılımın çeşitli evrelerinde meydana gelebilecek olan tıkanıklıklar ruhsal gelişimin

yer yer engellenmesine, tıkanmasına, patolojik seyir göstermesine ve hastalıkların oluşmasına temel oluşturacaktır. Burada matematiksel bir matriksten ya da kaos içerisinde bir determinizmden bahsetmek mümkündür. Erişkin yaşta karşımıza gelen bir bireyde organik bir hata gördüğümüzde bunun, biyolojik gelişmenin hangi evresinde meydana geldiğini tam manasıyla söylemek mümkün olmaktadır. Aynı şekilde ruhsal haritanın aşamaları tam manasıyla çıkarılmamış olsa bile erişkin hayatta karşımıza gelen bir bireyde ruhsal aygıtlardaki bir patolojinin hangi gelişim evresinden kaynaklandığını ana hatlarıyla tayin ve tespit etmek de mümkün görünmektedir. Modern çağın bilim adamının bu deşifreyi yapacağına, ruhsal gelişim evrelerinin katmanlarının haritasını tam manasıyla çıkaracağına inanıyoruz. İd'in memeyle başlayan yolculuğu, tüm dürtülerin nesnelerine ulaşma yolundaki çabaları belli seyriyle sürmektedir. Bu yolculuğun nasıl geliştiğini birlikte izleyeceğiz.

Kapalı bir devre halinde çalışan bir buzdolabı için zamandan, mekândan ya da mantıktan bahsetmek ne kadar saçma ise bir bebeğin de dünyaya geldikten sonra, zaman, mekân ve mantığı bilmesini iddia etmek aynı şekilde saçmadır. Bunların oluşabilmesi için memeyle temas eden id'in ilk realiteyle karşılaşması ve bir kısmının farklılaşarak realiteye adapte olmuş bir yapıya dönüşmesi gerekmektedir. Bu, sanal programın yazılımına uygun bir açılım doğrultusunda olmaktadır. İd'in bir alanı id'den farklılaşarak daha sonra ego ismini vereceğimiz ilk benlik çekirdeğini meydana getirmektedir. İd bir kapalı devre sistem iken, realiteyle bağlantıya geçtikçe bir kısmı farklılaşmakta, realiteyi algılamakta, özümsemekte ve onunla uyum içerisine girmektedir. Bu durum, bir taraftan beynin biyolojik yapısının gelişimini sürdürdüğü sürecin işlemesini diğer taraftan ruhsal aygıtın sanal açılımının aynı şekilde devam etmesini gerektirmektedir. Yani beynin biyolojik gelişimiyle ruhsal yapının sanal gelişimi başbaşa gitmek zorundadır. Beynin biyolojik yapısı gelişimini sürdürürken bir tıkanıklığa uğrarsa ruhsal aygı-

tın gelişimini tamamlaması mümkün değildir. Beyni bir müzik aletine benzetecek olursak bir enstrümanın çalınabilmesi için enstrümanın fiziki varlığının tam teşekkül etmesi ve tüm notaları çıkarabilecek hale gelmesi şarttır. Fakat o enstrümanı çalabilmek için enstrümanı kullanabilecek kabiliyetlerin geliştirilmesi gerekir ki bu bir senkronizasyon işidir.

Beynimizin biyolojik yapısının gelişimi 18'li yaşlara kadar devam eder. Beynimizin ruhsal yapısının gelişimi ise dinamik yapı içerisinde hayat boyu oluşmakta ve değişmektedir. Bu manada ruhsal aygıtına baktığımızda id'in yaşamının tek bir felsefesi vardır. Bu da haz ilkesidir. Burada kastedilen haz organizmayı üst denge (hemaostasis) haline getirecek içgüdülerin ve dürtülerin deşarjı yani nesnelerine ulaşmasıdır. İdin yaşamda başka hiçbir dayanağı yoktur. Başka hiçbir şeyi bilmez. İd eşittir hazdır. Yani biyolojik manada denge haline ulaşmaktır.

Bu tanım zihninizi karıştırabilir ve bu tanımla id'i anlayamamış olabilirsiniz. İdi anlayabilmek için id'de olmayanları anlatmak gerekir. Buna göre id'de zaman yoktur, zira zaman kavramı insanoğlunun egosu tarafından oluşturulmuş sanal bir gerçeklik halidir. Zaman, sonradan bizim sanal dünyamızda yaratılmıştır. Suyun üzerinde, yani buzdağının suyun üstünde kalan kısmında ise zaman kavramı bulunur ve çizgisel (lineer) bir şekilde işler. Suyun altında ise zaman yoktur ve burada olmayan zaman, egodan bakıldığında, yani egonun bakış açısına göre döngüseldir. İd'de zaman, bir dairenin siglisundaki dönüşüm gibidir. Önü ve arkası belirsizdir. Kim neyin önünde ve kim neyin arkasında, dairede buna karar vermek mümkün değildir. Egoda ise zaman çizgiseldir, doğrusaldır yani geçmişi, anı ve geleceği vardır. Bilinmez bir geçmişten gelir, bilinmez bir geleceğe gider. İnsanı gerçek manada anlamak istiyorsak ana yapımız olan id'in zaman kavramının bulunmadığını ve zamanın orada işleyişinin döngüsel olduğunu hep hatırımızda tutmamız gerekir.

Bu size uzak bir düşünce gibi gelebilir. Hemen yanı başımızdaki küçük çocuğunuza, kardeşinize veya yeğeninize yüzünüzü çeviriniz. Üç, dört ya da beş yaşındaki bu küçüğe, dünü, bugünü ve yarını bir saat, bir gün, bir yıl sonrayı kavratabilmek için yıllarca beynini yıkamanız gerekir. Uzağa gitmenize gerek yok, kendi içinize dönün. Birincil süreç dediğimiz düşünce süreçlerinde yani rüyalarımızda ve fantezilerimizde zamanın ne kadar döngüsel olduğunu, geçmişin, şimdinin ve geleceğin nasıl iç içe girdiğini doya doya seyredebilirsiniz. Daha da ileri giderek bir akıl hastanesinde birincil düşünce sürecine dönen bir psikotik hastanın nasıl zamanın dışında yaşadığını gözlemleyiniz. Kısacası esas kaynağımız olan id'de zaman yoktur ve olmayacaktır. İşte biz böyle bir yapı üzerine hayatımızı ve medeniyetimizi bina ediyoruz.

İkinci olarak id'de mekân yoktur. Mekân da insanoğlunun egosu vasıtasıyla oluşturduğu sanal bir illüzyondur. X, y,z koordinatlarının oluşturduğu bir dünya tasarımının uzamsal algısı bizde mekân olarak adlandırılır. Yerimizi bu koordinatlara bakarak tayin ederiz ve mekânın varlığına inanırız. Bu da beş duyu ile alınacak olan algılara bağlıdır. Beş duyu ile algılanan algılar ise sadece elektriksel uyaranlar/potansiyeller ve kimyasal mediatörlere bağlıdır. Yine mekân kavramının bu sanal yapısını algılayabilmek için yanı başımızda bulunan küçük bir insana eğilelim. Beş yüz km. uzakta oturan babaannesini gecenin on ikisinde görmek isteyen çocuğumuza onun uzakta oluşunu bir türlü anlatamayız. Uzaklık ve yakınlık yani mekân kavramı onun zihninde henüz yoktur. Zaman kavramında olduğu gibi mekân kavramının oluşabilmesi için yıllarca ona bir eğitim vermemiz gerekir. Gökyüzünde gördüğü güneş gözleri kadar küçük, ay bir simit gibi koluna takacağı büyüklüktedir.

İd'i daha iyi anlayabilmek için ne olmadığını gösteren üçüncü bileşen mantıktır. İd'de mantık yoktur. İlginçtir ki, biyolojik yapının kurulumu, yani beynimizin nöronal aktivitesi, mantıksal kurguya açık ve onunla senkronizasyon/eşzamanlılık göste-

ren bir tabiattadır. Mantıksızlığı, birbiriyle çelişen kavramlaşmayı beyin otomatik olarak reddetmektedir. Mantıksal zıtlığı ve tersliği yine mantıksal mekanizmalarla birbirine bağlamak gayreti içindedir. Bunu bebeğin gelişimindeki otomatik uyarı açlığına, yaşı dolduğunda yürüme potansiyeline, vakti geldiğinde konuşma istidadına benzetebiliriz. Bu insanoğlunun yaratılışında var olan bir programdır. Ama id'in özünde mantık yoktur. Bir çocuktan mantıklı bir davranışı beklemek mümkün değildir.

İnsanoğlunun yeryüzünde bir medeniyet oluşturabilmesi için zamana, mekâna ve mantığa ihtiyaç vardır. Mantık determinizmle iç içe geçen bir yapıdır. Her sonucun bir sebebi, her etkinin bir sonucu vardır. Hiçbir şey yoktan var olmaz, var olan hiçbir şey de yok olmaz. Ama çocuk ve ilkel yapımız bu şekilde düşünmez. Bir çizgi filmde kahramanın pencereden çıkarak uçtuğunu gören 4 yaşındaki bir çocuk kendisinin de uçabileceğine hükmederek pencereden atlayabilir. Onlarca çocuk bu gayretkeşliğin peşine düştüğü için birçok çizgi film yasaklanmıştır. Mantıksızlıklarla dolu çocukluk hayatımız aklımıza geldikçe tatlı tatlı gülümseriz. Hâlbuki aynı yapı, şu anda içimizde buzdağının altında aktifliğini ve işlevini sürdürmektedir. Ana yapımız, yine zamansız, mekânsız ve mantıksız olarak hayatiyetine devam etmektedir. Bu yapıyı rüyalarımızda net bir şekilde görürüz. Ölü insanlar canlanır, canlı insanlar parçalanır, tekrar bütün haline gelebilir. Yoğunlaştırma mekanizmasıyla birçok şahsı bir şahıs üzerinde birleştirebiliriz. Çocuğumuza mantığı öğretebilmek için yine beş altı yıllık bir eğitim gerekmektedir. Bazılarımız ise ömür boyu öğrendiğimiz halde mantıklı davranamamaktadır.

Dördüncü bileşen olarak id'imizde ahlâk yoktur. Ahlâk ego ya da toplum tarafından sonradan üretilmiş, medeniyetin devamı için gerekli olan kurallar bütünüdür. İçimizde hiçbir ahlâki engel tanımayan, her zaman dürtülerinin tatmini yönünde faaliyet gösteren canavarca bir ruh parçamız vardır. Bu

ahlâksız yapıyı ego ve toplum denetiminin olmadığı psikoz hallerinde çok net görebiliriz. Ulu orta soyunan ve mastürbasyon yapan psikotik insanlar zaman zaman gazete manşetlerine çıkmıştır. Ergenlik döneminde cinsel dürtüleri yoğun olan gençlerin rüyalarında ve fantezilerinde karşı cinsten ebeveynlerini gördüğü ve intihara kadar giden bir süreci başlattığı hepimizin malumudur.

Yine idimizde suç ve ceza bulunmadığı gibi agresyonun boşaltılmasında da suç ve ceza arasında orantı yoktur. İd'in yapısına göre, herhangi bir dürtüyü deşarj etmek herhangi bir şekilde ceza gerektirmediğinden dolayı ceza diye bir kavram da yoktur. Ancak eğer bir dürtü başkaları tarafından engellenirse, en ağır şekilde cezayı vermek id'in görevidir. Burada suç ile ceza arasında orantı yoktur. Çocuğu tarafından istenen şekeri almayan baba o an çocuğu tarafından öldürülebilir. Ayhan Songar Hoca'nın psikotik depresyonda olan bir hastayla ilgili olarak şunları aktardığı bildirilir; hekim hastayı muayene etmek için, hastanın omuzuna dokunduğunda uyuyan hastayı uyandırmış, hasta dönüp bakmış, yastığının altındaki silahı ateşleyerek doktoru öldürmüş ve uykusuna devam etmiştir.

Hepimiz yıllarca masallarla büyütüldük ve bu masallar yukarıda anlatmış olduğumuz yapısal açıklamaları en özlü bir ifade tarzıyla bizlere sunmaktadır aslında. Şöyle başlar bu masallar:

Bir varmış, bir yokmuş
Evvel, zaman içinde
Kalbur saman içinde
Develer tellal iken
Pireler berber iken
Ben babamın beşiğini
Tıngır mıngır sallar iken
Az gittik uz gittik
Dere, tepe düz gittik

Gide gide gittik ki

Bir arpa boyu yol gitmişiz

... ve zamanın behrinde bir kral varmış... diye devam eder tüm bu masallar. Burası id'den egoya geçiş çizgisidir. Her masalın dibacesi olan bu ifadelerde id'imizin ana yapısını görmek mümkündür. Bu ifadelerde görüldüğü gibi evvel, yani geçmiş bugünkü zamanın içerisinde, kalbur yani samanı elemek için kullanılan aygıt samanın içindedir. Hâlbuki samanın kalburun içinde olması lazımdır. Burada develere tellallık yaptıran, pirelere berberlik yaptıran bir mantık hâkimdir ve babasının beşiğini sallayan döngüsel bir zamandan bahsedilmektedir. Az gidilip uzak gidilip ovaların geçildiği bir mekân anlayışı, bir arpa boyuna sığdırılmakta... Aslında nesiller boyu ruhumuzun hakikati bilindiği halde biz bundan bihaber yaşamaktayız. Böyle bir yapı üzerine kurulmuş olan ego, tıpkı masalların girişindeki kaotik ve bulanık anlatım üzerine inşa edilen düzenli yapılarında olduğu gibi medeniyetin oluşturulabilmesi için reel bir kimlik yapılandırmaya çalışmaktadır. Zira masalın içerisinde bu giriş üzerine oturan geniş bir zaman, mekân, mantık, determinal yapı ve ahlâk vardır, suç ve ceza arasında bir orantı vardır. Bu da insanoğlunun reel dünyasıdır.

2. EGO

Ruhsal yapının en önemli kısmı ego diye tanımladığımız benlik kısmıdır. İnsanı izah etmeye yönelik teoriler çoğunlukla benlik (ego) odaklıdır. Ego kelimesi teknik terim itibarıyla Freud'un teorisinde, ruhsal yapının yapısal açıdan ayrıştırılmasındaki ikinci önemli öğesidir. İd'imiz, dürtüleri ve arzuları temel alıp hazza ulaşmaya çalışırken; egomuz, gerçeklik ilkesini temel alarak var olur. Ego insan ruhunun gerçeklik yönünü temsil eden parçasıdır. Gerçeklik, yaşadığımız evren içerisindeki geçerliliğini yitirmeyecek olan fiziki kuralların ve bunların üzerine bina edilmiş bir medeniyetin varlığını kabul etmektir. Ego bu gerçekliğe uyum gösterdiği oranda egodur. Doğumla

birlikte başlayan realiteyle ilk yüzleşme, insan beyninde biyolojik bir takım değişmelere neden olmaktadır. Bu değişmeler ruhsal aygıtın otomatik olarak yeni açılımlara doğru yönelmesini gerektirir. Bilim adamları buna epigenetik bir bakış demektedir. Nasıl ki zigotun oluşmasıyla başlayan insan organizmasının gelişmesi, aşama aşama belirli süreçlerden geçiyorsa, ruhsal yapının gelişimi de benzer bir özellik göstermektedir. Saf bir şekilde id halinde var olan ruhsal aygıt, gerçekliğin acımasız çarklarıyla karşılaştığında egoyu oluşturabilecek epigenetik bir açılım meydana gelmektedir. Bu, çocuğun yürümesinde, konuşmasında ve uyarı açlığında gördüğümüz içsel dünyada var olan şartlar meydana geldiğinde de fonksiyonel olan bir yapıdır.

Aynı şeyi egonun oluşum sürecinde de gözlemlemek mümkündür. Ruhsal yapının kaotik materyalinden içgüdü ve dürtülerin, nesnesine doğru yönelmesi esnasında realite karşımıza çıkmaktadır. Bu durumda bu kaotik materyalden oluşan matriks kısmının bir parçası farklılaşarak yani epigenetik bir açılım sağlayarak egonun ilk çekirdeğini meydana getirmektedir. Burada egonun ilk fark etmesi gereken şey zaman kavramını, mekân kavramını, mantık kavramını ve determinal yapıyı oluşturmaktır. Bebeğin memeyi emebilmesi için bir zamana, bir memeye ve bunun için de bir emeğe ihtiyaç vardır. İlk ego oluşum çekirdeğinde memenin gecikmesiyle başlayan dürtülerin ertelenmesi yavaş yavaş açılımlaşarak tüm dürtüleri bekletebilme, erteleyebilme zaman ve zemin şartlarını ayarlayabilme yeteneğini temin etmektedir. Ego, bu basit fonksiyonları oluşturarak realitenin daha karmaşık açılımlarına doğru yolculuğuna devam eder. Hayatta var olup yaşayabilmenin tek koşulu gerçeklik ilkesini algılayabilmek ve buna uyum gösterebilmektir. Bu çok zor bir olaydır. Beş duyu ile algılanan milyonlarca bilgi girdisinin beyinde bir merkez tarafından değerlendirilebilmesi, tanınabilmesi ve kaydedilebilmesi için, hem beyin yapısının

hem de zihinsel yapının belirli bir gelişmişlik evresine gelmesi gerekmektedir.

Bebekte id'in farklılaşan kısmı olan ego gitgide gelişerek ve büyüyerek farkındalık ve bilinç kavramını geliştirir. Kendini fark etme, diğerlerinden ayırabilme egonun en önemli ve ilk yaptığı fonksiyonlarından biridir. Bebek için uzun bir yolculuk başlamıştır. Kendisi ile ötekinin sınırlarını ayrıştırarak kendi bedeninin sınırlarını netleştirecek ve ötekinin veya nesnenin var olduğunu bilecektir. En önemlisi de dış dünyanın var olduğunu ve değişmezliğini anlayabilmek için informasyonun zihne kaydedilmesi gerekmektedir. Yani hafıza işlemlerinin çalışır halde olması gerekir. Bebekte ilk başta bu özellik de yoktur. Beş duyu ile elde edilen enformasyon zamanla beyindeki hafıza kalıplarına alınır ve çocuk dışarıdaki nesnelerin aynı kalacağına olan inancını temin etmeye başlar. Bunu oluşturabilmesi için de uzunca bir yolculuk yapması gerekir. Anne, gözü önünde olduğu müddetçe vardır, anne veya nesne göz önünden uzak olduğunda da bebek onun yok olduğuna inanır. Ama bu nesnelerin zihinde içsel bir tasarımının oluşturulmasıyla annenin yokluğunu telafi edecek geçici bir kompensatuar (telafi edici) mekanizma kurulmuş olur. Daha sonra egonun fonksiyonları geliştikçe, mantıksal bağlantı kurma yoluyla gözden kaybolan nesnenin tasarımsal olarak bir başka yere gittiği şeklinde çıkarım yapar ki bu çocuk için devrim niteliğinde bir şeydir.

Buradaki gelişimler sanki epigenetik bir materyalin derece derece oluştuğunu, safha safha açıldığını göstermekte ve insanoğlunun ego oluşum hikâyesi her insanda ortalama olarak aynı süreçlere bağlı gözükmektedir. Bu süreç devam ederken çocuğun; geçirmesi gereken evreler olan hayalle gerçeğin ayrılması, canlı ile cansızın ayrışması, içten gelen duyum ile dıştan gelen duyumun ayrışması aşamalarını da yaşaması ve öğrenmesi gerekmektedir. Tüm bunlar aşama aşama gerçekleştikten sonra ancak yetkin bir egodan bahsedilebilir. Yetkin bir ego zamanın çizgiselliğini ve sürekliliğini; mekânın üç boyutsal yapısı, man-

tıksal kurguyu, olaylar arasındaki determinal bağı, somut olan bilgiyi ve bu bilgilerin dil ile ifadesini ve bunlardan sonra soyut olan bilgiyi çıkarsamayı öğrenir. Bu şartları yerine getiren ego yetişen bir egodur. Bu açılımların birisinde meydana gelecek olan tıkanıklık egonun bütüncül görevlerini yapma konusunda eksiklikler ortaya çıkaracak ve belki de birçok bozukluklar meydana gelebilecektir.

Ego yetenekleri gelişmemiş bireylerle veyahut hiç egosu olmadığını düşündüğümüz hayvanlarla bu yapıyı karşılaştırdığımızda, egosu gelişmiş insanlarda ne gibi farklı özellikler bulunur?

İnsanoğlunu hayvanlardan ayırt eden temel özellik bilinç, farkındalık ve konuşma yeteneğidir. Başka bir deyişle simgeleri kullanarak iletişim kurma becerisidir. Biyolojik olarak insana baktığımızda hayvandan farklılaşan temel özelliği, insan beyninin korteks yapısının olmasıdır. Korteks kitabımızın başında da belirttiğimiz gibi insan beyninin en üst kısmında bulunan ve tüm beyni kuşatan çok ince bir tabakadır. Bilgilerin koordine edilmesi, birleştirilmesi, ayrıştırılması, hafızaya kaydedilmesi benzerliklerinin ve farklılıklarının tespit edilmesi; yine ayrıca akıl yürütme yoluyla bir takım sonuçların çıkarılması, korteksin temel fonksiyonlarıdır. Korteksin altındaki tabaka sub-kortikal bölgeler denilir ki bu sub-kortikal bölgeler bağımsız çalışan örgütler gibidir. Oradaki idrak birbirinden farklı kompartmanlarda farklı yaşantıları barındırabilir ve farklı çıkarımları oluşturabilir. İşte bunların arasındaki bağlantı ve ahengi sağlayan orkestra şefi ise kortekstir.

Egonun temel fonksiyonunu gerçekleştirmesi korteksin varlığı ile mümkündür. Korteks tüm beynin dış yüzeyini kapladığı halde insanın entegratif bütünlüğünü temin eden korteks kısmını ise pre-frontal korteks dediğimiz alın kısmımızın altına düşen korteks parçası oluşturmaktadır. Bazı cerrahi müdahalelerden sonra, trafik kazalarında meydana gelen yaralanmalar sonucunda, kanser ve başka nedenlerle bazı bireylerin pre-

frontal korteksleri hasar görmektedir. Bunlar incelendiğinde ego fonksiyonlarının entegratif özelliğinin kaybolduğunu görüyoruz. Bu kazalardan önce entegratif bir kimliği muhafaza edip bir kimlik ve kişilik çeperi oluşturmuş bireylerin bu kazalardan sonra farklı kimlik parçalarıyla, farklı zaman dilimlerinde var olduğunu, esas kimliğe uymayan davranış düşünce ve duygulanım içinde bulunduklarını tespit ediyoruz. Kimlik çok farklı şekilde hareket etmektedir ve bir tutarlılık bulunmamaktadır. Buradan yola çıkan bazı bilim adamları ruhsal aygıtın ego denen parçasının beynin pre-frontal korteksi vasıtasıyla fonksiyonunu sürdürdüğünü göstermişlerdir. Yine aynı sonuca deneysel olarak da ulaşmak mümkündür. Alkol veya uyuşturucu almış bireylerde pre-frontal kortekste inhibisyonlar oluşmakta ve fonksiyonlarını yürütemez hale gelmekte ve bu kişilikten beklenmeyen davranış kalıpları parça parça aktive olabilmektedir. Hatta hipnotik trans hallerinde pre-frontal korteks devre dışı bırakılarak egonun temel fonksiyonları dışlanmakta, dağılma (disosiasyon) dediğimiz ruhsal fenomenler ortaya çıkarılabilmektir.

Ruhsal aygıtın ego kısmını anlayabilmek ve bunu beyinde görüntüleyebilmek için teorik bir sistem tartışması yapabiliriz. Bu teorik sistem tartışmasını yapabilmek için bildiklerimiz, bilmediklerimiz ve öngörülerimiz olacaktır. Bu bağlamda, sadece bir maddeden müteşekkil olan beyin cevheri, vücudun içinden ve dışından uyaranlarla uyarılmaktadır. Birinci varsayım, bir bebeğin uyarı açlığı içinde olmasıdır. Bir bebeğe dışarıdan beş duyuyla uyarı verilmediğinde bebeğin gelişiminin durduğu gözlemlenmiştir. Bu çok önemli nesnel bir bilgidir. Demek ki insanoğlu uyarı açlığı içinde ve bunun doyurulmasını istemektedir. Bu olmayınca da ruhsal gelişim bloke olmaktadır. Peki, bu uyarılar nasıl oluşmakta, nasıl etki bırakmakta ve nasıl saklanmaktadır. İster içerden ister dışardan olsun her uyarı nöronlarda elektriksel bir impuls yaratmakta, bu impulslar belirli merkezlere ulaşmakta, o merkezlerde uyarıları düzenle-

mekle görevli diğer sinir hücreleri tarafından algılanmakta ve depo edilmektedir. İşte bu depolama bir arşivleme sistemini getirmektedir. Bu arşivleme sisteminin de bir mantığı olduğu tespit edilmiştir. Bebek, nöronlardaki bu iletişimleri ilk etapta primer hafızasında saklayabilirken, ilerleyen aylarla beraber bir üst sistem olduğuna inandığımız sekonder hafıza kayıtlarına da geçirmeyi başarmaktadır. Gelen bilgiler, primer hafızada 20–25 milisaniye civarında tutulabilirken ve sınırlı sayıda bilgi saklanabilirken epigenetik bir gelişim modeliyle izah edebileceğimiz sekonder hafızanın devreye girmesiyle birlikte bu bilgiler sonsuza kadar saklanabilecek ve sonsuz materyali içerebilecek bir depoya yerleştirilmektedir. Bu yer, beynin tüm alanını içeren 'nöronal kimyasal' bir arşiv niteliğindedir. Bu depolama işleminde, yine yaratılışımıza uygun bir açılımla bu bilgiler arasında bağlantı kurma, sistematik bir yapılandırma, akıl yürütme, çıkarım yapma ve soyut düşünme gibi temel yeteneklerin hiyerarşik bir şekilde geliştiğini gözlemlemekteyiz.

Bu arşiv bilgilerinin değerlendirilmesi, ilişkilendirilmesi ve akıl yürütülmesine farkındalık, bilinç veya düşünce diyoruz. Arşivdeki paketlenmiş bilgi materyallerinin muhteşem bir süratle transferlerinin gerçekleştirilmesi, bunların ortak olarak vektörel bir bütünde birleşmesi; insanın bilincini ve farkındalığını geliştirmektedir. Bu sürecin gelişimiyle ilgili nesnel bilgiler, varolan materyalin büyüklüğü karşısında çok küçüktür. Bu materyalin değerlendirilişini kaba hatlarıyla gösterebilmek ve gelişim evrelerini izlemek mümkün olabilmektedir. Ama bunların hangilerinin ne şekilde, hangi kimyasal kodlarla nerelerde saklandığı, nasıl açığa çıkarıldığı ve değerlendirildiği tamamen meçhulümüzdür. Bu sadece kimyasal kod mudur? Bir elektriksel potansiyel midir, elektromanyetik bir dalga mıdır ya da bu üçünün rezonans halinde belirli oranlarda birleşmelerinden ortaya çıkan bir sonuç mudur bunu bilmiyoruz. Ama bildiğimiz açık ve net gerçek şudur: İçten ve dışarıdan gelen her türlü uyaran, elektriksel bir yapıya dönüşmektedir, yani maddeleş-

mektedir. Dışarıdaki bir uyaranın bir madde koduyla algılanması o kimyasal maddenin kendisi değildir. Dışarıdaki ve içerdeki uyaranın simgesel bir karşılığıdır. Yani madde ile enerji aynı şey değildir. Madde enerjinin şifresini yüklenmiş görevli bir materyaldir. Bu yapı dinamik bir yapı olarak her an yenilenmekte ve yenilenen bilgiler kendi içinde de dıştan uyarı gelmeden tasarımsal dünyamızda etkileşim içine girmektedir. Bu durumda realite ikiye ayrılmaktadır. Birincisi, dışta var olan nesnel dünyanın doğrudan bir şekilde bizde uyardığı bilgi bombardımanı ve ikincisi de bunların beynimizdeki kimyasal izdüşümleridir.

Diğer taraftan dış dünyanın kodlanmış bilgilerinin içerde arşivlenmesi sonucu oluşan iç dünyamızdaki tasarımsal varlığı, dış dünya olmasa da varlığını devam ettiren ayrı bir evren olarak vardır. Nesneler dünyasının içimizdeki hafıza kayıtlarındaki sürekliliğini koruyan bu varlığı, çeşitli içsel ve dışsal müdahalelere açık, değişken ve dinamik bir yapı içermektedir. Burada egonun fonksiyonları daha da karmaşıklaşmaktadır. Nesne tasarımlarıyla oluşturduğumuz kopya dünya ile dıştan bize her an bilgi akışını sağlayan gerçek nesnel dünya, birbirine paralel bir şekilde varlığını sürdürürken iç dünyadaki tasarımsal yapı dış dünyadan gelen bilgiyi çarpıtabilmekte, değiştirebilmekte, eksiltebilmekte ve artırabilmektedir. Tersi de aynı şekilde geçerlidir. İç dünyadaki bilgi materyali ve tasarımsal yapı, dış dünyanın nesnel gerçekliğini algılamamızı engelleyebilmekte, değiştirebilmekte veya küçümseyebilmektedir. Bu da sistemler arasındaki egonun bütünlüğünü korumak için epigenetik bir açılımdır.

Ruhsal gelişme evrelerinde ego, bütünlüğünü ve saygınlığını koruyabilmek için, eğer sağlıklı bir gelişim çizgisi izlememişse, nesnel dünyayı olduğu gibi kabul etmek yerine bir çözüm olarak nesnel dünyanın varlığını çarpıtma yoluna başvurabilir. Birçok bozukluğun temelinde bu bilişsel çarpıtmaları tespit etmek mümkündür. Ego realiteye uyum göstermek zorunda

olduğundan dolayı fonksiyonları açısından birçok görevler yüklenmektedir.

Ego, id'in üzerinde bir kontrol görevlisidir. İdin dürtülerinin rasgele bir şekilde ulu orta deşarjının gerçeklik ilkesine uymaması nedeniyle bu dürtülerin kontrol mecburiyeti vardır ve bu görevi ego üstlenir. Ama dürtüleri yoğun bir baskı altında deşarj etme imkânı vermeden tutabilmek oldukça zordur. Dürtülerin aşrı baskısı sonucunda egonun tüm fonksiyonları çöküp devre dışı kalabilir. Bu nedenle de ego, id'i belirli bir dereceye kadar memnun etmek ve onun dürtülerine alternatif çıkış yolları bulmak durumundadır. Ego id'i hoşnut tutmak mecburiyetindedir. Birinci görevi budur. Aksi takdirde hayatta kalması ve sosyal varlığını toplum içinde devam ettirmesi mümkün değildir.

Egonun ikinci görevi ise realiteye uyum sağlayıp onu hoşnut etmektir. Bir başka ifadeyle on un görevi, çevresindeki dünya ile iyi geçinmek, realiteye uymak, fiziksel şartların sınırlarını bilmek ve ona göre davranmaktır. Gerçekliği yani çevreyi tatmin edemeyen ve ona uyum gösteremeyen ego varlığını devam ettiremez.

Egonun üçüncü bir görevi ise, aşağıda anlatacağımız süperegoyu hoşnut tutmaktır. Süperego değer yargılarımızın hepsini temsil eden, ideal kimlik olarak benimsediğimiz kimliğimizin bizden istediklerini yerine getirme konusundaki fonksiyonudur. İd dürtülerin tatminini isterken süperego dürtülerin bastırılmasını talep eder. Realite bu dürtülerin uygun zemin ve zamanda gerçeklik ilkesine uygun bir şekilde deşarjını talep eder. İşte böylece egomuz üç tane efendisi olan bir köleye benzetilebilecek bir konumda betimlenebilir. Bu köle efendilerini memnun etmek üzere çalışmaktadır. Bu efendiler id, gerçeklik ve süperegodur. Bu fonksiyonlarını icra edebilmesi için de egonun güçlü, deneyimli ve epigenetik gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlamış olması gerekir. Neticede her şey egonun sağlıklı gelişip gelişmediği ile ilgilidir.

3. SÜPEREGO

Ruhsal aygıtın üçüncü parçası süperegodur. Bebek gelişim evresinin üç yaşlarına yaklaştığı dönemlerde, ruhsal yapının bir kısmı farklılaşarak süperego fonksiyonlarını yerine getirmeye başlar. Süperegonun oluşabilmesi için ruhsal aygıtın gelişim basamaklarının sağlıklı bir çevrede oluşması gerekir. Süperego, realitenin de ötesinde anne ve babanın çocuktan beklediği davranış kalıplarının, doğru ve yanlışların içselleştirilmesidir. Yani anne ve babanın tasarımsal olarak içeri alınması, introjekte edilmesidir. Anne-baba ile birlikte tüm değer yargılarının; örf, adet, gelenek, din ve kültürün yüklemiş olduğu kodlamaların iç dünyamızda tasarımının oluşturulmasıdır. Üç yaşına kadar ego, id'in dürtülerini tatmin etmek, egonun reel beklentilerine veya şartlarına uyum göstermek mecburiyetini hissederek davranış sergilerken üç yaşından sonra reel şartlar uygun olsa dahi içe alınmış olan anne-baba tasarımlarının onayına müracaat etmek zorunluluğunu hisseder. Günah, yasak, ayıp gibi kavramlarla iyinin ve kötünün ayrıştırıldığı bir tasarımsal dünyada, çocuk bir takım dürtülerini tatmin etmeyi arzu etse dahi içindeki bu süperego baskısı sebebiyle eylemlerini belirli oranlarda kontrol eder veya durdurur.

Burada sorun değerler sistemini çocuğa aktaran anne-babanın bu değerler sistemine vermiş olduğu önem derecesidir. İnsanoğlunun temel yapısı olan içgüdüsel ve dürtüsel mekanizmaları bilmeyen, realitenin, dürtüleri deşarj edici ve kolaylaştırıcı veya telafi edici çıkış yollarını göremeyen çok katı bir değerler sistemini yüklenerek bunu çocuğuna aktarmaya çalışan bir ebeveynin yaptığı uygulama çocukta çok katı bir süperego oluşumuna neden olacaktır. Bu durum dürtülerin ve egonun nefes alamadığı çok baskılanmış bir kimlik yapılandırmasını getirecek ve iç dünyamızdaki ahengi bozarak patolojik bir takım gelişmelere sebep olabilecektir.

Tam tersi yönde dürtülerin serbestçe boşalabilmesine imkân tanıyan, realitenin varlığını zaman zaman yadsıyarak, zaman

zaman da hileli yollarla atlayarak dürtülere serbestçe dolaşım hakkı sağlayan bir ebeveynin yetiştirdiği çocukta da sağlıklı bir süperego gelişemeyeceği için ciddi ruhsal patolojilere ortaya çıkabilecektir. Antisosyal kişilik örüntüsü bu tip bir eğitim modeli sonucunda ortaya çıkan bir kişilik yapısı olup, bütün toplumların başına bela olmaktadır.

Süperegonun kendi içerisinde de ahenkli bir şekilde dağılımının olması gerekir. Bazı durumlarda ahenkli bir süperego varlığı şeklinde gözlemlenen kişilik örüntülerinin bir kısmında da süperego i çinde delikler oluşmaktadır. Bu deliklere denk gelen dürtüler çok rahat bir şekilde deşarj edilebilmekte ve kişi bundan bir rahatsızlık duymamaktadır. Başkalarının haklarına aşırı hassasiyet gösteren, ilişkilerinde adaletli bir şekilde davranan bir birey çocuğuyla ensest bir ilişki yaşayabilmekte ve bunu yadsıyarak hayatını yıllarca devam ettirebilmektedir. Veya sosyal hayatta uyumu çok mükemmel, ailesine sevgiyle dolu bir eş, sadakat üzerine nutuklar atarken evlilik hayatı içerisinde bir başka birisiyle aşk yaşamayı doğal görmekte, bununla ilgili, süperegosunun vicdani şekilde eleştirebileceği bir muhasebeyi hissetmemektedir. Bu da süperego deliklerine bir başka örnek olarak verilebilir.

Süperego toplumsal yaşamın devam edebilmesi için insanın kendi içerisinde, kendini durduracak olan sınırları belirleyen bir çeper gibidir. Bu çeperin kalktığı durumlarda insanın ne kadar vahşileştiği, ne kadar dürtülerinin ve öfkesinin esiri olduğu bilinen bir gerçektir. Özellikle gerçeklik ilkesinin yürütülmesinde temel ilke olan hukukun geçerliliğini yitirdiği bir takım ortamlarda, bazı bireylerin kendilerinden beklenilmeyecek kadar vahşileştikleri ve katliamlar yaptıkları bilinen tarihi gerçeklerdir. Bunlar da ancak iç dünyalarında süperego zayıflığı olan bireylerin yapabileceği eylemlerdir. Sağlıklı bireylerden oluşan toplumlar meydana getirebilmenin temel şartı ise esnek bir süperego oluşturmaktan geçer.

Toplumumuzda süperego kavramı vicdanla eş tutulmaktadır. Bu tanımlama bir noktaya kadar doğrudur. Ancak süperego vicdandan daha geniş bir alanı kapsamaktadır. Süperego bir nevi yargı sistemi gibidir. Kişinin yaptığı eylemleri ya ödüllendirir ya cezalandırır. Güzel bir eylem yaptığımızda içimizde hissettiğimiz rahatlama duygusu süperegonun bize fısıltısıdır. Yanlış bir iş yaptığımızda gece sabaha kadar uykumuzun kaçması ve terleyerek bunalmamız da süperegonun gönderdiği bir ceza faturasıdır. Dünyada altı milyar civarında insan vardır ve bu bağlamda altı milyar farklı ego ve altı milyar farklı süperego vardır. Birbiriyle aynı olan iki süperegodan bahsetmek mümkün değildir.

Süperegonun büyük bir kısmı bilinçdışıdır. Medeniyetin devam etmesini sağlayan elastik bir süperego ve bireyin varoluşunu engellemeyen esnek bir süperego arzulanan bir süperegodur. Demokrasinin denetim mekanizmalarıyla, cuntanın denetim mekanizmaları arasındaki farkı iyi bilmek gerekir. Esnek bir süperegodan kasdımız, demokratik süreçler içerisindeki karşılıklı saygıya bağlı esnek bir denetim mekanizması iken; katı bir süperego bireyin varoluşunun engellendiği, özgürlüklerin yok edildiği ve emir-komuta zinciri altındaki katı bir denetim mekanizmasıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

İNSANIN RUHSAL GELİŞİM EVRELERİ

GELİŞİM EVRELERİ

Ruhsal gelişmeyi tam manasıyla kavrayabilmek için biyolojik gelişmeyi model olarak alabiliriz. Biyolojik gelişimde anne rahminde üç evre vardır. Bunlar tıbbi isimlerle birinci trimestır (ilk üç aylık evre), ikinci trimestır (ikinci üç aylık evre) ve üçüncü trimestır (üçüncü üç aylık evre) şeklindedir. Bebeğin organizmasının anne rahminde sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için bu evrelerin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi gerekir. Bebeğin biyolojik gelişiminin ilk evresinde meydana gelecek olan bir takım hatalar ve problemler çocuğun biyolojik yapısının çok ağır şekilde bozulmasıyla sonuçlanır.

Yukarıda genişçe ortaya koymuş olduğumuz gibi anne ve babadan gelen 23 tek kromozom anne rahminde birleşerek zigotu meydana getirirler. Bu insanoğlunun ilk nüvesidir. Zigottaki ilk hücrenin kromozomları hemen kendisini kopyalayarak bir benzerini oluşturur. Yani hücre ikiye bölünür. Her hücre tekrar kendini kopyalayarak bir benzerini meydana getirir. Kopyalama çok süratli bir şekilde devam eder. Bu kopyalama sistemi, sıkıştırılmış programların çoğaltılmasıdır. Bütün bu sıkıştırılmış program adenin, trozin, guanin ve urasil bazlarıyla oluşan bir sistemden meydana gelir. Bu dört baz karşılıklı çiftleşerek bir dizilim meydana getirir. Bu dizilimdeki sıra içinde bir insanoğlunun yaratılışının şifresini taşıyan bir hikâye başlatmaktadır. Her kopyalamada bu şifre bir kademe açılarak bir alt şifreye dönüştürülür. İlk üç ay içerisinde hücreler yoğun bir bölünme ile kopyalarını yaratır. İşte bu dönem bebeğin en hassas olduğu dönemdir. Bu dönemde anne rahminde bulunan çocuk, dışarıdan gelebilecek olan x ışını, iyonizen ışınlar, kimyasal maddeler, virüsler, enfeksiyonlar ve annenin kullanmış olduğu ilaçlara karşı hassastır. Bu yapılardan birine veya birkaçına maruz kalan bebeğin ilk hücrelerinde şifre sisteminde bozukluklar meydana gelir. Bir hücrenin dahi bozulmuş olması o hücrenin üstlendiği görevin tamamen bozuk olması sonucunu doğurur.

Diyelim ki bu bölünmenin belirli bir aşamasındaki bir hücre beyin dokusunu oluşturacaktır, diğer bir hücre deri dokusunu, başka bir diğeri ise kan dokusunu meydana getirecektir. Bu hücrenin yukarıda bahsettiğimiz etkenlere bağlı olarak orijinal şifresinin bozulması, ondan sonra oluşacak olan tüm hücrelerin şifreyi yanlış okumasına ve açılımların hatalı çıkmasına neden olacaktır. Sonuç itibariyle beyni, gözü kulağı, kolu vb. olmayan bebekler dünyaya gelebilecektir. Bebeklerin bir kısmı bu tür etkenlere maruz kalmakta ve bunların %90'dan fazlası henüz anne rahmindeki ilk aylarını doldurmadan bilmediğimiz bir mekanizmayla düşük olarak vücudun dışına atılmaktadır. Vücut sağlıklı bir bebek üretemeyeceğini fark edince bu sistemi durdurmaktadır.

Tıp tarihi, doktorlar tarafından oluşturulmuş bu tip facialarla doludur. Bunlardan en çok bilineni TaliDomit faciasıdır. Hamile annelerin hamileliğe bağlı bulantı ve kusmalarını önlemek amacıyla TaliDomit ilacı kontrolsüz bir şekilde annelere kullandırılmış ve sonuçta tüm dünyada yüzlerce kolsuz ve bacaksız bebek dünyaya gelmiştir. Bir ilacın dahi bu kadar insan organizmasına etki ettiği düşünülecek olursa diğer faktörlerin ne denli tehlikeli olabileceği tasavvur dahi edilemez.

İlk üç aylık evreyi koruyucu bir şekilde geçiren ve zarar verici bir etkene maruz kalmayan anne rahmindeki bebek, ikinci trimestıra (üç aylık dönem) geçecektir. Bu dönemde çocuğun ana organları oluşmakta ve organların detayında organları fonksiyonel hale getirmeye yönelik çalışmalar yürütülmektedir. Bu aşamaya gelmiş olan embriyo insan şeklini almakta; kalp, böbrek, beyin ve kan gibi organlar fonksiyonel hale gelmeye çalışmaktadır. Burada da yine hücreler genetik şifrelerinde yazılı olan sıkıştırılmış dosyaları açarak her biri kendi görevini yapmaktadır. Organizma geliştikçe ve organlar spesifikleştikçe görevler de netleşmekte ve özelleşmektedir. Bu dönemde meydana gelebilecek olan zararlı etkenler, bebeğin canlılığını tehlikeye sokmamakta ancak fonksiyon görmeyen ya da yeteri kadar fonksiyonel olma-

yan organların gelişimine neden olmaktadır. Kulak organı var, ama işitmiyor, göz organı var ama görmüyor, böbrek organı var ama fonksiyonel değildir.

Bu dönemi de atlatan fetüs, gebeliğin üçüncü evresine ulaşır. Bu evrede organlar ana yapıları itibariyle çalışır haldedir ve sanki organizmanın makyajı yapılmaktadır. Hücrelerin deşifre sistemi insanı güzelleştirmek, organları yerli yerine oturtmak ve makyajı tamamlamak üzere açılımlarını tamamlamaktadır. Bu dönemde meydana gelebilecek zararlı etkiler çocukta hafif kusurlara neden olur.

Dokuz ay on gün sonra anne rahminden çıkarak doğan bir bebek sanki yeni bir rahime düşmektedir. Bu rahime ruhsal rahim diyebiliriz. Bu ruhsal rahimde bebeğin anne rahminde geçirdiği türden üç evreden bahsedilebilir. Ruhsal rahim süreci anne rahmiyle kıyaslandığında oldukça uzun olup toplam süresi beş-altı yıl civarındadır. Bu ruhsal rahimde geçirilen süreyi üç evreye ayırmak mümkündür. Birinci evre, oral evre dediğimiz ağızcıl evre, ortalama olarak bir yıldır. İkinci evre, anal evre dediğimiz dışkılama evresi ortalama iki yıldır. Üçüncü evre fallik evresi yani cinsel kimlik evresi ortalama olarak iki yıl sürmektedir. Aşağıda bu evrelerin detaylarını geniş bir şekilde göreceğiz.

İnsanın ruhsal gelişim evrelerini birbirinden net çizgilerle ayırmak mümkün değildir. Ruhsal gelişim dinamik bir süreç içerisinde hem büyümeyi hem de gelişmeyi barındıran bir süreçtir. Çocuğun beyin yapısı ve organizması biyolojik gelişimini sürdürürken zihinsel yapı da buna paralel olarak gelişimini devam ettirmekte, kapasitesini artırmakta niteliksel ve niceliksel bir değişime uğramaktadır. Değişim evrelerini belirlemek, tanımlamayı ve karşılıklı anlaşmayı kolaylaştırmak için gerekli olan bir kategorizasyondur. Bir yapının diğer yapıdan keskin sınırlarla ayrılması mümkün değildir. İnsanın gelişim evrelerinin neye göre ve nasıl sınıflandırılacağı, bulunduğunuz yere ve

temel aldığınız referans noktasına göre çok geniş bir yelpazede değişkenlik arz eder.

Bahsedilen sınıflandırmayı temel almamızın nedeni, referans noktası olarak da beynin biyolojik olarak doğum öncesi dönemdeki dengeli veya dingin haline ulaşmayı hedef alması ve bunun için ruhsal olarak dinginliğin karşılığı olan mutlak haz duygusunu esas almasıdır. Çok çeşitli sınıflandırmalar yapılabilir: Genel kabul görmüş sınıflandırma ve bizim de tercih ettiğimiz sınıflandırma hazzın yönelimi açısından yapılan sınıflandırmadır. İnsanın gelişiminde haz, önce ağızda odaklanmakta, sonra dışkılama fonksiyonlarında, sonra cinsel kimlikte, sonra sosyal rolde daha sonra da kimliğin onaylanmasında oluşmakta ve devam etmektedir.

I. AĞIZCIL (ORAL) EVRE

A- HAZZIN YÖNELİMİ AÇISINDAN (PSİKO-SEKSÜEL AÇIDAN)

İnsanın biyolojik gelişiminini incelerken doğum sonrası dönemde süt çocukluğu dönemini daha önce anlatmıştık. Organizmanın biyolojik gelişiminin nasıl şekillendiği ile ilgili bilgiyi de detaylı olarak vermiştik. Ruhsal bir bileşenin ilk oluşumu çocuğun doğumuyla beraber başlar. Bu dönemde olup bitene ve bu dönemden sonra oluşan yapılara bir anlam kazandırma, psişeyi yorumlama ve bunları bütüncül olarak tanımlama, bilimsel anlamda Sigmund Freud ile başlamıştır. Freud bu döneme, 'Oral Dönem' yani 'Ağızcıl Dönem' adını vermiştir. Bu dönemin özelliklerini dinamik psiko-patolojik anlayışa göre Freud ve onun takipçileri özel bir şekilde yorumlayarak değerlendirmişlerdir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde oral evrenin oral olarak isimlendirilmesinin temel nedeni Freud'a göre hazzın ilk oluşum yerinin belirlenmesiyle ilintilidir. Buna göre, gerilim içinde olan organizmanın bu gerilimden kurtulup hazza ulaşabilmesi için bebeğin dıştan gözlemlenen ilk davranışının emme reaksiyonuyla ortaya çıkması ve bu emmeyi de ağzıyla gerçekleştirmiş olması bu evrenin tanımlanmasına hareket noktası olmuştur.

Freud, psiko-dinamik teorisini geliştirirken ve oluştururken mihenk noktası hazzın gelişim seyridir. Burada haz kavramının içeriği çok önemlidir. Freud'un kastettiği hazza, orijinal metnin çeşitli dillere tercüme edilmesi esnasında farklı anlamlar yüklendiği kanaatindeyiz. Freud'un kastettiği haz organizmanın gerilimden kurtulması ve dürtülerin deşarj olması anlamındaki hazdır. Ama bu haz kelimesi daha sonraki bilim adamları tara-

fından ergen insanın hazlarından birisi olan seksüel bir hazla ilintilendirilmiş ve eşleştirilmiştir. Bu durum, gerçeği ters yüz etmektir. Zira cinsellik de hazlardan birisidir ama sadece birisidir. Burada Freud'un vermeye çalıştığı mesaj, ilk zigot hücrenin farklılaşarak çeşitli dokuları oluşturabilme yeteneğine dönüşmesi gibi, ilk hazzın da farklı hazlara dönüşmesidir ki Freud bunların süreçlerini ortaya koymaya çalışmıştır.

Bebeği gözlemlediğimizde, doğduktan sonra onun dünyayı algıladığı ve dünya ile iletişim kurduğu tek organının ağzı olduğunu görürüz. Açlık duyusu, daha sonraki dönemlerde ilgi ve sevgi arayışı ve bir nesne ile kaynaşma ihtiyacı şeklinde takdim edilen temel dürtüsel ihtiyaçlar veya arzular, ağız yoluyla nesnesine ulaşmakta yani memeyle buluşmaktadır. Bu dürtülerin hedefine ulaşmamasının sonucunda organizmada meydana gelen gerilim yani acı, bebeğin ağız yoluyla memeye ulaşıp, emme eylemini gerçekleştirerek dürtülerini deşarj etmesi ile ortadan kalkmaktadır. Bebek bu şekilde rahatlamakta, dinginliğe ulaşmakta ve haz diye tanımladığımız duygusal süreci yaşamaktadır. Bu dönemde bebeğe 'sen nesin' diye sorulsaydı, bebek muhtemelen 'ben ağızım' diye cevap verirdi. Yine aynı bebeğe, 'dünya nedir' diye sorulsaydı 'dünya bir memeden ibarettir' cevabını verirdi.

Oral dönem, ortalama olarak on iki ay sürer. Bunun başlangıcı ve bitişi, olayları kavramak için teorisyenler tarafından belirlenmiş olan süreçler olup, bunlar mutlak ve kesin değer sistemleri değildir. Bebek bir yaşında nitel ve nicel bir değişime uğrar. Yatay olarak hareket eden bebek ayağa kalkar yürümeye, daha da ötesi konuşmaya başlar. İşte çocuğun doğumundan yürümeye kadar geçen süre içerisindeki hikâyesine oral dönem diyoruz. Bu dönemde her şeyi oral bölge belirlemez ama ana eksen ağızcıl yapı etrafında teşekkül eder. Egonun ilk oluşum dönemi ve ilk ilkel savunma mekanizmalarının oluşumu bu döneme denk gelir. İlk nesne tasarımları bu dönemde oluşur.

İlk self (kendilik) duyumu bu dönemde algılanır; iyi ve kötü nesne ve kendilik temsilleri bu dönemde başlar.

Freud, teorisini oluşturduğu dönemlerde bebeğin ruhsal gelişimi ile ilgili bugünkü bilgilerin çoğundan mahrum idi. Dolayısıyla genel çerçeveyi görmüş ama detayları izah etmekte zaman zaman yetersiz kalmıştır. Bu dönemi dinamik ekol içerisinde en yakından inceleyen kişi Mahler'dir. Dinamik ekolün farklı okullarının temsilcileri bu dönemle ilgili yap-bozun farklı parçalarını bize göstermeye çalışmışlardır. Nesne ilişkileri kuramı, kendilik kuramı, klasik dinamik kuram, ayrılık kuramı ve Adlerci kuram bu dönemi çok yakından ele almışlardır. Genel hatlarıyla bakacak olursak bu dönemde çocuk bakıma muhtaç, çaresiz ve farkındalık düzeyinde olmayan dürtülerden ibaret bir varlıktır. Ama bu dünyayı keşfetmeye, anlamaya ve anlamlandırmaya hazır bir potansiyele sahiptir. Çocuk, kendisine bu dünyayı anlatacak, algılatacak ve yorumlayacak bir rehbere ihtiyaç duyar. Bu rehber kendilerine bakan kişidir ve genellikle de annedir. Çocuk dünyayı algılayabilmek için önce 'içe almak' zorundadır. Bunun adı introjeksiyondur. İçe almayı ağız yoluyla başlatır. İlk içe alınan şey anne memesidir. Bu içe alma fonksiyonu beş duyu ile devam eder. Beynin biyolojik gelişimine ve zihinsel yapının açılımına uygun olarak içe alınan materyal bütünleştirilip birleştirilir ve anlamlandırılır.

Anne çocuğa bakım yaparak ihtiyaçlarını giderir. Onun bu ihtiyaçlarını giderirken çocuk almayı öğrenir. Annenin verme eyleminden de vermeyi öğrenir. Böylece çocuğun hayatta öğrendiği ilk şey alma ve verme eylemidir. Rahatlıkla veren bir bakıcının ellerinde alma ve verme edimini gerçekleştirmek çocuğun ilk ruhsal oluşumunun en önemli yapı taşını sağlıklı bir şekilde oluşturmasını temin eder. Çocuk bu içe almalarla dış dünyanın bir kopyasını içinde tasarlar. Dış dünya şekil, duygu ve anlam olarak somut bir şekilde içeri alınmıştır. Nesnelerin sürekliliği ve devamlılığı anlamına gelen obje constanti duygusunu oluşturarak zaman ve mekân kavramını meydana getirir.

Bunu oluşturabilmesi için çocuğun anneyle iç içe geçmesi gerekir; annenin ruhuyla çocuğun ruhu bütünleşmeli, kaynaşmalıdır. Bu manada oral evreyi araştırmacılar dört alt küçük evreye ayılmaktadır.

Çocuk anne ile birleştikten, kendi vücuduyla anne vücudunu bir gördükten sonra yeterli donanıma ve kapasiteye ulaştığı dönemde, anneden ayrışmayla ilgili egzersizlere başlar. Bu ayrışma dönemi oral evrenin son altı ayı boyunca aşama aşama devam eder. Anne kucağındayken bebeğin başını geriye iterek anneden uzaklaşma yönündeki gayreti ilk ayrışma denemeleri, ilk birey olma mücadelesidir. Altıncı aydan sonra bebek yere bırakıldığında sürünerek anneden uzaklaşmaya çalışır. Aralarında gizil bir aura ilişkisi vardır sanki. Belirli bir metre anneden uzaklaşan bebek aradaki mesafenin açıldığını fark edince paniğe kapılıp tekrar anneye yönelir. Annenin buradaki bakışları çok önemlidir. Ben buradayım korkma seninleyim mesajını içeren ve bir taraftan da onun daha uzağa gitmesini cesaretlendiren bir bakış ve hissediş çocuğun birey olma konusundaki cesaretini artırır ve daha uzağa gitme konusundaki eylemine motivasyon kazandırır. Böyle bir çocuk sağlıklı bir gelişim çizgisinde olan çocuktur. Annenin korkak ve ürkek bakışlarıyla çocuğun kendisinden biraz uzaklaşma hissi karşısında hissettiği negatif duyguları alan bebek aynı panik hissiyle ayrışma isteklerinden vazgeçerek anneyle tekrar kaynaşmaya yönelir. Bu durum da ruhsal gelişmeyi bloke eder. Bu dönemde bebeğini seven, koruyan, kollayan, şefkat duygularını ona hissettiren ve onun birey olma konusundaki ufak çıkışlarını destekleyen bir anne, ideal bir annedir. Aşırı sevgiyle veya aşırı ilgisizlikle çocuğuna yaklaşan anneler ise çocuğun potansiyel gelişimini bloke eden bir süreci başlatmaktadırlar.

Aşırı doyurulan bebekler belirli oranlarda früstre edilmediğinden yani engellenmediğinden doyumsuz olacak ve narsist bir kimlik geliştirecektir. Bağımsızlık arayışları anneleri tarafından bloke edilen ve dış dünyanın tehlikeli olabileceği ile ilgili

sinyalleri annesi vasıtasıyla alan bebek bağımlı ve çekimser bir kişilik örüntüsü içine girebilecektir. İlgisiz ve sevgisiz bir ortamda yetişen bir bebek ise ya otistik bir dünya kuracak ya da bu bebeğin motor ve zihinsel gelişimi fazlasıyla yavaşlayacaktır.

Bu dönemde en önemli hususlardan birisi de çocuğun ilk kendilik çekirdeğinin oluşmasıdır. Nesne tasarımlarını içeride şekillendirirken, yani dış dünyanın kopyasını iç dünyasında tasarlarken, o tasarımlar dünyasının içerisine, onlarla ilişki kuran bir birey olarak kendisini de koymak zorundadır. Ama kendisi nedir ve kimdir? Bir bebeğin kendisiyle ilgili bir yargıda bulunması, kendini tanıması ve tanımlaması, en azından kendisinin iyi bir şey mi kötü bir şey mi olduğu hakkında karar verebilmesi mümkün değildir. Yıllardır çocuğun kendilik tasarımının ne zaman ve nasıl oluştuğuyla ilgili sorular hep havada kalmaktaydı. Lacan'ın bu dönemle ilgili bir takım açılımlar getirmesi bu dönemi daha iyi kavramamıza imkân vermiştir. Lacan'ın Aynalama (mirroring) evresi olarak nitelediği bu süreçte bebek kendiliği ile ilgili ilk tasarımları kendisine bakım yapan insanın gözlerindeki, yüzündeki ifadeden çıkarmakta ve kendisinin nasıl bir nesne olduğu ile ilgili tasarımda bulunmaktadır.

Bu dönemde duyguların ve imajların simgeye ve dile dönüştürülmesinin matematiksel yapısını izah eden Chomsky, epigenetik bir formülasyondan bahsetmektedir. Dilin gelişiminin de ruhsal aygıtın gelişimine paralel olarak bir nedensellik taşıdığı ve matematiksel bir kurgudan oluştuğunu bize göstermektedir. Kendiliğin (self) ve dilin oluşumundaki bu matematiksel yapıyı tüm detaylarıyla ortaya çıkarmaya yönelik çok ciddi çalışmalar halen devam etmektedir. Yine burada bilmediklerimiz bildiklerimizden çoktur. Ama yap-bozun parçaları gittikçe netleşmektedir. Gerçeklik ilkesinin oluşturulabilmesi için nesneler önce introjekte edilmeli, yani içe alınmalı, ardından iyi ve kötü dünya tasarımına bölünerek ayrıştırılmalıdır. Bu işleme bölme/ayırma (splitting) diyoruz. Bu ayrıştırma işlevi önce bakıcının davranışlarıyla şekillenmektedir. Bakıcının davranışlarıyla

bebeğe vermiş olduğu mesajlarla zaman zaman bebekte değerlilik ve kıymetlilik hislerinin oluşturulduğu iyi kendiliği aktive edilmekteyken, zaman zaman da değersizlik ve kıymetsizlik hislerinin oluşturulduğu kötü kendilik aktive olmakta, bunu oluşturan da kötü nesne olmaktadır. Bu durumda bakıcının ya da annenin şahsında dünya birbirinden tamamen farklı bir şekilde algılanan iki parçaya ayrılmaktadır: İyi dünya ve kötü dünya. Bunların aynı varlık olduğu algılanamamaktadır. Bakıcı hangi dünya olarak bebeğe ulaşmışsa bebeğin iç dünyasında o kendilik aktive olmakta ve faaliyet sürdürmektedir. İyi kendilik oluştuğunda çocuk mutlu ve huzurludur, kötü kendilik aktif hale geldiğinde de çocuk bir an önce bundan kurtulmak için mücadele vermektedir.

B- Psiko-Toplumsal Açıdan

Ruhsal gelişimin psiko-toplumsal açıdan yorumlanmasını Eric Erickson formüle etmiştir. Freud'un ruhsal gelişim evrelerini aynen kabul eden Erickson insan hayatının tamamını ele alarak bunu sekiz evreye ayırmıştır. Bu evrelerin de ilki oral evredir. Hazzın yönelimi ile ilgili evreleri aynen kabul eden Ericson, bunun yanında psiko-toplumsal gelişimin de aktif olduğu önermesinde bulunmuştur. İlk bir yaşında çocuk, bakıcının elinde temel güven duygusunu oluşturmalıdır. Bu doğal ve olumlu gelişim sürecidir. Temel güven duygusu oluşturamayan bir bakıcı veya bakıcılar çocukta temel güvensizlik duygusunu meydana getirirler. Burada da muhtemelen yorumlamalarda ve tercümelerdeki hatalar sonucu temel güven duygusu yanlış anlaşılmaktadır. Temel güven duygusu sanki bir öz güven duygusuyla eşitlenmiş gibidir. Ama burada kastedilen bebeğin öz güven duygusunun gelişimi değildir. Buradaki temel güven duygusu anne ile kaynaşmış olan bir bebeğin anne vasıtasıyla dünyanın gerçekliğinin, sürekliliğinin ve değişmezliğinin temel bir yapı olarak varolduğuna inanması ve bu noktada temel bir güven ve inanç duygusu oluşturmasıdır. Yani renk, renk olarak,

cisim de cisim olarak kalacak, sıcak yakacak, soğuk üşütecek ve fiziksel yasalar her zaman geçerli olacaktır. Anne hep sevecek, koruyacak bakım yapacak ve böylece ihtiyaçlar karşılanacaktır. Ruhun ilk örgütlenişinde bilinmezlik, belirsizlik ve tesadüf söz konusu değildir. Çocuk ruhsal kimliğinin inşasında ilk katını çatarken sağlam bir temel üzerine çıkmalıdır. Bu da bir annenin varlığını ve devamlılığını oral dönem boyunca sürdürmesiyle mümkündür. Annenin oral dönem içerisinde ölmesi, gitmesi, kaybolması veya ilgisini çocuk üzerinden çekmesi çok ciddi bir temel güvensizlik duygusu oluşturur. Bu nesnelerin sürekli olamayacağı ve her eline geçirdiği varlığı kaybedilebileceği ihtimalini çok yoğun hissetmesi temel güvensizlik duygusunu oluşturur. Daha sonraki dönemlerde herhangi bir varlıkla var olan birey bunları her an kaybedebileceği duygusunu bir sıkıntı yumağı halinde içinde sürekli hissedecektir.

Temel güven duygusunu oluşturmuş bir bireyde ise bu duygular hissedilmeyecek ve olaylar reel boyutta değerlendirilebilecektir. Daha açık bir ifadeyle, temel güven duygusunu oluşturmamış bir sevgili her an sevgilisini kaybedebileceği veya sevgilisinin kendisini terk edeceği; zenginliğe ulaşmış varlıklı bir bireyin her an zenginliğini kaybedebileceği; güvenlik içinde olan bir bireyin her an tehdit altında olabileceği, daha da ötesi bilgi sahibi bir bilim adamının bilgisini yitirebileceği ya da bilgisinin değersizleşeceği kaygısını içinde hissetmesi bebeklikten gelen temel güvensizlik duygusuyla ilintili olabilir. Bu bireyler içlerini hep dolduramadıkları bir boşluktan bahsederler. Nesnelere bağlanırken aşırı bağlanma ve bağlandıktan sonra da onları kaybetme kaygıları yüksek düzeydedir. Aynen bir bebeğin anneye bağlanıp onu kaybetmek istememesi gibi. Bu temel güveni geliştirememiş bireyler, temel güvensizlik duygularını örtebilmek için yoğun bir efor harcarlar ve nesneleri hep ellerinde tutmaya çalışırlar.

II. ANAL EVRE (DIŞKILAMA) EVRESİ

A- HAZZIN YÖNELİMİ AÇISINDAN

Hazzın yönelimi açısından anal evre, kimliğin ve kişiliğin şekillendiği evredir. Bir yaşını dolduran çocuk yürüyebilecek ve konuşabilecek kadar biyolojik yapısı gelişmiş, içte nesne tasarımları dünyasını kurmuş, nesneleri seslerle etiketleyerek somut iletişimine başlamıştır. Çocuklar üzerinde özellikle Mahler'in yaptığı çalışmalarda yürümeyle birlikte çocukların annelerinden ayrımlaştığı, ayrı bir birey olma konusunda mücadele verdikleri ve dış dünyanın keşfine yönelerek farklı bir bireysel varoluşu gerçekleştirdikleri gözlemlenmiştir. Artık çocuk zihinsel olarak dikkat edebilmekte, odaklanabilmekte, nesneleri seçebilmekte, nesneler arasında bağlantı kurabilmekte, düşünebilmekte ve kısmen akıl yürütme yoluyla sonuç çıkarabilmektedir.

Kurgusal bir zeminde beş duyu ile alınan duyusal bellek uyarılarının birincil bellekte algıya dönüşmesi yani seçilmesi, çok sık kullanılan uyaranların da ikincil belleğe atılarak kişiliğe kazandırılması söz konusudur. Şöyle bir hayal edelim. Bir canlı, bir yaşında bir bebek, dışarıdan her an milyonlarca uyarıya muhataptır. Ve bu uyarılar kesilmeden ardı ardına devam etmektedir. Kulağa sesler gelmekte, göze ışık yansımaları ulaşmakta, burna kokular gelmekte, ağızda bir tat duyusu var olmakta, derinin yüzeyi her an sıcaklığı soğukluğu, ağrıyı, basıncı ve titreşimi ölçmektedir. İçimizden de tüm organların her alanında milyonlarca bilgi aynı şekilde beyne ulaşmaktadır. Bebek önce bunları birleştirmekte, anlamlandırmakta ve sınıflandırmaktadır. Kendi bireysel sınırlarını kavramış olan bebek temel

güven duygusuyla nesnenin nesne olarak sürekliliğini idrak etmiş, onunla iletişim içerisine girmeye başlamıştır. İşte burada bebek için müthiş bir zorluk başlar.

Çevresindeki binlerce nesne ile nasıl iletişim kuracaktır? Sadece bir nesneyi ele alarak örnekleyelim. Odanın ortasında bir sehpa vardır. Bu sehpaya uzak mı duracak, yakın mı, bu sehpanın üzerine mi çıkacak yoksa altına mı girecek. Bu sehpayı ısıracak mı yalayacak mı veya içmeye mi çalışacak. Sehpaya eliyle mi, kafasıyla mı, yoksa ayağıyla mı dokunacak, sehpadan korkacak mı ya da onu sevecek mi yoksa ona karşı nötr mü kalacak. Sehpaya vuracak mı yoksa onu okşayacak mı? Bu fiilleri bir günlük zaman diliminin içerisinde hangi saate ne kadar süreyle ne kadar tekrarla yapacak? Eğer sehpanın üzerine bir biblo konulursa biblo bu ilişkiyi nasıl etkileyecek? Üstelik odanın içini eşya ile doldurduğunuzu ve bunun üzerine zaman faktörünün değişkenliğini ve bir de ağabey, abla ve kardeş faktörünü koyduğumuzda işin ne kadar kompleks bir hal alacağını tahmin bile edemezsiniz. Bütün dünyadaki nesneleri ve onlarla ilişkilerini düşünecek olursanız sonsuz sayıda kombinasyon ortaya çıkar ki bu da çocukta sadece şaşkınlık ve donma duygusu yaratır. Eşya, eşya olarak anlamlandırılmış olmakla birlikte onunla ilişkinin nasıl gerçekleşeceği bilinmez soru olarak karşımızda durmaktadır. İşte burada bebeğin tek çıkar yolu vardır. Sehpa ile annenin nasıl iletişim kurduğunu gözlemleyerek modelleme yapmak. O zaman iş kolaylaşacaktır. Çocuk bir evreyi daha aşmış bilinmezi bilinir hale getirmiştir. İş kolaydır, anne, sehpa veya diğer nesnelerle nasıl bir iletişim içine giriyorsa çocuk bunu modelleyecek ve kendine bir nevi yeni yollar açacaktır. Bir nesneye ulaşmanın milyonlarca yolu vardır. Ama anne o nesne ile bir şekilde iletişim kurmaktadır. Milyonlarca yoldan birisini tercih ettiğinden dolayı belirsizlik ortadan kalkmaktadır, kaosa düzen gelmektedir.

Fakat bu esnada çocuk ikinci bir problemle karşımıza çıkar. Evdeki diğer aile bireyleri nesnelerle ilişkilerinde birbirinden

farklı yaklaşım tarzlarını benimsiyorlarsa, çocuk küçük ama yeni bir kaosun eşiğindedir. Birkaç yoldan hangisini tercih edecektir. Sehpa sevilecek mi, dövülecek mi yoksa nötr bir alet olarak duracak mı? İşi biraz daha karmaşık hale getirirsek anne, nesne ile iletişim içerisine girerken, nesneyi zaman zaman sevmekte zaman zaman dövmektedir. Bu kurallı ve mantıksal bir yapı içerisinde oluşuyorsa ne zaman seveceği ne zaman döveceği kurallara bağlı ise problem yoktur. Netleşme daha da berraklaşmaktadır. Ama annenin nesne ilişkisinde kuralsız bir şekilde ne zaman seveceğini ve ne zaman kızacağını bilmiyorsak çocuk borderline bir krize düşmektedir.

Buraya kadar her şeyin normal gittiğini varsayalım, bütün bunların farkına varan ve sorunsuz bir aile ortamında nesne ile sağlıklı ilişkiye giren bir bebek var olduğunu düşünelim. Burada insanoğlunun en büyük açılımı gerçekleşir. İnsanoğlu otomatizmadan çıkmakta nesne ile iletişim kurma ya da kurmama kararını verecek olan irade dediğimiz bir kavramla karşılaşmaktadır. Bu bebeğin tanımadığı bir şey olup insan olarak varoluşun ilk çekirdeğidir. Böyle bir yetisinin var olduğunu fark etmek bebeği şaşırtmaktadır. Eylemin yaratıcısı olduğunu bilmek kadar onu hem hoşnut eden hem de ürküten başka bir şey yoktur. Artık anne veya ebeveyni model alarak eşya ile ilişkinin yollarını öğrenmiştir ve eşya ile ilişkiye girmeme, girecekse hangi tür ilişkiye gireceğinin kararını bebeğin kendisi vermektedir. Burada çocuk ambivalansın tam ortasındadır: Yapmak veya yapmamak. İkisi de yaratmaktır. Yapmayı da yapmamayı da kendisi tercih edecektir. İkisi de güzel ve kıymetlidir. Yaptığı zaman yapmanın gururunu duyarken, yapmama edimini gerçekleştiremediği için onun üzüntüsünü yaşayacaktır. Yapmama tercihinde bulunduğu zaman yapmamanın getirmiş olduğu eylemin yaratıcılığını hissedecek, diğer yandan yapabileceği şeyleri kaçırmanın hüznünü yaşayacaktır. Yıllar boyu bunun ayak izlerini ruhumuzun derinliklerinde hep hissedeceğiz.

Bir karar verirken neler kaçırdığımızı düşünerek, karardan vazgeçerken de neler yapmadığımızı düşünerek...

Bu aşamada bebek insan olmuştur. Bu noktadan itibaren kendi kararlarını kendi vererek geleceğini tayin etmekte ve hayatının sorumluğuna sahip olmaktadır. Çocuk birey olmanın heyecanıyla biran önce bağımsızlığını ilan ederek ayrı bir birey olma gayreti peşinde koşar. Anne bu bağımsızlığı destekler ve uzaktan bakarak takip ederse gelişim çizgisi olumlu yönde devam eder.

Bütün ruhsal hadiselerde olduğu gibi olaya birçok bakış açısıyla yaklaşmak gerekir. Bebek ayrılmayı düşünürken, anne neler hissetmektedir. Anne kendisinden bir parça kopmasını istememektedir. Kendi uzantısının ondan ayrılması onun canını yakmaktadır. Anne kendi vücudu üzerinde nasıl mutlak bir hâkimiyete sahip ve bundan gurur duyuyor ve bunu doğal kabul ediyorsa kendi bebeğinin üzerinde hâkimiyet hissetmesi ve onu kontrol etmek istemesi de aynı doğallıktadır. Ama bu bebeğin gelişim sürecine aykırı bir şeydir. Bebek anneden ayrılmakta, ayrılmak istemekte ve ayrı bir birey olarak var olmanın peşinde koşmaktadır. Anne ile bir iktidar mücadelesi başlar, çocuk gücü yettikçe iktidarını korumaya, anne de ona müdahale etmeye çalışmaktadır. Ayrıldığını hissedip anneye sözünü geçirdiğini hissettikçe haz kavramı doruklara ulaşmakta ve varoluşun mutluluğunu yaşamaktadır. Annenin iktidarı kırılıp bebeğin iktidarı geliştikçe anne bir taraftan hüzün duymakta diğer taraftan bebeğin büyüyüp gelişimini seyrettikçe mutlu olmaktadır.

Çocuğun 'bırak ben kendim yerim, bırak elbisemi kendim giyerim, ben kendim yürürüm' şeklindeki ben merkezli yaşam anlayışına anne zaman zaman müdahale eder, çocuğun fiziksel kapasitesinin sınırlılığını ve iradesinin mutlak olmadığını ona gösterir ve ispat eder. Anne izin vermediği müddetçe, özgür iradesinin istediği eylemleri gerçekleştirmesi mümkün değildir. Çocuk burada bir acizlik içine düşer, yeni bulduğu ve keşfettiği

birey olma duygusu bu şekilde ağır bir darbe almıştır. Anne veya ebeveyn her zaman güçlü ve üsttedirler. Eliyle büfedeki bibloya uzanmaya çalışan çocuk onu almaya gayret etmektedir. Tam ulaşacağı esnada anne bibloyu alıp bir üst rafa koyar. Çocuk orada fiziksel sınırlılığının ve yetmezliğinin ve annenin iktidarının gücünün farkına varmaktadır. Çaresizlik duygusuyla öfkelenmekte kızmakta ağlamakta etrafı tekmelemektedir. Dürtü hedefine ulaşamamış ve haz kaybedilmiştir.

Tam bu esnada çocuk mutlak iktidarı yakalar? Nasıl mı? Bir gün annesi gelir. Çocuğa tuvalet alışkanlıklarını öğretmek amacıyla onu tuvalete götürerek kakasını ve çişini büyükler gibi artık oraya yapması gereğinin vaktinin geldiğini sevecen bir dille söyler. Bu ciddiyet karşısında çocuk sanki şaşırmıştır. Hiçbir konuda muhatap alınmayan çocuk ilk defa bu şekilde ciddiye alındığını fark etmiştir. Anne ile iktidar paylaşımında fiziksel gücünün elverdiği oranda iktidar alanını koruyan bebek burada da iktidarını korumaya karar vermiştir. Annesinin taleplerine karşı ne kadar direnirse o kadar bireysel varoluşun hazzını yaşayacaktır. Ama bunun da bir sınırının olduğunu daha önceki tecrübelerden bilmektedir. Biblo ile oynarken biblosu elinden alınmıştır, kirli kazağını çıkarmak istemediğinde zorla çıkarılmıştır, kirli topun yatak odasına bırakılmasına müsaade edilmemiştir. Bugün ise anne, çişini ve kakasını tuvalete yapmasını istemektedir. Çocuk burada direnmelidir. İktidarını korumalıdır. Ne kadar çok koruyabilirse o kadar var olacak ve o kadar birey olduğunu hissedecektir. Annesinin sözüne karşı gelir, çişini ve kakasını bırakmaz. Ve süreci beklemeye koyulur. Biblo-da, elbisede ve topta olduğu gibi anne müdahale ederek kakasını ondan alacak ve tuvalete annesi bırakacaktır.

Ama hikâye böle gelişmez. Annenin kendi içindeki çiş ve kakasını bir biblo gibi alamadığını fark eder. Devasa ve mutlak iktidar sahibi olan anne acziyet içerisine düşmüş ve çocuğun kararına mahkûm olmuştur. O ne zaman isterse çişini ve kakasını kendisi verecektir. İlk defa mutlak güç ve iktidarın hazzı

çocuğa geçmiştir: Anneyi bekletme ve istediği zaman ve şartlarda çişi ve kakayı verme. Çişi bırakmak ve tutmak ya da kakayı bırakmak ve tutmak yoluyla yaratıcı gücünü hissetmenin zevkini yaşamaktadır. Bu nedenle ilgi odağı ağızdan, oral tatminden anal bölgeye ve anal tatmine kaymıştır. Burada hazzın iki ekstrem şekli vardır. Birincisi bırakma ve tutma edimlerini yapabilme gücüne ulaşmak, diğer taraftan anneyi kendisinin kararına mahkûm etmek.

Bu evrede haz çocuğun iradesini ve özerkliğini kullanma yetisi üzerine odaklanmaktadır. Anne ile kıyasıya süren bu iktidar mücadelesinde annenin veya ebeveynlerin çocuğa yaklaşım tarzı çocuğun kişiliğini belirleyecektir. Bizim toplumumuzda annelerin çocukları karşısında yumuşak karınları mevcuttur. Çocuklar bunu çok iyi değerlendirir. Mutlak iktidarın elde edildiği alan sadece tuvalet alışkanlıkları olmayıp, yemek yeme ve uykuya yatma fiilleri de çocuk için bir meydan muharebesine dönüştürülebilir. Yeme konusunda çocuğun üzerine aşırı düşen bir anne farkında olmadan iktidar alanını çocuğuna kaptırmaktadır.

Fiziksel bir ihtiyaç olması bakımından acıktığında çocuk yemek yemek için yoğun taleplerde bulunacaktır. Ama anne çocuğa yemek yedirmek için aşırı bir gayretkeşliğe düşer ve bunun kendisi için çok önemli olduğu duygusunu çocuğa hissettirirse çocuk ağız girişinde bir günırük bölgesi oluşturacaktır. Annenin iktidarının sınırlandığı, bir kaşık çorbanın içilmesi için pazarlıkların yapıldığı ve çocuğun mutlak iktidarının temin edildiği bir zemin yaratılmıştır. Aynı şey çocuğun uykuya yatırılması konusunda da geçerlidir. Zaman zaman çocuk ebeveynlerin açmazda olduğu dönemleri (misafirlerin gelmesi, kalabalık bir market ortamı vb.) keşfederek mutlak istek ve iktidarını bu zamanlarda gerçekleştirir. Aile de bunu pekiştirerek aynı acziyeti gösterir. Buralarda çocuk için hazzın yakalandığı, ebeveynlerin kendine mahkûm kılındığı ender dönemlerden biridir. Muhtemelen temel haz kaynağı elde edilmek istenen obje

değil, anne ve babanın mutlak iktidarının kırıldığını gözlemlemek ve bireysel varoluşunu gerçekleştirmektir. Ebeveyn ile girişilen bu iktidar mücadelesinde çocuk hazzını yaşamaya çalışır; haz temel olarak anal bölgenin fonksiyonları üzerindedir ve her alanda yansımaları vardır.

B- Psiko-Toplumsal Açıdan

Psikotoplumsal açıdan bu evre ya özerkliğin sağlandığı ya da kaybedildiği bir evredir. Ya insan varoluşunu gerçekleştirecek ve bağımsız bir birey olacak ya da kuralların karşısında köle olacaktır. Yukarıdaki schpa örneğimizde olduğu gibi. Sehpa ile muhtelif şekillerde iletişim kurulabilir. Bunu bir başka örnek ile açıklayacak olursak, İstanbul'dan İzmir'e çeşitli yollarla gidilebilir. Bu yollar bir nolu karayolu, 2 nolu karayolu, demiryolu, hava ulaşımı, deniz yolu, otomobil, bisiklet, yürüyerek veya elinde bir harita ve güzergâh olmadan yalnız başına rasgele gidiş. Yalnız başına eşya ile iletişim kurma, kaosu ve belirsizliği getirir ki bununla yaşamak mümkün değildir. İstanbul'dan İzmir'e giderken yollardan biri seçilecektir ki bu yollar insanların kişilik örgütlenmesidir. Kişilik örgütlenmesi demek nesne ile devamlı ve tutarlı bir ilişki örgütlenmesidir. Kişilikler çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir.

Bu kişilik örgütlenmeleri DSM-4'te (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) üç kümede toparlanmıştır. A kümesinde paranoid, şizoid, şizotipal; B kümesinde antisosyal, narsistik, borderline (sınırda), histrionik; C kümesinde bağımlı, çekingen, obsessif kompulsif ve miks tip. Bunların dışında da normal kişilik örgütlenmesi söz konusu edilmektedir. Buna ilaveten daha önceki sınıflandırmalarda mevcut olan iki kişilik örgütlenmesi daha vardır ki buna da toplumumuzda sıkça rastlanmaktadır. Bu iki kişilik örgütlenmesi pasif agresif tip ile self-defeting (kendini heder ve kurban eden) kişilik. Bu kişilik örgütlenmeleri bakıcılarla çocuk arasındaki iktidar mücadelesinin sıfırdan yüze ulaşan spektrumunda herhangi bir yerde

sınırların belirlenmesiyle ilintilidir. Yelpazenin en başına narsistik kişilik örgütlenmesini, diğer başına da obsesif kompulsif yapıyı koyabiliriz. Narsist yapı kakasını, istediği zaman istediği yere, istediği şekilde yapan çocuğu simgelerken, obsessif kompulsif yapı spektrumun diğer ucunda kakasını nerede, nasıl ve ne şekilde ne kadar yapacağını kurallarıyla yapan kimliği simgeler.

Ebeveyn çocuğun birey olma özlemlerini destekleyip realitenin acı gerçeklerini de bir taraftan gösteriyorsa bu, özgür, özerk ve bağımsız bir kimliği oluşturur. Çocuk bu kimliği oluştururken iki güzergâhta çalışır. Bunların ilki, anne-babayı modelleyerek nesne ile iletişimin yolunu öğrenir. Anne-baba özerk ve saygın kişilikleri haiz ise çocuk bunu modelleyerek nesne ile sağlıklı ilişki içine girer. İkinci alanda, anne ve babayla iktidarı paylaşırken kendi iktidar alanına saygı duyulması ve tercihlerine önem verilmesi ama realitenin sınırlarının zorlanmaması şeklindeki bir eğitim modeli çocuğun sağlıklı kimliğinin daha da pekişmesini temin eder. Çocuk ne narsist ne de obsesif yapıya kayar. Çocuğun bağımsızlık arayışı, bir takım girişim ve kararları aile tarafından ketlenirse çocuk yaptığı eylemlerden hep kuşku duyar. Daha sonraki hayatında bu kuşkunun izlerini hep görürüz. Bağımsız olarak verdiği her karardan kuşku duyarak başkalarından onay alma ihtiyacı hisseden bireyler görürüz. Veya bu dönemde çocuğun ortaya koyduğu bağımsız eylemler ve acemi teşebbüsler aile tarafından alay konusu edilirse çocuk içinde utanç çekirdeğini geliştirir. Daha sonraki dönemlerde toplum içerisindeki yapacağı her eylemden sonra alay edileceği endişesi duyan, utanç çekirdekli bir kimlik meydana getirir Toplum içinde yaptığı her türlü eylemden utanır, korkar, ürker ve çekinir. İşte, bağımlı, çekimser ve sosyal fobik yapının kaynağı budur.

III. Fallik Evre (Ödipal, Cinsel Kimlik Evresi)

A- Hazzın Yönelimi Açısından

İki buçuk-üç yaşlarına geldiğinde çocuk Fallik evreye geçer, bu evre cinsel kimlik evresidir. Biyolojik ve zihinsel yapı birbirine paralel bir şekilde gelişimini ve büyümesini sürdürmektedir. Buna uygun epigenetik açılımlar da devam etmektedir. Bu döneme kadar çocuk, kendisi ve nesne varlığındaki bir dünyada vardı. Bu ana kadar üçüncü kişi devrede değildi. Anne veya babayla ya da çevredeki her türlü nesne ile birebir ilişki içindeydi. Bu devrenin başlamasıyla üçüncü bir kişi oyuna girecektir. Fallik dönemde çocuğun zihinsel yapısı cinsel kimliğin ayırdına varma kapasitesine ulaşmıştır. Cinsel kimliğin farklılığını fark etmiştir. Annenin göğüsleri var, babanın göğüsleri yok; annenin sakalı çıkmıyor, babanın sakalı çıkıyor. Her şeyden önemlisi babanın penisi var, annesinin yok. Bu farklılığı her cinsel kimlikte gözlemlemeye ve ayırdına varmaya başlıyor. O ana kadar uniseks olan çocuk bir cinsel kimlik tercihi yapmak zorunda olduğunu ve bir cinsel kimliğe ait olması gerektiğini tespit ediyor. Bu ana kadar nesne ile nasıl iletişim kurulacağını öğrenen ve bu şekilde bir kişilik örgütlenmesi geliştiren çocuk bu kişilik örgütlenmesini yürüteceği bir cinsel kimlik arayışına girmektedir. Erkek çocuk kendisinin babaya benzediğinin, kız çocuk da anneye benzediğinin farkına varacaktır. Artık cinsel kimlik modellemesi ve özdeşimler devreye girecektir. Sosyal öğrenmenin, teşvik etmenin ve motivasyonun çocuğu bu özde-

şimlere zorladığı, bunun karşılığında toplumsal onay gördüğü ve değerlilik hisleriyle donatıldığı ortamda cinsel kimlik gitgide pekişecektir.

Erkek çocuk kendisini erkek gibi hissederken kız çocuk kendisini kız gibi hissedecektir. Artık birey olmanın ötesinde bir de sosyal bir rol çıkmıştır karşısına. Önce insandır, ardından ya erkektir ya da kız. Sosyal bir rolün fiziksel ve biyolojik bir karşıtlığı da vardır. Fiziksel yapının erkek veya kız olması bu yapının mutlak anlamda kişiliği de o bağlamda oluşturacağı kesinliğini doğurmamaktadır. Erkek bir fiziksel yapıdan, kadınsı bir cinsel kimlik; kadınsı bir biyolojik yapıdan erkek bir cinsel kimlik oluşması bu dönemde mümkündür. Bu da olayın tamamen sanal bir program olduğunu bize göstermektedir.

Bu dönemi birkaç bağlamda ele almak istiyorum. Birinci bağlamda erkek ve kadınlığın fark edilmesi, ikinci bağlamda özdeşimlerle bu rolün benimsenmesi, üçüncü bağlamda benimsenen bu rolün realize edilerek karşı cinse ulaşma ve hemcinsini yok etme paradoksuna girilmesi ve dördüncü ve son bağlamda da içselleştirilen anne-baba figürlerinin ve onların temsil ettiği değer yargılarının oluşturduğu süperegonun olaya müdahil olması. Bu bağlamlarla birlikte çoklu kombinasyonlar karşımıza çıkmaktadır. Erkek ve kız çocuğun cinsel çatışmaları ve paradoksları atlatması ve süperegosunu razı ettirmiş bir halde bu devreyi geçmesi, sağlıklı bir cinsel kimlik oluşumuyla mümkündür. Değilse dinamik anlamdaki tüm nevrotik yapılandırmalar temelini bu dönemdeki halledilememiş çatışmalar, karşıtlıklar, zaaflar, baskılar ve şartlanmalardan almaktadır. Bu döneme kadar olan yapılarda düşünce sistemi ve kişilik örgütlenmesi gerçekleştirirken bu dönemle birlikte varoluşun daha ince detayları ve estetik yapılandırmaları meydana gelmektedir. Bu dörtlü bağlam erkek ve kız çocuğu için farklı iki kulvarda seyretmektedir. Erkek çocuğun hikâyesi farklı, kız çocuğununki farklıdır.

1. Erkek Çocuk İçin Fallik Dönem

Erkek çocuk bu dönemde kendi cinsel kimliğinin ayırdına varır, babasıyla özdeşim yaparak babası gibi olmaya çalışır. Bu özdeşimde muhtemelen iki dinamik vardır. Birincisi babayla özdeşim yaparak erkek cinsel kimliğini tamamen içselleştirmek, bir erkek olarak toplumda varolmak ve erkek rolünü oynamaktır. Erkek rolü hemen yanı başında bir evlilik müessesesini birlikte getirmektedir; bir erkeğin bir kadını olur. Bir kadının da bir erkeği olur. Çocuk erkek olduğunu fark etmiş, özdeşimlerle bunu hissetmiş, sosyal rol gereği kendisine bir partner arayışına girmiştir. En yakinen bilinen, en yanında olan oral ve anal dönemin haz kaynağı hemen yanı başındadır. Bu annedir. Problem çözülmüştür. Kendisi erkek ve koca, annesi kadın ve eştir. Bu duygusunu ve düşüncesini dile getirdiğinde veya hissettirdiğinde şiddetli bir tepki ile karşılaşır; anne ona yasaktır ve eş olamaz. Bu yasak medeniyetin oluşması için gerekli olan ensest yasağıdır. Anne, babanındır, eş olarak baba ona sahiptir. Anne de babanın kontrolündedir. Anne çocuğa eş olamaz, bu hem baba tarafından hem anne tarafından hem de toplum tarafından ağır cezalandırılması gereken büyük bir yasaktır. Çocuk bu yasağı kabullenmez ve isyan eder. Anneye sahip olmak ister. Anneye sahip olmanın yolu ya babayı ortadan kaldırmak ya da baba kadar veya ondan daha güçlü olmaktır. Babayı ortadan kaldırmak kolaydır, babanın ölümünü istemek onun ortadan kaldırılması için yeterlidir. Çünkü zihni seviye henüz bu düzeyde olup düşünme ile eylem, hayal ile gerçek henüz ayrışmamış olup eş değerdedir. Babayı düşüncede yok eden çocuk ihtiyaç duyduğunda da babayı her an çağırabilir. Bu da id'den gelen mantıksızlıktan oluşmaktadır. Çocuk babayı zihnen öldürmesine rağmen her an babanın varoluşunu anlamlandıramamakta, onun varlığını yok edememektedir. Babayı reel olarak alt etmenin yolu baba kadar güçlü olmaktır. Babayı özdeşim ve introjeksiyon yoluyla içselleştiren ve taklit eden çocuk, baba kadar güçlü ve saygın olduğuna inanır. Zaman zaman da

baba ile test yaparak bu gücünü sınar. Babanın boyuyla kendi boyunu ölçer, baba ile güreş tutar. Ne zaman ki babasının boyuna ulaşacağını hep sorar olur, işte o an hesaplaşma günüdür. Baba ile güreşen çocuk babanın zaman zaman yenilmesi karşısında mağrur bir komutan edasındadır. Artık anneye giden engeller bu güç sayesinde yok edilebilir. Tam bu esnada süperegonun ağır baskısı, bu düşünceyi eyleme vurmanın sıkıntısını çocuğun ruhuna yükler. Çocuk babayı taklit ederken, babanın ayakkabısını giyerek ceketini takarak kravatını boynuna geçirerek, fötr şapkasını takarak babalaşır ve sanki anneye şöyle mesaj verir: "Anne bak beğendiğin baba benim, ben babamla aynıyım beni tercih edebilirsin." Ama anneden beklediği cevabı alamaz. Çocuğa göre anne, babanın baskısı karşısında gerçekleri itiraf edemeyen ve kurtarılmayı bekleyen bir melektir. Hele ilk sahne bir şekilde yakalanmışsa, babanın anneyi boğduğu ve yok ettiği düşüncesi dahi çocukta yer edebilir. Bu duygu babanın ne kadar zalim ve gaddar olduğu çağrışımlarını güçlendirirken, annenin de bu zalimden kurtarılması için bekleyen mağdur ve mazlum bir yapıyı temsil ettiği duygusunu çocuğun ruhunda şekillendirir.

Bu dönemin düşünce yapısına şöyle bir göz atacak olursak üç dört yaşlarında ki bir çocukta; a- Düşündüğüm herkes tarafından fark ediliyor ve biliniyor, b- Düşünce ile eylem birbirinin aynıdır, c- Düşündüysem bunu yapmışım demektir, d- Yaptıysam sorumluyum demektir ve kötü bir şey yaptıysam mutlaka cezalandırılacağım, şeklinde bir dizi akıl yürütme devrededir.

Tüm bunların yanında ego tamamen olaylara hâkim olup, mantıksal zinciri kuramadığı için primer düşünce süreci dediğimiz süreç çocukta yer yer hâkimiyetini sürdürmektedir. Zıtlar aynı anda bulunabilmektedir. Ölüm ve canlılık yan yana durabilmektedir. Sevgi ve öfke birlikte var olabilmektedir. Hayal ile gerçek iç içedir. Tasarımlar ile dış dünya, zaman zaman karışmaktadır. Beklentiler ile gerçeklik birbirine girebilmektedir.

Tüm bunların cereyan ettiği bir ortamda, erkek çocuk babayla özdeşim yapıp, babanın kendisine sağlıklı bir model olması yoluyla bu süreci tamamlarken annesinden vazgeçmeyi kabul eder. Partner arayışını başka alanlara kaydırır. Bu sağlıklı gelişimin belirtisidir. Burada baba ile rekabet duygusu ve bir sevgi objesine ulaşma gerçeği vardır. Burada üçlü bir ilişki kurulmuştur. Bir sevgi objesine ulaşmak için onu engelleyen faktörlerle mücadele etmek gibi bir zorunluluk vardır. Bundan sonra hayat hep bu şekilde devam edecektir.

Burada üzerinde durulacak olan esas konu, babanın, cinsel kimliğinin ötesinde güç ve iktidarı temsil eden bir odak olmasıdır. Bu odak hem korkulan hem hayranlık uyandıran; hem de onun gibi olmak için özlem çekilen bir odaktır. Anne ise her zaman olduğu gibi hazzın, sevginin, ilginin ilk prototipi ve süregelen temel nesnesidir. Cennetin kaynağıdır. Çocuk otoriteyi aşarak sevgi kaynağı olan anneye ulaşmak durumundadır. Ruhu iki kutuplu çalışacaktır. Bir taraftan güç ve otoriteyi aşma mecburiyeti, diğer taraftan sevgi objesine ulaşma özlemi. Haz veren bütün kaynaklar sevgi temel objesi olan annenin türevi olarak karşımıza çıkarken, güç ve otorite olarak bildiğimiz tüm odaklar da babanın türevleri olacaktır. İlk üçlü ilişkide otorite, sevgi objesi ve birey arasındaki ilişki sağlıklı ve akışkan bir şekilde kurulmuş ise bundan sonraki tüm ilişkiler aynı rahatlık ve güven duygusu içerisinde devam edecektir. Çocuk bireyliğinin keyfini sürecektir. Ama bu dönemlerde hem babadan hem de anneden kaynaklanan engelleyici, çatışmalı, cezalandırıcı ve yasaklayıcı tavır ve tutumlar çocukta ruhsal gelişim evresinde yüzlerce klinik tabloyla şekillenebilecek bozuklukları meydana getirecektir. Bu yelpazede transeksüel kimlikten eşcinselliğe, fobilerden anksiyete bozukluklarına, obsesif kompulsif yapıdan dürtü kontrol bozukluklarına, yeme bozukluklarından cinsel fonksiyonel bozuklukların, duygu-durum bozukluklarından reaktif hallere kadar birçok patoloji bu üçlü yapıdaki muhtelif

kombinasyonlardan ortaya çıkacaktır. Klinik tablolar işlenirken konu daha detaylı ve spesifik olarak ele alınacaktır.

Bu döneme kadar öğretilmiş ve tecrübe edilmemiş hiçbir şeyden korkmayan çocukta kendiliğinden korku, panik ve kâbuslar başlar. Bu süreçte muhtemelen babayı yok ederek ortadan kaldırmaya yönelik düşüncelerin bilinçdışında yaşam bulması, fakat reel olarak babanın her an gelip canlı olarak çocuğun karşısında var olması, çocukta cezalandırılacağı korkusunu hep yaşatmaktadır. Bu ceza ortadan kaldırılma ve öldürülme olabileceği gibi, kızların da pipilerinin olmamasını da aydınlatabilecek bir rasyonalite ile babanın gelip çocuğun erkeklik organını kesip onu da kızlaştırması korkusunu canlandıracaktır.

Bu dönemdeki erkek çocukların en hassas olduğu bölgeleri cinsel organıdır. Erkek olmanın temel simgesi erkek cinsel organıdır. Çocuk bunu kaybetmemek, kaptırmamak ve kestirmemek için yoğun bir koruma içinde olacaktır. Tüm bilinçdışı süreçler bunun üzerine odaklanmıştır. Fakat babanın her an gelip ceza olarak bunu keseceği korkusu baba ile aynı mekânda yaşamayı imkânsız hale getirmektedir. Fonksiyonlarıyla palazlanmış olan ego, bu durumdan kurtulabilmek için yeni yeni oluşturduğu savunma mekanizmalarından birisini yani yer değiştirme mekanizmasını devreye sokarak babanın korkulan tarafını herhangi bir objeye transfer eder. Bu korkulan obje dışarıda kendisine zarar veremeyen, yaklaşılmadığı ya da karşılaşılmadığı müddetçe tehlike arz etmeyen bir şey olacaktır. Geriye, çocuğuna dondurma, çikolata ya da oyuncak alan sevgili bir baba kalmaktadır. O babayla hoşnut bir şekilde yaşayacaktır. Ama korkunun transfer edildiği obje at, köpek kedi, örümcek, karanlık, öcü, yan oda vs. korkuyu kontrol altında tutmayı sağlayan konteynır olarak fonksiyonuna devam edecektir. Ruhsal yapı bu şekilde dengeye oturmuştur. Korkunun transfer edildiği bu nesne daha sonraki dönemlerde korku objesi olarak hayatımızı belirleyebilmektedir.

İnsan gelişiminin her evresinde biyolojik gelişime uygun motor ve zihinsel değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler çevreyle etkileşime girerek sosyal bir öğrenme modeli içerisinde davranışsal kalıplar olarak şekillenebilir. Ayrıca aile içerisindeki bilişsel algılama, değerlendirme ve yorumlama biçimine göre de bilişsel bir şablon ortaya çıkabilir. Bu gelişim dönemlerindeki olguları izah ederken biyolojik, davranışçı, bilişsel ve varoluşsal etmenleri olabildiğince dışlayarak dinamik açıdan bu dönemleri izah etmeye çalışıyoruz. Burada dikkat edilmesi gereken husus bu gelişim evrelerinin temel karakterini belirleyen tek etkenin dinamik gelişimsel olmadığıdır. Bütüncül yaklaşımın içerisinde bu etmenlerin ne kadar etkili olduğunun klinisyen tarafından tayin edilmesi gerekir. Biz bu bölümde dinamik yaklaşım tarzı üzere gelişimsel evreleri incelemeye çalışmaktayız. Bu manada kastrasyon (iğdiş edilme) ve oto kastrasyon (kendi kendini iğdiş etme) kavramlarına ışık tutmaya çalışacağız.

Anne, baba ve çocuk üçgenindeki erkek çocuk çok yönlü güçlerin etkisi altındadır. Bu güçleri anne, baba ve çocuk için ayrı ayrı inceleyelim:

A- Çocuk:

1. Çocuk birey olarak kendini nasıl algılamaktadır. Kendilik tasarımı nasıl gelişmiştir, bu çok önemlidir.
2. Çocuk, mutlak nesnel gerçekliği algılamasının ötesinde ne anlam ifade eder?
3. Çocuk kendilik tasarımına göre babanın onu nasıl algıladığını nasıl tasarımlamaktadır?
4. Çocuk annesinin, onu nasıl algıladığını tasarımlamaktadır?

Burada karşımız dörtlü bir kombinasyon çıkıyor. Bu kombinasyonlardan bir örnek verecek olursak, çocuk mutlak manada zayıf ve çelimsiz olabilir. Kendisini güçlü ve kudretli algılayabilir. Babasının onu sevmediği ve cezalandırılacak bir çocuk olarak gördüğü şeklinde bir tasarım yapabilir, annesinin onu sevdiği ama baba baskısı nedeniyle bu sevgisini direk dile geti-

remediği şeklinde bir anne tasarımı oluşturabilir. Bunlar çok çeşitli kombinasyonlar halinde birleştirilebilir, buna göre de klinik tablo ortaya çıkar.

B- Baba:

Baba yönünden olaylara baktığımızda;

1. 1. Babanın reel olarak mutlak nesnel varlığı nedir?
2. 2. Baba kendilik tasarımını nasıl oluşturmuştur?
3. 3. Babanın gözünde çocuk ne anlama gelmektedir?
4. 4. Babanın zihninde çocuğunun kendisini nasıl algıladığı şeklinde bir tasarım vardır.
5. 5. Babanın eşiyle ilişkilerinde eşini nasıl tasarımladığı, eşinin onu nasıl algıladığı ile ilgili ne tür bir zihinsel imaj vardır?

C- Anne:

1. 1. Annenin mutlak gerçek varlığı nedir?
2. 2. Anne kendiliğini nasıl tasarımlamaktadır?
3. 3. Diğerlerinin (eş, çocuk vd.) onu nasıl tasarımladığını düşünmektedir?
4. 4. Diğerleri (eş, çocuk vd.) anneyi gerçekte nasıl tasarımlamaktadır.

Aile içerisine girecek olan her yeni kardeş ve her yeni birey (dede, babaanne, hala, dayı amca vb.) bu tabloyu daha da karmaşıklaştıracaktır. Fazla detaya girip ayrıntıda boğulmamak için ana eksenler üzerinde çalışmayı sürdürelim. Burada iki temel eksen vardır: Haz ve sevgi kaynağı olan anne, otorite ve gücü simgeleyen baba. Bir aile içerisinde iktidarın dağılımı gelenek ve göreneklerle belirlenirken ataerkil bir ailede iktidarı temsil eden kişi babadır. Baba aile bireylerine belirli iktidar alanları dağıtır. Verilen bu iktidar alanlarına bir itirazınız varsa, iktidar sahibi ile savaşmak zorundasınızdır. Burada da çocuk, anne objesine yalnız başına sahip olmak istemektedir. Ama baba otoritesi buna engeldir. Anne, babaya aittir. Çocuk temel haz kaynağı olan anneyi istemektedir ve bunun için çılgınca çaba gösterir. Baba ise buna engel olan mutlak güç ve otoritedir.

Baba faktörü nasıl aşılabilir ve anneye nasıl ulaşılabilir? Baba ile özdeşim yaparak, baba taklit edilerek çocuk sanal dünyasın-

da baba olduğunu hissedebilir. Sağlıklı bir özdeşimle buna yardımcı olan bir baba modeli, çocuğun bu problemi aşmasına, kendini baba gibi hissetmesine ve bunun karşılığında da anne ile ilgili taleplerini bilinçdışına bastırmanın bedelini ödemek durumundadır. Bu her insanoğlunun temel doğal yazgısıdır. Eğer baba ile özdeşim imkânları olamaz ise, çocuk baba ile yoğun bir rekabete girecek ve sanal bir savaşın temellerini atacaktır. Baba ile özdeşim yapamadığı için baba gücünü hissedemeyecek, onun karşısında rakip bir birey olarak var olmaya çalışacaktır. Bu modeldeki baba dost bir baba değil, rakip ve düşman bir babadır. Bu rakip ve düşman baba çocuğa her an zarar verebilir. Olumlu manada özdeşim yapamadığı bu baba modeli, çocuğu kendisine rakip olmaktan çıkarabilir. Bunun da tek yolu çocuğun kastre edilmesidir. Çocuğun erkek olmasını ve baba olabilmesini simgeleyen tek fiziksel yapı pipisidir. Çocuk bunun üzerine kaygılanacaktır. Birçok toplumda ve kültürde güç ve iktidarın sembolü, dikleşmiş bir penis modelidir. Penis organ olarak önemi olmayan bir organdır, ama güç ve iktidarı temsil eden yönüyle çok büyük bir fonksiyon icra etmektedir. Hazzı elinizde tutabilmenin yolu güç ve iktidara sahip olmanızdan geçer. Güç ve iktidar aile içerisinde babadadır. Babanın babalığını simgeleyen şey onun cinsel organıdır. Çocuğun güç ve iktidara sahip olabilmesi için kendi cinsel organını koruması kollaması ve büyütmesi gerekmektedir. Bazı toplumlarda fiziksel olarak cinsel organa aşırı bir önem verilirken, bazı toplumlarda ise güç ve iktidarın farklı görünümleri ön plana çıkmaktadır. Burada temel olay penisin varlığı ve yokluğu değil güç ve iktidara kimin sahip olduğudur. Güç ve iktidara sahip olan, hazza sahip olur. Haz ise insanoğlunun vazgeçemeyeceği temel yaşam nedenidir.

Güç ve iktidar elde edildikçe babaya kafa tutulabilecek, onunla savaşılacak hatta onu alt edebilecek bir yapı oluşturulabilecektir. Fallik dönemde babasıyla sağlıklı özdeşim yapamamış bireylerde ödipal çatışma kalıcı olur ve daha sonraki evre-

lerde çeşitli klinik tablolar halinde karşımıza çıkar. Babanın güç ve iktidarı yaygınlaşarak her türlü güç ve iktidar sahipleri, bireyin savaşıp geçmek zorunluluğunu hissettiği düşmanlar olurlar. Bu manada sonsuz sayıda baba türevleri karşımıza çıkar. Bitmek tükenmek bilmeyen bir çatışma zinciri içerisine girer. Eksenin bir tarafında baba ile temsil edilen güç ve iktidar varken, diğer tarafında ulaşılmak istenen haz kaynağı vardır. Anne ile temsil edilen haz bu evreden sonra çatışma halinde kalınmış ise her türlü zevk verici nesne ve olgu anne türevi olur. Çocuk büyük bir arzu ile hazza ulaşmaya çalışır. Ama her haz, kaynağında yasak olan anne hazzının türevi olduğu için suçlanma ve cezalandırılma duygularını içinde barındırır.

Kastrasyon terimi güç ve iktidar sahibi babanın ve onun türevlerinin çocuğun güç ve iktidarını bloke etmesine verilen isimdir. Bu kastrasyon olgusu çocuğun pipisinin baba tarafından kesilip kendisinin öldürülebileceği kaygısından başlayarak, konuşmasının yasaklandığı hep emirlere uymak zorunda bırakıldığı, taleplerinin yerine getirilmediği, isteklerinin değerlendirilmeye alınmadığı bir perspektifte de ele alınabilir. Bu da klinik tablonun nasıl şekilleneceğini belirler. Bu yapı, çözülmemiş ödipal kompleks, ergenlik döneminden başlayarak çok çeşitli tablolarla kendini gösterebilir. Bu savaş sanal bir savaştır. Gerçek baba ölmüş olabilir, aciz ve zavallı duruma düşmüş olabilir, bunun hiçbir anlamı yoktur. Çocuk ruhunda, kilitlenip kaldığı güç ve otoritenin temsilcisi olarak algıladığı dört yaşlarında yaşadığı baba ile savaşmaktadır. Dört yaşındaki gerçek babanın yerini, yüzlerce binlerce güç ve iktidara sahip olan baba türevleri almıştır. Böyle bir birey resmi bir kuruma gittiğinde ve bir otoriteyle karşılaştığında içinde bir bunaltı ve anksiyete (sinirlilik) hisseder. Dinamik literatürde buna kastrasyon anksiyetesi adı verilir. Bunu bir sosyal fobi tablosu olarak görmek mümkündür.

Birey herhangi bir hazza ulaştığında veya bir mutluluk elde ettiğinde yine bir sıkıntı hissedebilir. Bu da güç ve iktidara sa-

hip olan babanın haz kaynağına el uzatmak gibi algılanır ve bunun bedeli sıkıntı hissetmektir.

Oto kastrasyon ise kişinin bu sanal savaşta bir ileri aşamaya geçerek güç ve iktidarını kendi kendine bloke etmesidir. Bu bir nevi daha büyük bir cezadan kurtulmak için verilen daha küçük bir ödün gibidir. Mesela anne yerine bilinçdışı olarak ikame edilen bir partnerle ilişkiye girmek sanal babanın öfkesini çekeceğinden dolayı kişi bu anksiyeteyi hissetmemek için cinsel ilişkiden uzak durup ereksiyon problemi yaşayabilir. Bu bir oto kastrasyondur. Bir topluluk karşısında konuşma yapmaya hazırlanan bir birey, bir güç gösterisinde bulunacaktır. Bu sanal dünyada sanki babaya başkaldırış gibi algılanabilir. Bunun doğuracağı anksiyeteden korunmak için kişi toplantı saatini unutabilir, toplantıya giderken arabasıyla kazaya neden olabilir. Bulantı ve kusma nöbetleri geçirebilir, bunlar da oto kastrasyonun değişik tipleridir. Çok büyük bir buluşa imza atacak olan bir bilim adamı çalışmasının son evresinde sakarlıkla laboratuarını ateşe verebilir. Çok başarılı bir öğrenim hayatı geçirmiş bir genç, son yılda bir sınavda hep başarısız olur ve bir türlü diplomasını alamaz. Bunlar da oto kastrasyonun değişik versiyonları olabilir.

Kastrasyon ve oto kastrasyon terimi bizlere karışık görünebilir. Konunun daha iyi anlaşılabilmesi için birkaç klinik örnek verme gereğini hissediyorum:

Klinik Örnek 1:

Otuz yaşlarında yüksek tahsilli, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek bekâr bir hastamız bize müracaat ettiğinde şu şikâyetleri dile getirmişti: "Evlenme kararı veremiyorum, çeşitli partnerlerle beraber oldum biseksüel bir yapım var, dikkat ettim ki statü olarak kendimden aşağı gördüğüm hanımlarla birlikte olduğumda büyük bir keyif alıyor ve rahatlıyorum. Statü olarak bana eşit veya benden yüksek olduğuna inandığım hanımlarla beraber olduğumda hemen ardından büyük bir sı-

kıntı hissediyorum. Bu sıkıntıdan kurtulmanın tek yolu olarak da pasif eşcinsel ilişkiye girme mecburiyeti hissediyorum. Statü olarak bana eşdeğer birisiyle birlikte olduğumda hemen ardından en kısa süre içerisinde bir başka erkek buluyor ve onunla pasif olarak ilişkiye giriyorum. O zaman rahatlıyorum."

Bu mekanizmada kendisine eşit veya yüksek statüdeki birisiyle birlikte olma, anne ile beraber olmayı simgelemektedir. Bu da yoğun suçluluk duygularını gündeme getirmekte ve baba tarafından cezalandırılacağı (kastre edileceği) kaygılarını artırmaktadır. Babanın veya baba türevlerinin kendini cezalandırmasının önüne geçmenin tek yolu kendi kendini cezalandırmaktır. Bunun da en sağlam yolu kendi cinsel kimliğinden vazgeçme şeklinde tezahür etmektedir. Statü olarak kendinden daha düşük birisiyle birliktelik bu partneri anne türevi olmaktan çıkarmakta ve bu da herhangi bir tehlike doğurmamaktadır.

Klinik Örnek 2:

Otuz beş yaşlarındaki orta tahsilli erkek bir hasta obsesyon şikâyetiyle bize müracaat etti. Temel obsesyonu (takıntısı) makat bölgesinde bir duyu hissedip hissetmediği ile ilintili idi. Ona göre makat bölgesinde bir duyu hissetmek eşcinsel olmaya delalet edebilirdi. Hissetmemek ise normal cinsel kimliğinin erkek olduğunu ispat ederdi. Bu hastanın ödipal çatışması sanal dünyasında makat bölgesinde bir duyu hissedip hissetmediği ile ilintili olarak geçmektedir. Kişi vücudunun herhangi bir yerine odaklandığında her bölgede kan damarlarının atmasını duyabilir. Bu hastamız da makat bölgesine odaklandığında arteriollerin/damarların vuruşunu hissetmekteydi. Bu ona göre kendisinin eşcinsel olabileceğine delalet edebilirdi. Bunun için saatlerce konsantre olarak bu damar atmasını duymamaya çalışıyordu. Bu yoğun konsantrasyon o kadar yoğun bir enerji tüketiyordu ki bitkin düşebiliyordu. Eğer damar atma duyumunu düşüncesiyle kontrol altına alamazsa, ikinci bir savunma düze-

neği devreye giriyordu. Damar atıyor ama ben bundan zevk almıyorum. Bu kez zevk almadığını ve damar atmasını hissettiğinde bir acı duyduğunu kendine ispat etmeye çalışıyordu ve bunun için saatlerce konsantrasyona giriyordu. Acı ya da sıkıntı duyduğunu gerçek olarak hissederse rahatlıyordu. Bu ödipal çatışma obsesif-kompulsif bir dinamik yapıyla bu gencin hayatını perişan etmişti. Obsesyonlar (takıntılar)sadece bununla sınırlı kalmayıp yüzlerce alana dağılabiliyordu. Her alanda mekanizma çok basitti. Otoriteye karşı bir başkaldırı isteği ve hemen ardından oto kastrasyon sisteminin devreye girmesi. Maço bir erkek olarak toplum içinde tanınmak isterken bir erkek arkadaşıyla karşı karşıya kaldığında iki otomatik düşünce zihninden geçiyordu. Sen onun cinsel bölgesine baktın niçin baktın. Ona bakarken nefes alışverişin değişti, neden değişti? Mekanizma basitti erkekliğini ve gücünü hissettiği yerde hemen suçlayıcı bir düşünce ona eşcinsel olacağını ima ettiriyordu.

Klinik Örnek 3:

Dini inançları kuvvetli olan yirmi beş yaşındaki bir genç, dinî obsesyonlar nedeniyle bize başvurmuştu. Tanrıya ibadet ederken masturbasyon yapma şeklinde imajinasyonları geliyordu. Kur'an okurken Kur'ana yanlış manalar yüklemek gibi düşünceleri aklına geliyordu. Burada hem mutlak güç ve iktidara karşı boyun eğme sürdürülürken, hemen ardından bir başkaldırı simgeleniyordu. Bu yüzlerce dinî obsesyon motifi içerisinde çok net görülüyordu. Bir tarafta mutlak güç ve iktidar sahibi Tanrıya ibadet edilirken ibadet kavramı içerisinde hep isyan ve başkaldırı gündeme geliyordu. Kutsal şeylere (ibadethane, peygamber, kutsal kitaplar) tecavüze kalkışıldığında hemen ardından, Tanrının, çevredeki insanların, babasının, öğretmenlerinin, doktorun makat bölgesine tecavüz ettiği, hastanın bunu içine aldığı, bunu daha da ileri götürerek oturduğu sandalyenin, mahallenin ve hatta şehrin makatına girdiği şeklindeki bir obsesyonla kendini dengeye getiriyordu ki bu bir oto kastrasyon şeklidir.

Bu da ödipal çatışmanın farklı bir görüngüsü olarak değerlendirilebilir.

2. Kız Çocuk İçin Fallik Dönem

Anne ile ikili ilişki içerisindeyken babanın da devreye girmesiyle beraber üçlü ilişkinin ortaya çıktığı bir dönemde kız çocuğunun pozisyonu nedir? Zihinsel yapısının gelişimine uygun olarak cinsel kimliğin ayırdına varıp kendisinin, annenin cinsiyetinden olduğunu fark eden kız çocuğu pozisyonunu nasıl değerlendirecektir. Klasik Dinamik yapı içerisinde kız çocuğu için bu dönem elektra kompleksi olarak isimlendirilir. Elektra kompleksi teorisi ana hatlarıyla kız çocuğunun güç ve otoriteyi temsil eden babanın penisine karşı özlem duyduğu, bir penis sahibi olmayı arzuladığı, penis sahibi olanlara karşı kıskançlık hatta haset ve düşmanlık beslediğini iddia eder. Penis sahibi olamayacağını bilen ve fark eden kız çocuğunun daha sonraki evrelerde, bilinçdışı bir şekilde babadan bir bebek sahibi olarak göreceli bir penise kavuşmak gibi bir özleminin olduğu ifade edilmektedir. Tüm bu bilgiler ve elektra kompleksi klasik psikanalitik kuramın en zayıf noktalarından biridir. Kuram burada tam olarak işlememekte, bazı zorlamalara başvurmaktadır. Bize burada ışık tutacak olan şey klinikte kız çocuklarının yaşadıkları ve hissettikleri olmalıdır. Tabloya dinamik açıdan bakacak olursak kendi cinsel kimliğinin farkına varmış kadın olma rolünü benimsemiş bir kız çocuğu sosyal bir rol olarak gelin veya eş olma rolünü oynayacaktır. Buna da en yakın aday babadır. Babaya ulaşması evrensel ensest yasağı nedeniyle, kurallarca engellenmektedir. Diğer taraftan babaya ulaşmayı engelleyen bir annenin varlığı söz konusudur. Anne-babaya sahip çıkmaktadır. Anne, babanın eşidir. Dolayısıyla anne bu üçlü ilişkiden dışlanmalı ve babayla mutlu partner ilişkisi oluşturulmalıdır.

Burada kız çocuğunun yazgısı erkek çocuğunkinden daha acımasız ve kötüdür. Çünkü anne ilk sevgi objesidir. Hazzın ilk prototipidir. Oral ve anal evreleri onunla birlikte aşmıştır. Reg-

rese olduğunda (gerilediğinde) dönebileceği kaynak annedir. Ama Fallik dönemde ortadan kaldırılması ve yok edilmesi gereken tek engel de yine annedir. Kız çocuk tam bir ambivalans içindedir. Babaya ulaşmayı çok arzulamaktadır. Bunun tek yolu anneyi yok etmekten geçer. Anneyi yok etmeyi başardığında kendi temellerini yok etmiş olur. Bu da dayanılmaz bir anksiyete yaratır. Burada da çocuk erkek çocuğun yaptığı gibi anne ile özdeşim yapıp babadan vazgeçme yolunu tercih etmeli ve alternatif sağlıklı türevlere yönelmelidir. Bu durum da sağlıklı bir anne modeliyle mümkün olabilecek bir geçiştir.

Teorik olarak dinamik yapının ödipal ve elektra kompleksi çok çeşitli şekillerde eleştirilmiştir. Toplumun kültürel yapılarına göre, ataerkil ve anaerkil oluşumlarına göre bu değer yargılarının oluşacağı, güç ve otoritenin bu yapılara göre şekilleneceği veya bölüşüleceği iddia edilmektedir. Antropolojik olarak da bazı toplumlarda farklı aile modellerinin oluştuğu dolayısıyla dinamik gelişimlerinin de farklı olduğu iddia edilmektedir. Olayı sadece penis ve cinselliğe indirgemenin doğru olmadığı iddia edilmektedir.

Muhtemelen insanın doğasında, fıtratına uygun olan hem güç ve iktidarı elinde bulundurmak hem de haz kaynaklarına sahip olmak temel dürtüsü vardır. Medeniyetin gelişim çizgisine baktığımızda ailenin şekillenmesinde genelde güç ve iktidarın erkek egemen bir yapıyı temsil ettiği görülmektedir. Kız çocuk bu güç ve iktidarı istemektedir. Ama bu fiziksel olarak mümkün değildir. Kaybettiği bu gücü, o güce sahip olan erkeği kontrol ederek elde etmesi mümkün olabilmektedir. Mücadelesi muhtemelen bu yöndedir. Kız çocuğu penisinin olmadığını fark ettiğinde bir eksiklik, bir kusur hisseder. Bızırını, penis gibi kullanmaya çalışır. Bu dönem itibariyle kız çocuğunda aşağılanma ve eksiklik duygusu kimliğine oturur.

Kız çocuğu için bir kastrasyondan bahsetmek mümkün müdür? Bazıları kız çocuğunun penisinin olmadığını fark ettiğinde, bunun kendisinden alındığına, koparıldığına ve yok

edildiğine inanması şeklinde bir takım kastrasyon iddiaları ileri sürmektedir. Bu gerçekçi bulunmamakta ve zorlama bir açıklama gibi görünmektedir. Bilinen klinik bir gerçek kız çocuğunun annesiyle rekabet ederek babaya sahip olmayı istemesidir. Anne ile açık ve gizli ciddi bir mücadelesi vardır ve anne saf dışı bırakılmalıdır. Anneye karşı hissetmiş olduğu düşmanlık duyguları suçluluk duyguları olarak geri dönecektir. Daha sonraki evrelerde annenin üzerine aşırı hassasiyet, annenin sağlığı konusunda aşırı telaşlanma, bu suçluluk duygusunun reaksiyon-formasyon olarak ortaya çıkmasıdır. Klinikte gözlemlediğimiz annenin ölüm tehlikesi atlatması veya ölmesiyle birlikte ergen hanımlarda yoğun panik atakların çıkması, hipokondriyak şikâyetlerin aktive olması bu suçluluk duygusunun bir bedeli gibi görünmektedir.

Klinik Örnek 1:

Elektra kompleksi klinikte özellikle ergenlik dönemde çok farklı görüngüler olarak karşımıza çıkabilmektedir. 14 yaşında muhafazakâr bir ailenin bir çocuğu olarak annesi tarafından bize getirilen kızımızın şikâyeti babasıyla ilintili idi. İki yıl öncesine kadar babası ile arasından su sızmayan, çok yakın sevgi ve ilgi gösterilerinin yaşandığı bir aile ortamı var idi. Son iki yıldır kızımız yavaş yavaş kendi kabuğuna çekilerek babasıyla iletişimini en aza indirgedi. Artık babasına sarılmıyor, dokunmuyor, babası ile aynı mekânda bulunmaktan rahatsızlık duyuyordu. Hastamızı incelediğimizde babasının kendisine sarılmasının cinsel içerikli olduğunu, onu öpmesinin dokunmasının hep cinsel tatmin taşıdığını, hatta ona bir takım kıyafetler ve elbiseler alarak onu ayartmaya çalıştığını, kendisini yoldan çıkarmaya çalıştığını ve babasının çok ahlâksız birisi olduğunu iddia ediyordu. Babasıyla görüşmemek için odasından çıkmıyor ve sadece annesiyle görüşüyordu. Babadan aşırı bir uzaklaşma ve anneye aşırı yaklaşma söz konusuydu. Anneyi babadan ayırma ve babanın kötülüğü konusunda ikna etmeye çalışıyordu. Baba çok sevdiği kızının kendinden uzaklaşmasına anlam veremiyor,

onun gönlünü yapmak için daha çok yakınlaşmaya ve daha çok hediye almaya çalışıyordu. Bu da çocuğun panik hissini daha da kuvvetlendiriyordu. Baba yaklaşmaya çalıştıkça, kızımızın korkusu ve tedirginliği artıyor, korunma refleksleri daha yoğunlaşıyordu.

Aile yapısı incelendiğinde babanın kızını aşırı seven koruyan ve kollayan bir baba olduğu, kızının da babasına karşı aşırı sevgi dolu olduğu anlaşılmış olup ergenlikle beraber bu sevginin içine cinsel dürtülerin girmesi kızımızda panik hissi doğurmuştur. Bundan kurtulmak için de babaya yönelik bilinç dışındaki cinsel dürtülerini kontrol altına alabilmek için suçlamayı babaya yansıtıp babanın bunları istediği olayın etkisinden kurtulmak için de reaksiyon-formasyon tavırla babadan nefret hisleri geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu dürtüler ancak bu şekilde kontrol altına alınabilmektedir. Bu vaka da göstermiştir ki kız çocuğu ile baba arasındaki yakınlaşmanın derecesi fazla olduğunda ve ensestin sınırları net çizilmediğinde, ergenlik döneminde dürtüler aktive olup kontrol dışına çıkma tehlikesi yaratabilmektedir. Babaların kızlarıyla ilişkilerinde bir dengeyi korumaları gerekmektedir.

Klinik Örnek 2:

Bir başka klinik örneğimiz ise ergenlik dönemine kadar babasıyla çok iyi ilişkisi olan üç kız kardeşten en küçüğü ergenlikle beraber babasından nefret etmeye başlamıştır.

Annesinin babasından daha çok çalıştığını iddia ederek babasını tembellikle suçlayan kızımız, annesi gelene kadar babasını eve almamaktadır. Baba kızının bu tepkisel davranışı karşısında çaresiz kalmış eve zorla girmektense eşi eve gelene kadar vaktini kahvehanelerde geçirme yoluna gitmektedir. İlginçtir ki evli olan kardeşlerden birisi eve geldiğinde babanın eve girişi sorun olmamaktadır. Burada da mekanizma, annenin geç saatte eve dönmesi nedeniyle ve ablaların ev dışında bulunmaları nedeniyle baba ile aynı mekânda yalnız kalma durumuyla karşı

karşıya kalma şeklindedir. Baba ile yalnız kaldığında bilinçdışı cinsel dürtüler aktive olmakta ve kendini kontrol edemeyeceği kaygısı ortaya çıkmaktadır. Bunun için de babayı kendisinden uzak tutacak bir mantıklı formül bulmaya çalışmıştır. Babanın anne kadar çalışmadığı iddia edilmekte ve en azından anne eve gelene kadar dışarıda para kazanması gerektiği iddia edilerek baba eve alınmamaktadır. Bu şekilde baba ile yalnız bir arada kalma tehlikesi bertaraf edilmiştir. Çünkü bu durumda dürtülerini kontrol edebildiğini ispat edebilecek şahitler mevcuttur.

Erkeklerde kastrasyon ve oto kastrasyon anlamlı görülmektedir. Var olan bir penis, güç ve iktidarın simgesel temsilcisidir. Güç ve iktidarı göstermek, babaya baş kaldırışı simgelemektedir. Bu da baba veya baba türevleri tarafından her an cezalandırılabilir. Bu cezalandırılma korkusu kastrasyon anksiyetesi olarak hissedilir. Bu büyük cezadan kurtulmak için erkek çocuk kendi kendini kontrollü bir kastrasyona tabi tutarak az bedel ödeyip kastrasyonun yoğun anksiyetesinden daha az zararla kurtulmuş olacağını düşünür.

Kız çocukta ise kastre edilecek ne bir cinsel organ vardır ne de kız, o güç ve iktidarın temsilcisidir. Ancak güç ve iktidarın sahibi olan babaya sahip olmak, hem güce hem de karşı cinse sahip olmaktır. Ayrıca bu sahip olma rakip anneyi dışlamak anlamına gelir. Burada temel evrensel yasak ensest yasağıdır. Güç ve iktidara ulaşmak insanoğlunun en temel haz kaynaklarından birisidir. Bu nesneyi de kimseyle paylaşmak istemez. Dolayısıyla kız çocuğu babaya yönelik çok yoğun libidinal yatırım içerisindedir. Baba tarafından reddedilirse libidinal yatırım yerine saldırganlık yatırımı ön plana geçer. Babaları tarafından sevilmeyen, itilen, aşağılanan kız çocukları babalarının şahsında tüm erkeklere karşı öfke ve nefret doludurlar, karşımıza her an bir erkek düşmanı olarak çıkabilirler.

Babaya çok yakın olan, libidinal yatırımını babaya yapmış kız çocuklarında ergenlikle beraber işin içine cinsel dürtüler de girmeye başlar. Babayı cinsel bir partner gibi algılayan kız ço-

cuğu süperegonun baskısıyla yoğun bir suçluluk duygusu içine girer ve bu arzu ve istekten kurtulmanın yollarını arar. Karşımıza birçok klinik tabloyla gelebilir. Partner seçiminde bilinçdışı süreçlerle baba türevi bir partnere yönelen bir kız çocuğu, evliliğinin çok mutlu ve huzurlu olduğunu eşini çok sevdiğini beyan ederken evliliğinden bugüne cinsel ilişkilerinin hiç olmadığından bahsedebilir. Sebep olarak da birçok şey ifade edilebilmektedir. Vajinismus, cinsel isteksizlik, arzu duymamak, tahrik olamamak, vd. Bunların her birinin klinik gelişim öyküleri farklıdır. Eşlerine bir baba gibi sarılırken cinsellik boyutunda olayı bloke etmektedirler. Karşı tarafın da bir ödipal çatışması var ise yıllarca bu ilişki sorun yaratmadan patolojik bir şekilde devam edebilmektedir.

Klinik olarak annesine karşı düşmanlık hisleriyle dolu ve bunu bilinçdışına bastırmış olan hastalarımızda bir reaksiyon-formasyon tavrı gözlemlemek mümkündür. Evlenmemiş ve hayatını annelerine adamış, onların hastalanabilecekleri konusunda aşırı hassasiyetleri olan birçok hanım bilinçdışı öfkelerini ve suçluluk duygularını bu şekilde tamir etmeye çalışmaktadırlar. Ergenlik döneminde anneleri ölen ve babalarıyla beraber yaşamı devam ettiren bir kısım hastalarımızda yoğun panik atakların oluştuğu ve bir takım ölümcül hastalıklara ilişkin hipokondriyak şikâyetlerin geliştiği gözlemlenmiştir. Yapılan incelemelerde bu hastalarımızın annelerinin ölümlerinden bilinçdışı olarak kendilerini sorumlu tuttuğu ve bunun bedeli olarak da kendilerini mükerrer defa sanal olarak öldürdükleri kanaatine varılmıştır. Yalnız kalma korkuları yaşayan birçok hanımın klinik incelemesinde enseste yönelik cinsel dürtülerini kontrol edememe kaygısının hakim olduğu ve bunun için mutlaka yanlarında bu anksiyeteyi yatıştırıcı birisinin bulunmasını arzu ettikleri gözlemlenmiştir.

B- Psiko-Toplumsal Açıdan Fallik Evre

Freud hazzın gelişim evrelerini betimlerken Erickson bu evrelerde çocuğun toplumsal gelişiminin nabzını tutmaya çalışmıştır. Üç yaşına gelmiş olan çocuk bir taraftan süperegosunu oluştururken diğer taraftan dışarıdaki nesnelere karşı ilgi ve alakası daha da yoğunlaşmıştır. Kendi vücudunu tanımış, anneyi babayı tanımış, evini ve çevreyi tanımaya başlamıştır. Fakat soru, soru içindedir. Cevaplanması gereken binlerce yeni soru gündeme gelmektedir. Her şey somut perspektifte değerlendirilirken ayıp ve günah gibi bir takım soyut kavramlar kendini göstermektedir. Bu dönemde çocukta çevreye karşı yoğun bir ilgi başlamaktadır. Bu ilgi, büyük bir tecessüsle sorular oluşturmakta ve bunlara cevap aramaktadır. Bu soruların muhatabı genellikle anne-babalardır. Bitmek tükenmek bilmeyen bu sorulara anne ve baba sakin bir şekilde mantıklı, makul ve basit cevaplar verdiğinde çocuklarının ruhu sükûnete kavuşmakta ve yeni sorulara doğru kanatlanmaktadır. Sorularda bu şekilde cevap bulan çocuklarda müteşebbislik ruhu bloke edilmeden gelişmektedir. Bir nevi, müteşebbislik ruhu oluşması için kimlik formatı yapılandırılmaktadır. Bu format ana eksenleri itibarıyla korkusuz bir şekilde soru sorabilen, bilmediği konuları rahatlıkla araştırabilen ve yeni konulara yönelmeye cesaret sahibi olan bir birey olmaktadır.

Bunun aksi olan durumlarda ise ebeveynin, çocuğun sorularını ciddiye alımaması, onu muhatap kabul etmemesi, ciddi olmayan cevaplar vermesi ve onu terslemesi durumunda çocuğun müteşebbislik ruhu zedelenmektedir. Böyle bir çocuk daha sonraki hayatında bilmediği konularda tecessüs sahibi olmayacak, soru sormayacak ve ilgi duyduğu alanlarda bilgi sahibi olamayacaktır.

Fallik evredeki çocuk, sorular sorarken bir kısım soruların anne-babayı paniklettiğini, şaşırttığını hatta çaresiz bıraktığını fark edecektir. Bunlar genellikle ya cinsel içeriklidir ya da ölümle, Tanrıyla veya ahiretle ilgilidir. Bu tip soruları merak eden

çocuk bu sorulara doyurucu basit ve sağlıklı cevaplar alamazsa yine bir şaşkınlığa düşecektir. Bu sorulara muhatap olan anne ve baba, soruya cevap vermek yerine çocuğu suçlayan, azarlayan, ayıp ve günah kavramlarını ön plana çıkaran bir yaklaşım tarzını sergilediklerinde, çocukta oluşturacakları tek duygu suçluluktur. Girişimlerinin bu şekilde suçlanarak engellendiğini gören çocuk yeni girişimlerde bulunmak için yeteri kadar bir motivasyon ve enerji bulamayacaktır. Kendini içine kapanık, küskün, aciz ve zavallı bir konumda bulacak veya duygularını ifade edebilmek için saldırganlaşan bir yapıya bürünecektir.

Bu dönemde suçluluk duygularının ağır bastığı bir yaklaşım tarzıyla eğitilen bir çocuk, hayatının daha sonraki evrelerinde okulda, işyerinde ve sosyal hayatında çekimser ürkek, korkak, birtakım yeni girişimlerde bulunduğunda da hep birileri tarafından suçlanacağı kaygısını taşıyan bir yapıda olacaktır. Böyle bir birey müteşebbisliğin, yaratıcılığın, başka limanlara yelken açmanın ve özgürlüğün sonsuz keyfini asla tadamayacaktır. Bunun yerine her yaptığı yeni girişiminde ürken, korkan, birilerinden onay alma ihtiyacı duyan ve suçluluk duygularını derinden hisseden bir birey olacaktır. Basit bir yaklaşımla iki tür bilim adamından bahsedilebilir: Mevcut statükoyu koruyan ve bilimsel araştırmalarını bu statükoyu izah etme yönünde kullanan bilim adamıyla hiçbir statü ve tabu kabul etmeden özgürce yelkenlerini bilim denizine açan müteşebbis ruhlu bir bilim adamı, iki kişilik yapısının iki farklı tezahürüdür. Birincisi suçluluk duygusuyla bilim yapmaya çalışırken, diğeri müteşebbisliğin getirdiği coşkuyla bilim yapmaktadır.

Bir başka bağlamda partneriyle cinsellik yaşarken her an bir yakalanma ve suçluluk kaygısıyla bir ilişkiyi devam ettiren bir cinsellik anlayışı ve diğer tarafta partneriyle hiçbir suçluluk duygusu ve kaygı hissetmeden özgür bir cinselliğin yaşandığı kişilik yapıları iki görünümün farklı uzantılarıdır. Bir başka şekilde; yeni bir kıyafet almaya giden iki insandan birisi kıyafet alırken niçin aldığını başkalarına izah etme ihtiyacı hissederken

ve birilerinden onay alma mecburiyetine mahkûm kalırken, diğeri kendisine yakışacak en güzel modeli özgürce seçme peşindedir. Bir başka bağlamda evine gelen misafirlerin yanına çıkma konusunda çok tedirgin ve korkak olan çocuk, müteşebbislik ruhu kırılmış yaptığı eylemin doğru mu yanlış mı olduğu konusunda kaygılara sahipken; diğer taraftan evine bir misafir geldiği zaman onları güle oynaya karşılayabilen ve onlara bilmediği soruları rahatlıkla sorabilen bir çocuk müteşebbislik ruhunu geliştirmiş bir çocuktur. Okul hayatında, "bu sorunun cevabını kim biliyor" sorusuna karşın soruların cevabını bildiği halde parmak kaldıramayan öğrenciyle, yarım yamalak bildiği bir konuya rahatlıkla parmak kaldırıp konuşmaya çalışan bir öğrenci, bir yapının iki farklı görünümüdür.

Tüm bunların ötesinde erkek çocuğun kendini erkek çocuk gibi hissetmesi ve bundan bir suçluluk duymaması, kız çocuğun da kendini kız çocuk olarak hissederek bundan bir suçluluk duymaması sağlıklı bir gelişimin göstergesidir. Cinsel kimlik utanılacak ve saklanılacak bir şey olmayıp varlığımızı devam ettirecek gurur duyacağımız bir özelliğimizdir.

IV. EĞİTİM VE ÖĞRETİM EVRESİ YA DA (LATENT: GİZİLLİK) EVRESİ

Bireyin ruhsal gelişim evrelerinden en önemli evrelerden birisi de eğitim-öğretim evresidir. Klasik analitik kuramda Freud bu döneme gizillik (latent) evresi ismini vermiştir. Haz, bu evrede cinsel objeden ziyade farklı objelere yönelmiş olduğundan, bu şekilde isimlendirilmiştir. Birçok bilim adamı ve bizim kanaatimize göre bu dönemde cinsel yapılandırma aynı suretiyle devam ederken, hazzın farklılaşması ve yönelimi de aynı yoğunlukta sürmektedir. Kız ve erkek çocukta bu dönemde neler gerçekleşmektedir? Şöyle bir hatırlayacak olursak; ağızcıl, dışkılama ve cinsel kimlik evrelerinden geçen ve yaşı 5-6 civarına ulaşan bir çocuk yeni bir döneme ayak basmaktadır. Bu dönemi anlayabilmek için bu çocuğun getirdiği mirasa bakmak gerekir. Oral, anal ve fallik dönemlerden olumsuzluklarla dolu bir yüklenme ile bu döneme girmiş ise bu dönemde o negatif etkilerin izlerini sürdürecek, muhtemelen kişilik örgütlenmesindeki bu çatlaklar daha da derinleşecektir. Çocuğun şansı, iyi gider de eğitim ve öğretim kurumunda iyi bir öğretmene ve iyi bir çevreye düşerse negatif miras burada pozitife dönüştürülebilir. Bu gelişimi biraz sonra daha detaylı bir şekilde izah etmeye çalışacağım.

Daha önceki ruhsal gelişim evrelerini sağlıklı olarak geçirmiş, özerkliğini tamamlamış ve girişimcilik ruhu ile var olmuş çocuk, bu evreye de pozitif duygularla girecektir. Bu çocuğun şansı diğerlerine göre daha yüksektir.

Altı yaşlarındaki bir çocuğu bulunduğu kesitten bir gözlemleyelim: Aile içerisinde sevilen, korunan, değerli ve önemli olduğu her vesile ile hissettirilen bir çocuk kendini mutlu huzurlu ve güçlü hissedecektir. Böyle bir çocuk gerçek dünyanın insan ilişkilerini ve nesne ilişkilerini daha kavramış, denemiş ve uygulamış değildir. Henüz gerçeğin çok az bir parçasıyla karşılaşmıştır. Evinin içerisindeki insan ilişkileri, dış dünyanın gerçekliğinden oldukça farklı ve uzaktır. Ailesi onu, karşılıksız bir şekilde var olduğu için sevmektedir, önemsemektedir. Aile içerisinde ruhsal gelişim evrelerinde göstermiş olduğu ufacık beceriler ve başarılar, aşırı bir heyecana neden olmakta, aile tarafından takdir ve taltif edilmekte ve önemsenmektedir. Çocuk yaptığı her iş, beceri ve başarı dâhiyane bir buluş veya eylemmiş gibi etraftan yankı bulmasına alışmıştır. Bu pozisyon gerçekliği temsil etmemektedir. Çekirdek aile içerisinde bu süreçler yaşanırken zaman zaman ailenin içine giriş-çıkış yapan yakın akrabalar ya da komşular bu tabloyu pek de değiştirmemektedir. Yaşı itibarıyla sevecen olan bu yavruya herkes ilgi ve alaka göstermektedir. Bu durumda çocuk haz hissetmekte ve keyiflenmektedir.

Dış dünyanın reel gerçekliğinin yavaş yavaş fark edilmesi ve acılara katlanabilme yetisinin gelişmesi gerekmektedir. Bu da yavaş yavaş oluşmaya başlamıştır. Bu dönemde eve misafir olarak gelen kuzenler, komşu çocukları ve yaştaşları ile bir oyun alanını paylaşırken rekabet duyguları, narsist istekler, güç ve iktidarı kullanma arzuları bir çatışma doğurmaya başlayacaktır. Bu çatışmada her çocuk kendinin mutlak haklı ve önemli olduğu duygusunu hissettiğinden çatışmalar ağırlaşacaktır. Ama sonuçta genellikle orta yolun bulunmasıyla birlikte taraflarda ilk hüsran duyguları ortaya çıkacak, bu da gerçeklik ilkesinin oluşmasını temin eden bir araç fonksiyonunu icra edecektir. Çocuk yalnız başına kaldığında veya kardeşiyle oynadığında, dış dünyanın acımasızlığına tahammül edip onunla iletişim içerisine girebilmek ve dış dünyayı kontrol edebilmek amacıyla

yoğun bir şekilde oyun ile meşguldür. Oyun fonksiyonlarında çeşitli rol denemelerini oynamış, diğer nesnelere muhtelif rolleri yüklemiş olan bu çocuk artık dış dünyaya çıkmak zorundadır.

Modern toplumlarda bu, eğitim ve öğretim ile sağlanır. Anaokulu ile başlayan eğitim ve öğretim süreci, bu dönemin geçirileceği ve ergenliğe ulaşana kadar devam edecek olan bir zaman dilimini kapsar. Evde sağlıklı bir zeminde bir takım beceriler kazanmış, özgüven duygusunu hissetmiş, girişimciliği desteklenmiş ve iradesini rahatlıkla kullanabilmiş bir çocuk anaokuluna veya ilköğretimin ilk sınıfına başladığında güçlü bir donanımla sosyal hayatın içine ilk adımını atacaktır. Bu andan itibaren çocuğun ruhsal gelişiminde yeni bir evre başlamıştır. Dış dünyada, yani evinin dışında, anne, baba ve akrabalarının koruyucu şemsiyesi olmadan yalnız başınadır. Sınıfa girmiştir, bu çocuk sınıfa girdiğinde veya sokaktaki oyun grubunun içine dâhil olduğunda orada birey olarak vardır; yanında ne annesi ne babası ne de bir yakını mevcuttur. Sınıfın gerçekliğini, öğretmenin otoritesini, arkadaşlarının kendine eşit olduğunu bilen, öğrenen ve bu yetilerle sınıfa giren bir çocuk için hayat o kadar da zor değildir. Ancak bu yetilerini henüz geliştirmemiş, dış dünyayı da ailesinin kendine davrandığı gibi davranacağı şeklinde bir algılama ile gören ve bu beklenti içinde olan bir çocuk için ağır hüsranların yaşanabileceği bir süreç başlamış demektir. Dış dünyada kimse ona anne ve babası gibi davranmayacaktır. Dış dünyaya dair bilgisi, becerisi ve yakınlığı oranında onu içine alacak ve kabullenecek ve ona göre de bir değer vereciktir. Çocuk bunu kabullenmek zorundadır.

Bu dönemde çocuk hayal dünyasında ve oyun kahramanlarında canlandırdığı muhtelif kimlik örüntülerini daha gerçekçi bir ortamda hafif bir oyunsu hava ile tekrarlamak durumundadır. Bir sonraki evrede yaşayacağı gerçek kimlik yapılandırmasının ön çalışmalarını ve egzersizlerini bu dönemde yapmak durumundadır. Çocuğu sınırlayan bir takım etmenler vardır.

Toplum içerisinde bir kimlik kazanabilmesi için bir takım yetileriyle kendini ispat etmesi gerekir. Çocuk oyun kahramanlarında büyüsel düşünce ile kendine olağanüstü güçler atfederken, bugün okulda ve oyun sahasında arkadaşlarıyla bu rolü oynamak zorundadır. Erkek bir çocuk futbol oyununda dâhiyane düşüncelerle müthiş bir futbolcu olduğuna kendini inandırmış olabilir, ancak okul sahasında sınıf arkadaşlarıyla kurulacak olan minik futbol takımında göstereceği başarı ve beceri kadar var olacaktır. Motor koordinasyonu ve zihinsel konsantrasyonu böyle bir yetiyi arkadaşları arasında sahada uygulama imkânını verirse, bu çocuk bir travma yaşamadan gerçekçi bir şekilde futbol oynayabildiğini, hem kendine hem de arkadaşlarına ispat etmiş olacaktır. Tersi durumda ise yetersizlik duyguları ortaya çıkacak, birkaç rol denemesinden sonra her girdiği yeti sınavında, sınavı kaybetmesi durumunda aşağılık duygusunun pekiştiği yeni bir kimlik süreci devreye girebilecektir.

Gözünüzde şöyle bir canlandırınız: İlkokulun birinci sınıfı, okulun başladığı ilk gün. Bir öğretmen olarak sınıfa girdiğinizi hayal edin. Otuz, kırk öğrenci karşınızda kıpır kıpır heyecanla size bakmaktadır. Bu esnada ne olmaktadır. Öğretmenin zihninde yeni gelen öğrencilerle ilgili tasarımlar oluşmaktadır. Bu hayali tasarımların oluşmasında, öğretmenin mesleğine olan ilgisi, sevgisi, bireysel yeterliliği, özgüven duygusu, kişiliğinin sağlıklı yapısı ve o yaş döneminde geçirdiği süreç bu tasarımları etkileyen faktörlerdir. Bu faktörlerin yanına onlarcasını ekleyebilirsiniz. Zihnimizi kaostan kurtarmak için bu öğretmenin mesleğini seven ilgili, bilgili, becerikli ve kişilik yapısının sağlıklı olduğu var sayımından yola çıkalım. Karşıda ise kıpır kıpır olan, altı-yedi yaşlarında kırk çocuk vardır. Yirmisi kız yirmisi oğlan çocuğudur. Gerçekçi bir yaklaşımla baktığımızda bu sınıfın içerisinde kişilik örgütlenmesi itibarıyla her kişilik örüntüsünden çocukla karşı karşıyasınızdır. Bağımlı ve çekimser olanlar, agresif ve saldırgan olanlar, zeki gözlerle bakanlar, şüphe ile etrafı tarayanlar, bir tarafta yalnız kalanlar ve etrafına birkaç ki-

şiyi toplayıp onlara liderlik edenler... Velhasıl toplumda görmüş olduğumuz tüm kişilik örüntülerinin prototiplerini bu küçük sınıfta bulmak mümkündür. Buradaki her çocuk ailesini terk etmiş, kırk kişilik yeni bir aileye, okulu hesaba katarsak belki bin kişilik yeni bir mahalleye taşınmıştır. Hayat inanılmaz şekilde değişmiştir. Sabahtan akşama kadar evde ve oyuncaklarla geçen hayat bir anda okul, dershane, defter, kalem, kitap, öğrenci ve öğretmenden ibaret hale dönüşmüştür.

Evde çocuk önemsendiği, kendini değerli hissettiği ve sevildiğinden emin bir konumda idi. Ya okulda? Önceleri aynı beklentilerle diğer çocuklardan ve öğretmenden kendisinin en önemli, en değerli ve farklı olduğu konusunda iletişim bekleyen, ilgi bekleyen bu çocuk çok kısa süre içerisinde hayal kırıklığına uğrayacaktır. Çok kısa süre içerisinde fark edecektir ki toplumun gerçekçi kurallarına uyan öğretmenin vermiş olduğu görevleri iyi bir şekilde yapan, kendini bir takım başarılarıyla ve becerileriyle ön plana çıkarabilen çocuklar sınıf içerisinde daha saygın bir konum elde etmekte ve onların yaşadıkları haz daha yüksek olmaktadır. Burada haz yönünü değiştirmiş, öğretmenin gözüne girme ve arkadaşları arasında daha güçlü bir konum elde etme isteğine dönüşmüştür. Arkadaşlarının ona gıpta ile, takdirle bakmaları ve ona yaklaşmaya çalışmaları onu mutlu etmekte, hazzın doruklarında keyif sürmesine neden olmaktadır. Tersi durumda ise hayal kırıklıkları, hüsranlar, beceriksizlikler, aşağılanmışlık hissi ve yetersizlik duyguları tüm ruhuna çöreklenecektir. Bu durumda okul dayanılmaz acı ve sıkıntı veren, huzursuz eden ve kaçınılması gereken bir yer haline dönüşecektir. Öğretmen vahşi bir kaplan, sınıf arkadaşları onu parçalamaya hazır bir sırtlan haline dönüşecektir. Çocuk okula gitmemek için birçok semptom geliştirebilecektir. Çünkü okulda öğretmen ve arkadaşları ona annesi ve babası gibi davranmamaktadır. Onu çok incitmektedirler.

İşte bu okul süresinde, ergenliğe kadar geçen dönemde çocuk birçok rol denemeleri yapar. İlk başta zekâ açısından bir

değerlendirmeye tabi tutulur. Çünkü sınıfta en çok takdir edilen şey, zeki ve çalışkan olmaktır. Çocuk biyolojik olarak zekâsı yetersiz ve çalışacak kadar azimli ve kararlı değilse bu kulvardaki mücadeleden vazgeçecektir. Bu durumda kendisine farklı alanlarda bir varoluşsal alan arayacaktır. Bu, bilinçdışı otomatik olarak ortaya çıkan bir süreçtir. Bu rol arama denemeleri sportif faaliyetler, resim, müzik gibi sanatsal aktiviteler, organizasyon gibi sosyal beceriler, temizlik ve usluluk gibi davranış örüntüleri olabilmektedir. Bu alanlarda, kendini var edebilen ve bu konuda da yeterlilik duygularını hissedebilen, iç dünyasında en az diğerleri kadar önemli, yeterli ve değerli olduğunu kabullenen bir çocuk, iç dünyasında hazza ulaşmış, mutluluğu yakalamış ve dengeye gelmiştir.

Bu açıdan bakıldığında ilkokullardaki kol faaliyetleri görev dağılımı, sorumluluk çalışmaları, psikolojik açıdan büyük önemi haizdir. Burada önemli olan çocuğun yaptığı her güzel etkinliğin ve ortaya çıkardığı bir becerinin öğretmen tarafından takdir edilmesi ve ailenin de bunu desteklemesidir. Çocuk iç dünyasında bir ketlenme hissetmeden kendini var edecek ve yeni açılımlara kanat açacaktır. Tersi durumda ise ciddi sıkıntı ve bunalımlar ortaya çıkacaktır. Çocuk böyle bir ortamda arkadaşlarıyla rekabeti, bunu belirli kurallar içerisinde yapmayı öğrenmeli ve bunu kabullenmelidir. Bunlar aşama aşama ruha sindirilerek hayatın acı gerçeklerine karşı tahammül edebilme derecesini artırarak güçlü bir birey olma yolunda emin adımlarla ilerlemeyi temin eder.

Bölümün başında belirttiğimiz gibi şayet çocuk negatif bir bilanço veya bakiye ile ruhsal gelişim evresine ulaşmış ise bu çocuğun işi diğerlerine göre daha da zordur. Anlayışlı bir öğretmen ve onu destekleyen kardeşçe bir arkadaş grubunun varlığında bu patolojik örüntüyü kırmak gibi bir şansı doğmaktadır. Burada yüzlerce klinik tablodan bahsetmek mümkündür. Bu çocuk ev ile okulun kesiştiği noktadadır.

Evde neler olmakta, okulda neler olmaktadır? Evde neler olabilir: Boşanmış bir anne-babanın çocuğu olabilir, ebeveynlerden birini veya her ikisini birden kaybetmiş bir çocuk olabilir, anne-baba tarafından terkedilmiş, başka akrabaları yanında büyütülen bir çocuk olabilir. Anne ve baba aynı çatı altında, ama hep kavgalı hep saldırgan olabilir. Anne ve baba alkolik veya uyuşturucu müptelası olabilir. Anne-baba sosyo-ekonomik olarak düşkün bir durumda olabilir. Anne-baba sosyo-kültürel seviyelerinin düşüklüğü nedeniyle şuursuzca çocuk yapmış ve hiç bir çocuğun sorumluluğunun idrakinde olmayabilir. Anne-baba çok çeşitli kişilik bozukluklarına sahip olup bu bozukluklarını çocuklarına aynen yansıtmış olabilir. Birçok klinik tabloyu buna ilave etmek mümkündür.

Evde pozisyon bu iken bir de okuldaki duruma bakalım. Birçok patolojik yapılarla örüntülü bir öğretmenin dershanesine düşen, böyle bir öğrencinin yaşayacağı manzara daha da korkunçtur. Kendi sorunlarıyla boğuşan öğretmen bireysel patolojilerini, öfkesini, hıncını ve saldırganlığını öğrencilere yansıtacaktır. Bu durum öğrencilerde yetersizlik duyguları, aşağılık kompleksi, içe kapanıklık veya saldırganlık duyguları oluşturacaktır. Böyle bir ortamda normal bir aileden gelen çocuk dahi ruhsal dünyasında ciddi sarsılmalara maruz kalacak, belki de bunlardan ciddi anlamda negatif yönde etkilenecektir. Kırk kişilik sınıf içerisinde birçok patolojik kişilik örüntüleriyle gelen diğer çocuklar bu çocuğun patolojilerini daha da derinleştirecek, onunla alay edecek onu dışlayacak ve aşağılayacaklardır. Onun hayatta var olma mücadelesinin son savunmalarını da yok edebileceklerdir. Bu durumda aşağılık kompleksinin derinleştiği, yetersizlik duygularının doruğa ulaştığı, hiçbir beceri ve başarı geliştiremeyen aciz ve zavallı bireyler ortaya çıkacaktır. Hayatta kalabilmek için çocuklar arkadaşlarına karşı acımasızca davranır. Kendi bireysel zaaflarını arkadaşlarına yansıtarak kendilerini kurtarmaya çalışırlar ancak bu arkadaşlarını daha da

batırır. İleriki yaşlarda bize başvuran birçok hastamızda klinik tabloların birçoğunun ilköğretim çağında ortaya çıktığını gözlemlemiş bulunuyoruz.

Klinik Örnek:

Ebeveyninin görevi nedeniyle hizmet için gittiği Güneydoğu'da ilk öğretimine başlayan bir hastamız, yörede bulunan bir okulda diğer çocuklar arasında oldukça farklı kalıyordu. Beyaz suratı, yuvarlak kafatası ve konuşma şivesindeki batı üslubu alay konusu olmuş, diğer çocuklar onu, "yumurta kafa", "beyaz surat" ve "muhallebi çocuğu" diye çağırmışlardı. Aynı özellikler, batıdaki bir eğitim kurumunda takdir edilmesi ve gurur duyulması gereken özellikler iken, Güneydoğu'da farklı olmanın getirmiş olduğu bir dezavantaja dönüşmüştür. O yaş grubunda bu tip alaylara maruz kalan bu delikanlı, derin aşağılık kompleksi geliştirmiş ve sosyal fobi oluşturmuştu. Kimsenin onu beğenmeyeceği ve sevmeyeceği gibi duyguları pekişmişti.

Bir başka genç arkadaşımız da ilköğretim döneminde "r" harfini çıkaramaması dolayısıyla arkadaşlarına alay konusu olmuş, o da aynı itilmişlik duygusuyla sosyal fobik bir kimlik geliştirmiştir.

Görüldüğü gibi bu dönem, toplumda sosyal bir rol edinmenin, toplum tarafından takdir edilmenin ilk formatının atıldığı önemli bir dönemdir. İlköğretim çağındaki bir çocuk arkadaşları tarafından herhangi bir takdire mahzar olursa, ödüllendirilirse bu format onda çok olumlu bir kimlik gelişimine neden olacaktır. Toplum içinde kendisini dışlanmış, yetersiz ve aşağılık hissetmesinin veya hissetmemesinin temel formatı bu dönemde atılmaktadır. Bu dönemde öğretmenler mutlaka öğrencilerini bir alanda başarılı olmaya itmeli, motive etmeli, toplum önüne çıkarmalı ve takdir etmelidir. Bu durumda çocuk kendini çok yeterli, önemli, değerli ve rahatlıkla toplum önüne çıkabilecek yetide hissetmektedir. Bu yetileri gelişmemiş, bu

fırsatlar tanınmamış çocuklar genellikle toplumdan kaçacak yeteneklerini rahatlıkla sergilemekten uzak kalacaktır.

Bu dönemde öğretmen çok önemli bir özdeşim nesnesidir. Bir nevi çocuğun ikinci adresidir. Öğretmenle olumlu anlamda özdeşim yapabilen, öğretmenin kişilik örüntülerini alan çocuk için kimliğin daha da zenginleşmesi ve yeni özdeşim nesnelerine yönelmesi ortaya çıkacaktır. Dış dünyadan daha da haberdar olan bu çocuk yaşı ilerledikçe ve ergenliğe yaklaştıkça yeni özdeşim nesneleri bulacak ve kimliğini bu şekilde zenginleştirecektir.

Ev ile okul arasındaki ara kesitte duran çocuk bir taraftan da ev ile okul arasında köprü atmaya çalışacak, bu köprünün akışkanlığını sürdüren iki taraflı git-gel haline dönüştürmeye çalışacaktır. Yani mümkün olduğu kadar anne ve babayı okula getirip öğretmeni ve arkadaşlarıyla tanıştırmaya gayret ederken bir taraftan da öğretmenini ve arkadaşlarını evine getirmeye çalışacaktır. Bu bütüncül bir hayat için gerekli, önemli ve desteklenmesi gereken bir yapıdır. Bu dönemde çocuk evi okula taşırken evdeki bir takım nesneleri de okula götürür: Evdeki bir oyuncağı, özel bir eşyayı ve evcil bir hayvanı vb. Okuldan da arkadaş grubunu çeşitli vesilelerle evine taşımaya çalışır. Bu şekilde sanki iki taraflı bir mesaj vermektedir. Anne ve babayı okula taşırken diğer çocuklara karşı anne ve babasıyla hem gurur duymakta hem de yalnız olmadığını onlara göstermektedir. Diğer taraftan anne-babaya, "ben artık büyüdüm, benim de arkadaşlarım ve dostlarım var, benim de ayrı bir çevrem var, benim de kendime ait var olduğum bir alan var' demektedir. Bundan da gizli bir gurur duymaktadır. Arkadaşlarını veya öğretmenini evine çağırırken aynı mantıkla 'ben yalnız değilim, benim bir evim var ve orda yaşamaktayım' diyerek mesaj vermektedir. Eve çağırdığı arkadaşlarına hizmet etmekte onları ağırlamakta onlara ikramda bulunmaktadır. Bu durumda da kendi çiftliğinde çok rahat bir şekilde hareket edebilmekte, arkadaşlarının çekimser tavırları üzerinde güç ve iktidarını tesis

edebilmektedir. Burada da özgüven duyguları gelişmekte diğerlerini yönetebilme, yönlendirebilme ve paylaşabilme yeteneklerini artırabilmektedirler. Ergenlik döneminin atılması gereken birçok formatının ilkel şekilleri bu dönemde daha basit düzeyde yapılandırılmaya çalışılmaktadır.

Bu dönemde ilk aşk denemeleri yapılıp platonik aşklar gündeme gelir. Karşı cinse kendini beğendirme ya da karşı cinsten bir partner seçme bu dönemin diğer önemli bir özelliğidir. Bu durum da çocuğu başarılı olabilmek, hayali partnerine karşı kendini kabullendirebilmek için çeşitli alanlarda varoluş mücadelesine sokar. Bu da çocukta olumlu bir gelişimi destekler.

V. ERGENLİK EVRESİ

Dinamik kuramın kurucusu Freud hazzın yönelimi açısından gelişim evrelerini tanımlamaya çalışırken, temelde üç ana evre üzerine odaklanmıştır. Bunlar, oral, anal ve ödipal evrelerdir. Latent dönem ve ergenlik dönemi göreceli olarak üzerinde fazla durulmamış ve işlenilmemiş konulardı. Dinamik kuramın takipçileri özellikle ergenlik evresinin hayati bir önemi haiz olduğunu tespit etmiş ve bir kısım araştırmacılar çalışmalarını daha çok ergenlik dönemi üzerinde yoğunlaştırmışlardır.

A- HAZZIN GELİŞİMİ AÇISINDAN ERGENLİK

Ergenlik tam bir kesişme ve kavşak noktasıdır. Fiziksel olarak 12–13 yaşlarında başlayıp 20 yaşlarına kadar uzanan fiziksel ve ruhsal bir gelişim dönemidir. Bu dönemde her şey değişmektedir. Yukarıda da bahsettiğimiz gibi ergen, fiziksel olarak tamamen bir değişim içindedir. Vücudu kendine yabancılaşmakta ve kendilik algısı yeni bir tasarıma dönüşmektedir. Erkek çocukta boy uzamakta, ses telleri kalınlaşmakta, sakal, koltuk altı ve etek bölgesinde erkeğe özgü kıllanma meydana gelmektedir. Kız çocukta ise göğüsler büyümekte, kadın tipi yağlanma meydana gelmekte, leğen kemiği kadına özgü şekli almakta ve ilk adet oluşarak kadınlığa adım atılmaktadır. Kız ve erkek tüm ergenler, bu yoğun fiziksel değişime adapte olurken, ruhsal gelişim olarak tam bir karmaşanın içindedir. Birinci kimlik evresini anal dönemde ebeveynin etkisiyle oluşturan genç, ikinci kimlik evresinde kendini, kendi iradesiyle yeniden yapılandırmak gibi bir şansa sahip olmaktadır. Bu evrenin en temel özelliği haz kaynağının olgun bir cinselliğe ve karşı cinse yönelmiş olması ve de birey olarak varlığının toplum tarafından

onanmasıdır. Bu dönemde genç nasıldır? Bu dönemde genç şaşkındır, dağınıktır ve rastgele bir devinim yapar gibi görünmektedir. O güne kadar oyun çağı içerisinde olan, cinsel kimliğine ve sosyal rolüne oyunsu veya çocuksu bir hava ile yaklaşan ve toplumdan da bu yönde tepkiler alan ergen, bu kez toplumun gerçek bir bireyi olmak üzere sahneye çıkmaktadır. Karşısında aşması gereken yüzlerce soru ve sorun vardır.

Ergenin aşması gereken evreleri çeşitli bağlamlarda değerlendirebiliriz. Öncelikli olarak değişen fiziğine uygun bir kendilik fiziksel tasarımının oluşturulmasıdır. Yani, eski tasarımın yıkılarak yerine yeni tasarımın ikame edilmesidir. Ergenin fiziksel değişimi ne kadar süratli ve ne kadar yoğun farklılık arz ederse adaptasyon sorunu o oranda zor olacaktır. Ergen fiziksel kendilik tasarımını değiştirirken başkalarının gözündeki kendilik tasarımıyla ilgili yaşantılamasını da bu süreçte gözden geçirip değiştirmek durumundadır. Bunlar kat be kat açılan gelişim evrelerinin peş peşe olması ile mümkün olan bir süreçtir. O güne kadar emanet rollerle yaşamını sürdüren ergen, artık gerçek rolünü sahiplenmek ve o rolü oynamak üzere hayata soyunmaktadır. Burada iki temel probleme çözüm bulmak zorundadır. Cinsel kimliğinin netleşmesi ve kimlik bocalamasından kurtulması gerekir. İkisi de hayatı belirleyen çok önemli iki temel konudur. Gelişim evrelerini sağlıklı bir zeminde geçirmiş, yani temel güven duygusunu almış, normal bir kişilik ekseninde utanç ve kuşku duymadan özerkliğini yaşamış, suçluluk duygusu duymadan girişimci olmuş ve cinsel kimliğinin net olarak ayırdına varıp özdeşimlerle bunu kuvvetlendirmiş bir ergen bu dönemde de ya kimliğini netleştirecek ya da kimlik krizine veya kimlik bocalamasına girecektir.

Ergen öncelikle kendi cinsel kimliğinden emin olmak durumundadır. Cinsel duyumları ve arzuları çok yoğundur. Ergen kendini tam olarak bir kız ya da erkek gibi hissetmektedir. Vücudunda hormonal yapı çok yoğun bir şekilde etkisini göstermektedir. Bu hormonal yapı cinsel arzuyla birleşerek bir

nesneye yönelmektedir. Bu nesne, karşı cinstir. Ergen kendini bir cinsel kimliğin tarafında hissederek doğal olan bu dürtülerini karşı cinse doğru yoğunlaştırıp dürtülerini karşı cins nesnesi üzerinde deşarj ettirebilme yeteneğini haiz ise normal bir cinsel kimlikten bahsedilebilir. Bu o kadar kolay olmamaktadır. Haz karşı cinse yönelirken bunu engelleyen içsel ve dışsal dinamikler bu süreci çok çeşitli aşamalarda bloke etmektedir. Bu blokajın nitelik ve niceliğine göre de ergenin cinsel kimlik yapılanmasında çeşitli değişimler ortaya çıkabilmektedir. Süperegosu yoğun ve cinsel duygularına tabu olarak yaklaşmış bir kültürel atmosfer içerisinde ergen, doğal olan bu tip arzular ve hislere yöneldiği için kendi kendini suçlayacak kendi kendini aşağılayacak, suçluluk ve utanç duyguları içine düşecektir. Veya tamamen bunları yadsıyacak ve cinsel kimliğin varlığını bir nevi reddedecektir. Bu da kendisini gerçeklikten uzak bir azize veya rahip yaşantısına sürükleyecektir. Daha yumuşak bir ortamda cinsel kimliği ve değişimi aile tarafından onanıp kabul edilmiş ve doğal olarak karşılanmış ise ergen için çözüm daha kolaylaşacaktır. Bu durumdaki ergen için problem cinsel objenin kim olacağı ve nasıl olacağıdır. Daha önceki kimlik evrelerinde ve özellikle Latent dönemde sosyal ilişkiler ağına girmiş toplumsal bir rolle var olmuş ergen adayı, ergenliğe girdiğinde çeşitli partnerlere karşı ilgi duyacaktır ve cinsel objesini onlardan seçecektir.

Ancak gelişim evrelerinde takılı kalmış problem yumağını bir sonraki evreye devretmiş olan ergen, cinsel obje seçiminde de çok yoğun sıkıntılara maruz kalabilecektir. Dışa tam bir açılımı olmadığı ve birey olarak özerkleşemediğinden veya ego sağlıklı bir gelişim evresi geçirmediğinden dolayı yoğun cinsel dürtüler en yakındaki objelere yönelebilecektir. En yakındaki cinsel nesneler ise karşı cinsten ebeveyn, kardeşler veya yakın akrabalar olabilecektir. Bu durumda ergen yoğun bir bunaltının içine düşecektir. Bir tarafta kültürel değer yargıları, diğer tarafta yoğun cinsel dürtüler ve yolunu bulamayan arzuların

şaşkın bir şekilde etraftaki nesnelere otomatik deşarjı söz konusu olacaktır. Bunların hepsi ergenin ruh dünyasındaki fantazma düzeyindedir. Bunların hiç biri reel hayata henüz taşınmamıştır.

Ergenin tüm yaşantısı iç dünyasındaki fırtınalar gibidir. Ergen yakın çevresindeki karşı cinsten cinsel nesnelere yönelim yaparken bu dürtülerini bilinçdışında tutmaya çalışacaktır. Bu dürtüler zaman zaman kendilerini rüyalarda aktive ederken, zaman zaman flashback'ler halinde zihne hücum edebilecektir. Bu yoğun çatışmanın etkisi altında kalan ergen suçluluk duygusundan intihara kadar gidebilecek tepkiler gösterebilecektir. Tüm bu sıkıntıları başarı ile atlatmış ve kendi cinsel kimliğinden emin olmuş bir ergen, dışarıdaki karşı cinsten bir nesneye yönelecektir. Bu nesne okuldaki sınıf arkadaşı olabileceği gibi, mahallesindeki herhangi birisi veya televizyonda izlediği şöhret olmuş herhangi bir kişi de olabilecektir. Bu durumda tehlike daha azdır. Cinsel dürtü fiziksel olarak yolundan gitmekte ve toplumun da kabul edebileceği ensest içermeyen karşı cinse yönelmektedir. Bu sağlıklı bir gelişimin işaretidir. Ergen burada hem dürtülerini kabul etmekte hem kendini tanımakta hem karşı cinse yönelebilmekte hem de karşı cinsin kendini kabul edeceğinin duyumunu hissetmektedir. Üstü örtük veya açık bir şekilde karşı cinse göndermiş olduğu mesajlar herhangi bir şekilde karşı cinsten onaylanma anlamında döndüğünde ergen kendi cinsel kimliğinin formatını tamamlamış olacaktır.

Cinsel kimlik formatının tamamlanması kültürden kültüre değişiklik arz edebilmektedir. Gelişmiş ve modern kültürlerde bu yapı ergenin cinsel eylemini gerçekleştirmesi şeklinde onanırken ve bu doğal kabul edilirken bizim gibi kültürlerde bu evre flörtlükle sınırlı kalmaktadır. Flörtlüğün sınırları da örf, adet, gelenek ve dinî inançlarla şekillenmektedir. Flört yapmak konuşmak, elele tutuşmak, öpüşmek ve sarılmak şeklinde veya cinsel ilişkinin olmadığı sevişme şeklinde tezahür edebilmektedir. Burada süreci belirleyen toplumsal değer yargılarıdır. Bi-

zim gibi geçiş kültürü yaşayan toplumlarda bu dönem ergenler için çok daha ciddi sorunları ve çatışmaları barındırmaktadır. Geleneksel kültürlerde, cinselliğin tabu sayıldığı bir anlayışla karşı cinsle iletişimin her türlü boyutta yok sayıldığı ve ilişkinin kesildiği durumlarda, karşı cinsle karşılaşılan çeşitli mekânlarda (okul, kantin, eğlence merkezleri vs.) ve karşı cinsle iletişimin desteklediği eğitim sistemlerinde süreçler farklı farklı yaşanacaktır. Ergenin yetiştirildiği aile kültür ortamıyla, eğitim ve öğretimini gördüğü kurumsal yapı arasındaki karşı cinse yaklaşım anlayışındaki tutarsızlık gençte ayrıca çok ciddi bocalama ve bunalımlara neden olacaktır. Bu tip çelişkilerin olmadığı aile ile sosyal kurumların aynı tip bir modeli benimsediği durumlarda ergenin kimlik oluşturma süreci sancısız ve rahat geçecektir.

Ergenin burada tek bir problemi kalmaktadır ki o da karşı cins tarafından fiziksel ve zihinsel olarak onandığının işaretini almasıdır. Ergen bunun için çeşitli denemelere girişecektir. Bu ilk defa fantazmadan çıkıp gerçekliğe adım atma başlangıcıdır. Bu teşebbüsler ergen için hayati önemi haizdir. Ergen bu teşebbüsleri yapabilecek metanette, cesarette ve girişim ruhunda olmak zorundadır. Bunları kazanabilmesi için daha önceki ruhsal gelişim evrelerini sağlıklı bir şekilde geçirmiş olması gerekir. Varsayalım ki bu evreleri sağlıklı olarak geçirmiş olan ergen, bu teşebbüslerde bulunma kararını aldı. Bu kararları alan ergen uygulamaya geçtiğinde çok daha ciddi sorunlarla karşı karşıyadır. Reddedilme, aşağılanma, dışlanma, hakarete maruz kalma, hatta saldırıya uğrama ihtimali her zaman mevcuttur. Bu teşebbüslerinde bu tip yanıtlarla karşılaşan ergenin girişimci ruhu kırılarak bu kişi içine kapanıp değersizlik hislerinin ve yetersizlik duygularının oluştuğu bir kimlik bunalımına girebilir. Hele hele aile ortamında saygın bir konumu bulunmayan, aile bireyleri tarafından onandığı çeşitli şekillerde gösterilmeyen ergen bu kaygılarla giriştiği teşebbüslerinde başarısızlığa ulaşınca kimlik krizi veya bocalaması varlığına hâkim olacaktır. Cinsel kimliğini bu şekildeki teşebbüslerle onanmış, karşı cins tarafın-

dan beğenildiğine inanmış ve karşı cinsle çeşitli boyutlarda iletişim içine girmiş ergende ise cinsel kimlik ile ilgili yapı netleşmiş ve özgüven duygusu hakim olmuştur. Burada ergen cinsel dürtülerini tatmin etmek için kendini bu alana kilitleyebilir. Düşüncesinin ve eylemlerinin büyük bir kısmı cinsel tatmin üzerine kurulabilir. Bu durum ergeni realiteden uzaklaştırabilir.

Bebeklik döneminde hazza ulaşmak için annenin memesini yakalayan, doyduğu halde memeyi bırakmak istemeyen bir haz yönelimi, dışkılama evresinde çiş ve kakası üzerine odaklanırken bu evrede cinsel ilişkiye odaklı ve mastürbasyon ağırlıklı bir haz yönelimi şeklinde ortaya çıkacaktır. Her ne kadar hazzın birçok alana bölünmüş şekilleriyle de ergen tatmin olsa da esas ana eksik cinsel tatmin yönündedir. Cinsel tatmin ergende hoşnutluk ve rahatlama duygusu verir. Karşı cinsle kurulan her türlü iletişim cinsel tatminin belirli bir dozda hissedilmesi duygusunu ergene yaşatır. Karşı cinsin varlığını zihinsel olarak oluşturmaktan başlayan bu tatmin süreci; karşı cinsle yan yana oturmak, konuşmak, karşı cinse dokunmak, karşı cinsle şakalaşmak ve espri yapmak, karşı cinsle bir ekip çalışmasında faaliyette bulunmak, karşı cinsi seyretmek veya karşı cins tarafından seyredilmek ve son aşamada da karşı cins ile cinsel ilişkiye girmek gibi hepsi de cinsel hazzın belirli aşamalarında tatminini sağlayan deşarj yollarını takip eder.

Olgunlaşmış cinsel yaşamın getirmiş olduğu keyfi yaşayan ergen, toplumsal hayatında yaşamış olduğu stres, bunaltı, değersizlik, yetersizlik ve başarısızlık duygularının getirmiş olduğu durumlardan arınmak için mastürbasyona ve pornografiye yönelebilecektir. Böylece stresin çözümü doğrudan cinsel hazla tedavi edilmeye çalışılacaktır. Bu da ergeni toplumsal hayattan uzaklaştıracak ve gerçekçi olmayan bir dünyaya mahkûm bırakacaktır. Veyahut da erkek egemen toplumlarda güç ve iktidarın simgesi erekte olmuş bir penisle simgelendiği için ergen, toplumsal zaaflarını, yetersizliklerini ve çaresizliklerini erkek olarak her zaman erekte bir penise sahip olma özlemiyle ve uğ-

raşıyla geçirecektir. Fırsatını bulduğu her ortamda mastürbasyon yapacak ve libidosunu bu alanda harcayacaktır.

Haz gelişimi açısından (Psikoseksüel açıdan) ergenin yönelimi her ne kadar karşı cinsle iletişim kurup olgunlaşmış bir cinselliği yaşamak ekseninde ise de bu yönelim, haz kaynağının diğer tatmin yollarından da yararlanmaya çalışmaktadır. Bunlar, fiziksel güzelliğin, sportmen vücudun, sınıf içindeki başarının ve herhangi bir hobideki üstünlüğün topluma gösterilmesiyle duyulan hazzın diğer yönelim alanlarıdır. Bunlar dengeli bir şekilde dağıldıkça gelişim evrelerinin bu aşaması da sağlıklı bir zemine oturmuş demektir.

B- Psiko-Toplumsal Açıdan Ergenlik

Ergenlik dönemi kimliğin oluştuğu, netleştiği ve çerçevesinin çizildiği bir dönemdir. Kimlik, gerçek manasıyla ergenlik döneminde oluşur.

Kimlik, kişiye özgü değişmeyen sürekliliğini muhafaza eden, kişinin vasıflarını bize belirten ve kişiyi diğer bireylerden ayrıştırmamamızı sağlayan hususiyetlerin tamamına verilen isimdir. Kişilik tipleri çeşitli şekillerde tanımlanmışlardır. Kreşmer'e göre kişilikler fiziksel yapılarına göre sınıflandırılmış bu bağlamda atletik, astenik ve piknik tiplerden bahsedilmiştir. Bir başka araştırmacı içe dönüklüğü ve dışa dönüklüğü eksen alan endomorfik ve ekzomorfik kategorilere ayırmıştır. Çağdaş psikiyatri ise kimliği, ICD-10 ve DSM-4 sınıflandırmalarında kişilik örüntülerine ve klinik görünümlerine göre sınıflandırmıştır.

Ergen, bu bahsi geçen sınıflandırmaların herhangi birisindeki bir kimliği ya edinecek ya da kimlik bocalaması içerisinde kalacaktır. Psiko-toplumsal dinamik açıdan ise bu evre ergenin kimlik oluşturma evresidir. Ergen kimliğini oluştururken şu aşamalardan geçmek durumundadır:

1. Özerk olduğunu hissetmek: Ergenin temel uğraşı, ayrı bir kimliği ve kişiliği olduğunu kendine kabul ettirmek ve bunu

diğerlerine onaylatmak ihtiyacıdır. Ergenin geçmişine baktığımızda irade ve ilk bağımsız hareket bir yaşından sonra ortaya çıkmaktadır. Civarındaki objelerle ilişki içerisine girmenin yolunu bulabilmek, ebeveynin o nesnelerle ilişkisini taklit etmekle mümkün olabilmektedir. İlk özerklik denemeleri anne ve babanın nesne ile iletişim kurma şeklini taklit ederken, diğer taraftan bu ilişkiye kendi bireysel rengi ve özerkliğini vermeye çalışmaktadır. Mesela dışarı çıkarken elbise giyilmelidir, ama hangi elbisenin giyilmesine çocuk kendi karar vermek istemektedir. Anal dönemi anlatırken bu konuya detaylı şekilde değinmiştik. Fiziksel olarak gücünün sınırlılığını bilen çocuk ergenlikte fiziksel gücünün de farkına vararak tam bir birey olduğunu ispata çalışacaktır.

Özerk bir birey olmanın tek yolu egemenliği altında olduğuna inandığınız güç ve iktidara karşı direnebilme ve ondan bağımsız olarak hareket edebilme yeteneğini haiz olmaktır. Ergenin psiko-toplumsal açıdan birinci problemi kendini yöneten ve yönlendiren üzerinde güç ve iktidar sahibi olan otoriteye yani ebeveyne baş kaldırmak şeklinde olacaktır. Eğer ergen ebeveynine karşı veya ebeveynin temsil ettiği her türlü güç ve otoriteye karşı açık veya gizliden, doğrudan veya dolaylı yolla isyan edebiliyor, başkaldırabiliyorsa özerk olmanın ilk adımlarını atabiliyor demektir. Bir insanın birey olabilmesi için eylemlerinin planlayıcısı, uygulayıcısı, takipçisi ve sonuçlarına da katlanabilme özelliklerini haiz olması gerekir. Kendi başına eylem planlayamayan, düşünce üretemeyen ürettiği düşünceyi eyleme sokamayan ve eyleminin sorumluluğunu üzerine alamayan bir insan birey olamamıştır. Bu insan başkalarına mahkûm bir köledir. İlginçtir ki sanki biyolojik bir açılımla genetik şifresindeki materyale yazılmış gibi ergenliğe giren gencin ilk tepkisi isyan etmek şeklindedir. İsyan, kendisini yönettiğine inandığı, üzerinde güç ve otorite olarak nitelendirdiği her şeye karşıdır. Yine ilginçtir ki isyanın içeriği hiç önemli değildir. Burada doğru ve yanlış kavramı yoktur. Otoritenin kendinden talep et-

tiği şeyin tersi yapılarak başkaldırı ortaya konulursa özerklik ancak temin edilecektir. Ergenin isyanında mantık aranmamalıdır. Zira ergen, mantıksal bir başkaldırıda bulunmaz. Başkaldırı içgüdüsel bir harekettir. Ergen, başkaldırısını sadece aklileştirmeye çalışır. Bu dönemde güç ve otorite sahibi konumundaki kişi ve kurumlar ergenin bu başkaldırısını anlayışla karşılar; onun farklı düşünce ve davranışlarına saygı ile yaklaşır; onun özerkliğini ve bağımsızlığını yürekten kabul eder ve ciddiye alırsa problem çözülür. Ergen bu durumda özerk bağımsız bir birey olduğu kanaatine varır. Sanki yeni bir cumhuriyet kurmuş gibidir. Aynen cinsel kimlikte olduğu gibi ergenin başkaldırı teşebbüsünde bulunabilmesi için ruhunun ve kimliğinin bu isyanı yapabilecek formatlarla daha önceden donatılmış olması gerekir. Bu da aile içinde daha önce sindirilmemiş bir kimliğin oluşmasıyla mümkündür.

Düşünce ve davranışlarıyla alay edilen, görüşleri dinlenilmeyen ve çocuk olarak dahi adam yerine konmayan bir aile ortamında ergenin böyle bir teşebbüsü aklına getirmesi dahi mümkün değildir. Bu durumda da ergen son şansını kaybetmiş, başkalarının peşine düşen, kendi fikir ve görüşleri olmayan bir birey halinde güdük kalmıştır. Bu teşebbüs imkânını bulmuş ergen, başkaldırı içine girdiğinde aile veya otorite bunu kendi iktidarlarına vurulmuş bir darbe olarak algılayıp bu girişimi ezerlerse ergenin özerklik ve birey olma mücadelesi de söndürülmüş olacaktır. Toplum ve aile sesi çıkmayan güdülebilecek bir birevi oluşturmakta başarılı olmuştur.

Burada otoriteye başkaldırının temel niteliği her türlü ortam ve mekânda kendi inandığını savunabilmek cesaretini kazandırma yeteneğidir. Ergen, bunun formatını atmaya çalışmaktadır. Bu formatı atmış olan bir birey bağımsız, özgür ve özerk bir şekilde hayatının her aşamasında varlığını her yerde oluşturabilir.

2. Amaç edinebilme, yönelebilme, uygulayabilme yetisi: Ergenlik dönemine gelene kadar hep etrafındaki rolleri görmüş

ve bu rollerden yamalı bohça gibi bir kimlik edinmiş olan birey kendine has bir kumaşla bir elbise yapmaya çalışacaktır. Ergen önüne hedefler koyacak ve bu hedeflere yönelerek bu amaçlarla ilgili uygulamalara girişecektir. Ergenin amaçları bu dönem itibariyle çeşitli, değişken, kısa süreli ve tutarsızdır. Ergen bir nevi amaç edinebilme yetisini ve bunu uygulayabilme yeteneğinin formatını oluşturmaya çabalamaktadır. Burada da içerik önemli değildir. Ebeveyn veya otorite bu format atma uğraşını kavrayamadıkları için olayın özüne değil içeriğine takılmaktadırlar. Bu da ciddi sorunlar doğurmaktadır. Ergen amaç edinirken bir taşla iki kuş vurmayı da yeğleyebilir. Özellikle otoritenin istemediği veya kabul etmeyeceği amaçlara yönelerek hem otoriteye başkaldırma formatını edinirken hem de bir amaca yönelebilme ve o amaç üzere eyleme geçebilme yetisini oluşturmaya çalışabilmektedir. Muhafazakâr bir ailenin çocuğu ebeveyninden ergenlik döneminde şarkıcı olmak için izin isteyebilir. Veya bir saz kursuna kaydolabilir. Bürokrat bir ailenin çocuğu minibüs muavinliğine soyunabilir. Veya bilardo oynayarak hayatını geçindireceğini iddia edebilir. Çok çeşitli meslek dallarına, hobilere ve çeşitli uğraşı alanlarına yönelirken hem otoriteye baş kaldırmakta hem de kendi seçtiği bir amaca doğru yönelebilme ve uygulayabilme yetisini oluşturmaya çalışmaktadır. Ergen kendi iç dünyasındaki yetenekleri açığa çıkarıp toplum tarafından o yönde saygın bir kimlik edinmeye yönelme gayreti içindedir. Çeşitli amaç edinmelerde içindeki keşfedilmeye hazır bir takım yeteneklerini aktive ederek başarılı bir rol oluşturabilir. Başarılı olunan roller kalıcılığını sürdürürken, başarısız olunan rollerden çarçabuk vazgeçilir.

Bu dönemde ergenin aile dinamiklerine uymayan amaç edinmesi ebeveynleri çok ciddi manada ürkütür ve bir takım tedbirler almaya iter. Ergenin bu tip girişimleri engellendiğinde hem özerk ve bağımsız bir birey olma formatı engellenmiş hem de bir amaç edinebilme ve o amaca yönelebilme yetisi kısırlaştırılmış olacaktır. Saçma, anlamsız veya imkânsız da olsa

ergenin amaç edinmeyle ilişkin rol denemeleri cesaretlendirilerek onanırsa; ergen hem özerkliğini hissedecek hem de amaç edinebilme ve uygulayabilme yetisini var edecektir. Bu yetiyi oluşturmuş bir ergen daha sonraki hayatında önüne bir hedef koyabilmeyi bu hedefe rasyonel bir hazırlıkla yönelebilmeyi önüne çıkabilecek engelleri sağlam ego dinamikleriyle aşabilecek cesarete sahip olabilmeyi ve sonuca götürebilmeyi başarabilecektir. Bu formatı oluşturamamış ailesi tarafından engellenmiş bir ergen daha sonraki hayatında kendine ait hedefler edinebilme ve bu hedefleri başarıya ulaştırabilme yeteneğinden mahrum kalacaktır. Saz kursuyla, bilardo merakıyla, kelebek avcılığıyla veya pul koleksiyonuyla başlayan amaç edinebilme, uygulayabilme ve sonuca götürebilme denemeleri o ergeni daha sonraki hayatında ben bu ülkenin başbakanı olacağım ve bu ülkeyi yöneteceğim amacını rahatlıkla oluşturabilecek bir formatın temelini rahatlıkla atabilecektir. Aksi ise yönetilmeye mahkûm özerk olamayan güdülen insan topolojisini oluşturacaktır.

3. Sırdaş Edinme: Arkadaş çoktur. Arkadaş edinmek görece kolaydır. Ancak dost edinmek, sırdaş edinmek, sır verebileceği birisini bulmak ve birisinin sırrını saklayabilmek farklı bir şeydir. Ergen bu dönemde sırdaş olmanın da formatını atar. Yine burada aynı dinamikler söz konusudur. Öyle bir arkadaş ve sırdaş seçilmelidir ki bu hem otoriteye başkaldırı olabilsin, hem bir amaç içersin hem de sırdaşlığı özünde barındırsın. Genç ergen suni sırlar oluşturur. Bu sırlar onun için hayati önemi haizdir. Yakın dost olarak nitelendirdiği arkadaşıyla bu sırları paylaşırlar. Onların buluştukları gizli ve özel mekânlar vardır. Onların paylaştıkları gizli ve özel bilgiler vardır. Bu bir kıza duyulan ilgi olabildiği gibi bir marketten birlikte yürütülen çikolatalar olabilir. Veya düşman olarak nitelendirilen ortak bir düşmana karşı eylem hazırlığı içinde olabilirler. Bu eylem, notları kıt veren bir öğretmene karşı uygulanması düşünülen bir takım davranışları içerebilir. Veya bu sır, akşam ders çalışma

bahanesiyle bir başkasının evinde kalmak için alınan izin, bir pub'da gece saatine kadar içilen bir biraya dönüşebilir. Bunlar sırdaş ve dost olan iki ergenin paylaşacağı sırlardır.

Aile veya otorite için ergenin hayatında açıklanamayan karanlık zaman dilimleri ve bölgeler vardır. Aile panikler, çocuk kontrolden çıkmak üzeredir. Aldatıcı ve sahte sözlerle arkadaşça bir yaklaşım tarzıyla "ben senin annenim, babanım, öğretmeninim, müdürünüm, biz dost ve arkadaşız, benimle her şeyi paylaşabilirsin" diyerek ergenden sırdaşına ihanet etmesi istenir. Ergen bu sözlere kanar da sırdaşına ihanet ederse bu sırdaşı ve dostu satmak anlamı taşır. Bu durum ergenin artık güvenilmez, dost olunmayacak kaypak bir kişi olduğu kanaatini besler. Daha sonraki hayatında hem hiç kimseye güvenemeyen hem de hiç güvenilmeyen bir kişiliğin, kimliğin temsilcisi olur. Bu tipler için diğer gençlerin koyduğu ilginç isimler vardır. 'Yamuk', 'yalaka', 'anten', 'kalleş', 'muhbir', 'satıcı', 'ispiyoncu' gibi isimler bu gencin sosyal ortamından dışlanmasına neden olur ve kaypak bir kimlik örüntüsü olarak hayatında devam eder.

Bu dönemdeki sırdaşlığı ebeveyn ve otorite tarafından anlayışla karşılanır hatta desteklenir ve saygı duyulursa ergende sırdaşlık, güvenilirlik ve sır saklama yetisi gelişecek; hem kendisi başkalarına güvenebilecek hem de kendisine güven duyulduğundan emin olma formatını geliştirebilecektir. Hayatta gerçek manada başarılı olan bireyler ergenlik döneminde sırdaşlık formatını atmış, bu sınavları başarıyla vermiş ve güvenilirliklerini kanıtlamış insanlardan oluşmaktadır. Bu tip bireyler toplum tarafından da saygı ile anılan, sözleri senet kabul edilen ve güvenilirlikleri çok yüksek kişiliklerdir.

4. Karşı cinsle iletişim ve beğenilme: Yukarıda da bahsettiğimiz gibi ergenlik döneminin temel niteliği hazzın yönelimi açısından cinsel kimliğin netleşmesidir. Bu da ancak karşı cinsle iletişim içerisine girip karşı cins tarafından beğenildiğine emin olmakla mümkündür. Ergen, karşı cinsle ilgili girişimlerinde ketlenmemeli, aşağılanmamalı ve suçlanmamalıdır. Bizim kül-

türümüzde mümkünse üstü örtük bir biçimde desteklenmelidir. Karşı cins tarafından beğenildiğine emin olan bir ergen, hayatının önemli virajlarından birisini daha dönmüştür. Bu dönemde ergenin fiziğine olan düşkünlüğü, saç bakımı, jölesi, makyajı, parfümü, kıyafeti, stili, tarzı yani her şeyi, kendini karşı cinse beğendirmek üzerine kurulmuştur. Hatta ergen, okula çoğu zaman okul için değil, oradaki kız veya oğlan için gider.

Bu dönemde karşı cins tarafından beğenildiğini düşünmeyen, teşebbüsleri başarısızlıkla sonuçlanmış, kendini çirkin ve yetersiz algılayan ergenin ileriki hayatında çok ciddi evlilik sorunları ve değersizlik hisleri, kendini objektif değerlendiremeyen ve tavize çok yatkın bir kimliğin inşasına neden olabilecektir.

5. Lider olabilme ve bir lidere bağlanabilme: Ergen, hayatının her aşamasında bir konuda önder olabilme, bazı konularda da bir önderin peşine düşebilme yetisini kazanmak durumundadır. Birilerine önder olarak onların sorumluluğunu alabilme, onları yönetebilme, yönlendire bilme ve organize edebilme bir yeti işidir. Ergenlik döneminde ergen bu yetisini çeşitli şekillerde tecrübe eder. Etrafında oluşturduğu arkadaş ya da hayran grubuna yönelik veya yetenekli olduğu bir alandaki yeteneklerini sergileme ve öğretme perspektifinde bir uygulamaya yönelerek liderliğe soyunabilir. Ufak gruplarla başlayan lider olabilme becerisi ve yeteneği, grupları büyülterek devam edebilir. Bu durum ergende özgüven duygusunu geliştirme sorumluluk sahibi olma, diğerlerinin sorumluluğunu yüklenebilme, onları belirli bir hedefe yönlendirebilme, o hedefe giderken onlara eşlik edebilme ve ekip başı olarak onları istenilen hedefe ulaştırma yetisini kazanır. Daha sonraki hayatında bir aile içerisinde aile reisi olabilme, bir işletmede yöneticilik vasıflarını kullanabilme, özel günlerde organizasyon yapabilme yeteneğini sergileyebilme becerisini elinc geçirmiş olur. Bu tip teşebbüsler aile ve otorite tarafından desteklendiği ve yüreklendirildiği ölçüde gelişir özümsenir ve kimliğin bir parçası haline dönüşür. Ön-

derlik ile ilgili girişimleri engellenen, alay konusu olan, dışlanan ve peşine kimsenin takılmadığı bir ergen daha sonraki hayatında bu yetiden mahrum kalır.

Ergenin çeşitli şekillerde eğlence amaçlı da olsa organizasyonları yapabilme, bu konuda liderlik edebilme, arkadaşlarını toparlayabilme ve onları bir hedefe yönlendirebilme çalışmaları takdir edilmeli ve desteklenmelidir. Yine ebeveyn burada olayın içeriğine takılmamalı ve ergenin liderlik vasıflarını ortaya koyabilme yetisine odaklanmalıdır. Böyle bir ergen devamlı desteklenir, organizasyonlarda liderlik eder ve liderlik hasletlerini geliştirirse hemen yanı başında bu ergen için bir tehlike ortaya çıkabilir ki bu da narsist kişilik örüntüsünün ortaya çıkma imkânıdır. Eğer her şeyi her yerde kendisinin örgütleyeceği ve her zaman önderliği kendisinin yapması gerekeceği şeklindeki bir inanç ve kanaat ergene hakim olursa arkadaşları arasında dışlanma tehlikesi ve yalnız kalma riskiyle karşı karşıya kalabilecektir.

Bunun için ergen bir başka öndere tabi olabilme yeteneklerini de geliştirmeli ve bundan bir aşağılanma ve gocunma duymamayı öğrenmelidir. Yani hem öncü olabilmeli hem de ardıl kalabilmelidir. Bazı organizasyonlarda başka arkadaşlarının önderliğine izin verip onların da bu yetilerinin gelişmesine destek olmalı ve onlarla iyi bir ekip çalışmasına işlerlik kazandırabilmelidir. Bu durumda da bir ekip ruhunu yaşayabilmeli, bundan mutluluk ve gurur duyabilmelidir. Böyle bir yapıyı oluşturabilmiş olan bir ergen toplumsal uyumu yüksek, her ortamda var olabilen ve gerektiğinde önderliği üzerine alıp gerektiğinde lideri takip edebilen sağlıklı bir birey olmuş demektir Bazı aileler ergen önder olurken onu desteklediği halde bir başka arkadaşının önderliğinde yapılan bir işe ardıl olarak katılmasına sıcak bakmamakta, ergeni bu konuda kışkırtabilmektedir. Bu da ergen için çok ciddi potansiyel bir tehlike arz etmektedir.

6. Dünya görüşü çeperi ve ideolojik bir bakış oluşturmak: Kimliğin birçok rol denemelerinin kavşak noktasında olan ergen kendilik tasarımını ve özerkliğini oluştururken bir taraftan da tüm dünyayı yorumlayabilecek bir geniş dış çepere ihtiyaç duymaktadır. Kimliği bir sıvıya benzetirsek bu sıvının bir kaba konması gerekmektedir. Bu kabın çeperi dışarıyla kendisini ayıran dünya görüşüdür. Bu dönemdeki ergen dünyayı anlamlandırmak üzere bir ideolojik bakış tarzına ihtiyaç duyar. Burada yine içerik önemli değildir. Muhtelif ideolojilerden birisini benimseyebilir. Gencin derdi, kendini boşluktan kurtaracak ve varoluşunun çeperini sağlamlaştıracak bir dayanağa ihtiyaç duyınasıdır. Aksi takdirde sanki varoluş, askıda kalmış, boşlukta duran, dayanaksız ve temelsiz bir yapı şeklinde hissedilmektedir. Dünyayı algılama, anlama ve anlamlandırma, böyle bir ideolojik eksenden bakıldığında daha da kolaylaşmakta evrenin karmaşası ve kaosu netleşmekte ve evrenle iletişimin sınırları belirlenmektedir. Ergen için bu temel bir ihtiyaç gibi görünmektedir. Ergen bu dönemde katıksız solcu, katıksız sağcı, dinci, ateist, komünist, faşist veya hedonist bir ideolojiye yönelebilir. Bunların hepsi dünyaya bir anlam kazandırmanın, şekil vermenin veya ruhsal yapıya bir çerçeve çizmenin ya da çeper oluşturmanın araçlarıdır. Sanki bu yapı ergeni iki üç yaşlarında yaşadığı mikrokozmosundaki kişilik örüntüsünü, anne-babayı kopyalayarak oluşturmasının makro kozmosu yani evreni anlamlandırmak için anne-baba yerine ikame edebileceğimiz ideologların dünya anlayışlarını kopyalamak gibi görünmektedir. Ev ortamındaki iki-üç yaşında bir bebek için bütün evren odayla sınırlı iken odadaki eşyalarla iletişim kurma modelinin anne-babanın iletişim yöntemleri olması gibi, ergenlik döneminde dünyada olup bitenlere karşı hadiseleri anlamlandırma ihtiyacı dolayısıyla ideolojik bir çepere gereklilik duyulmaktadır. Nasıl ki iki-üç yaşında anne-babadan emanet alınan kimlik özellikleri ergenlik ile beraber yeniden bir yapılandırılmaya dönüştürülerek kendi kimliğini özerk bir şekilde kendi kendine kazanma şansını elde ediyorsa, muhtemelen ideolojik bakış açısıyla hasbelkader alınan tercihler erişkinlik ve olgunluk döneminde ruhsal dünyamıza giren yeni veri-

lerle özerk bir şekilde denetlenebilmekte, değiştirilebilmekte ve kendine has bir vasfa dönüştürülebilmektedir.

Yukarıda bahsettiğimiz çerçevede ergenin önü açılır, bu yetileri desteklenir ve bir kimlik oluşturma konusunda cesaretlendirilirse geliştireceği kimlik de kendine özgü bir kimlik olacaktır. Ruhsal açıdan sağlıklı bir çeperi içeren bu kimlik örüntüsünün zaman içerisinde içeriği doldurulacak, zenginleştirilecek ve hayatın içerisinde varolacaktır. Böyle bir ergenin geleceğinden korkmamak ve ümitvâr olmak gerekir.

Aksi takdirde ergen bu denemelerden başarısızlıkla çıkacak ve kimliğini netleştiremediğinden rol denemeleri mütemadiyen devam edecek, kimlik bocalaması veya kimlik bunalımı denilen klinik bir tablo ile karşımıza gelecektir. Kendini tanımlayacak bir kimlik bulamayan ergen sağlıklı yollardan bir çıkış bulamazsa alternatif çıkış yolları arayacaktır. Bu alternatif çıkış yolları ergene belki bir kimlik sunacak ancak bu kimlik daha hastalıklı ve daha büyük sıkıntılara gebe olacaktır. Daha sonraki bölümlerde bahsedeceğimiz bu klinik tablolardan birisi ergenin ters kimlik oluşturmasıdır. Ters kimlik kestirme ve kolaycı bir yolla ergene bir çeper çizebilir ve otoritenin kendisinden istediği her şeyin tersini yapmak onun kimliğini tanımlayan tek ölçüt haline gelebilir. Her yerde aksi her yerde inat her ortamda ters bir yapı sergilenir. Herkesle kavgalıdır ve her şeye zıttır.

Diğer bir hastalıklı kimlik örüntüsü hasta kimliği örüntüsüdür. Ergen bu sıkıntılar nedeniyle bir hekime gönderilip çözüm arandığında, ergene bir takım teşhisler konacaktır. Anksiyete, depresyon, kişilik bozukluğu, hipokondriyasis, obsesyon vb. doktorların da onaylamış olduğu aile tarafından kabul gören bu etiketlenme sistemi ergen tarafından bir rol olarak benimsenip bir kimlik halini alabilmektedir. O artık hasta bir bireydir. Hasta kimliği onun kurtuluş reçetesidir. O artık hem bir kimlik edinmiş, sorumluluklardan uzak kalmış, hem de mağdur ve mazlum birini oynamaktadır. Doktorlar da bu süreci devamlı pekiştirmektedir. Bu tablolar daha sonraki bölümlerde detaylı bir şekilde anlatılacaktır.

Üçüncü Bölüm

Psikoterapi

I. GİRİŞ

İnsanoğlu var olduğundan bugüne muhtemelen psikoterapi de vardır. Geçmiş toplumların kültürel yaşantılarına baktığımız zaman öncelikle, antropolojik incelemelerde ve mitolojide psikoterapi fonksiyonu gören birçok kişi ve kurumun hayatın içinde rol aldığını görmekteyiz. İnsanoğlunun insanlık vasfını kazandığı günden bugüne id, ego, süperego ilişkisi ve nesneyle iletişimin kuralları hep olagelmiştir. Nesneyle ve ötekiyle iletişimde bir takım sorunlar yaşandığında çeşitli savunma düzenekleriyle bunlar atlatılmaya çalışılmıştır. Belirsizlik ve bilinmeyene karşı hissedilen kaygı, belirsizliği ve bilinmeyeni belirli ve bilinen hale getirmek için çeşitli çabaları gündeme getirmiştir. Bu bağlamda din adamlarından Şamanlara, büyücülerden ozanlara kadar bu görevi ifa eden bir takım kişi ve kurumlar oluşturulmuş ve bunlar sözkonusu rolü üstlenmişlerdir. Bunaltı ve sıkıntılarını doğaüstü güçlere atfeden, bu şekilde anlamlandıran, bu doğaüstü güçlerden korunmak için büyücülere ve şifacılara sığınan insanlar, aslında hep bir telkin alma ihtiyacı ve etkisi içindedirler. Bu bağlamda bakıldığında insanların ruhsal sıkıntıları toplum tarafından kabul görmüş çeşitli kurumlar tarafından tedavi edilmekteydi. Tedavi isteyen, probleminin tam olarak ne olduğunu bilmemekte ve tedavi eden de neyi nasıl tedavi ettiğini bilmeden tedavi etmekteydi. Şaman, büyücü veya şifacı kendisinde gerçek manada mutlak güç ve iktidar olduğuna inanmakta, Tanrının temsilcisi olduğu inancını taşımaktaydı. Bu gücünü kanıtlayacak birçok gerçek delile de sahipti. Çünkü tılsımla, büyüyle, dua ile birçok hastalığı tedavi edebilmekte ve düşmanları sıkıntı ve bunaltıya sokabilmekteydi.

Bugün modern psikolojinin gelişmesiyle birlikte biliyoruz ki bunlar tamamen telkine dayalı bir takım etkilenmelerden ibaret ruhsal tepkilerdir. Bu anlamda ortada gerçek olan bir durum vardır ki, o da bireyin hissettiği bunaltı, sıkıntı ve bu sıkıntıyı da bir şekilde çözümleyen şifacı ve büyücü olgusal olarak tezahür etmektedir. Pragmatik açıdan yaklaştığımızda önemli olan kişinin bunaltı ve sıkıntısının ortadan kaldırılmasıdır. Yöntemin nasıl olduğu, içeriğinde ne olduğu pek önemli olmamaktadır. Bu yaklaşım tarzının izdüşümlerini az gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde yaygın olarak görmekteyiz. Bazı din adamları, modern medyumlar ve falcılar bu işlevi üstlenmiş gözükmektedir. Psikiyatrist veya psikoterapist ise bu bağlamda arka planda olanı idrak eden, bu arka planı hastasına gösteren, belirsizlik ile bilinmez olanı bilinir hale getiren ve iç görü kazandıran bir konumdadır. Bireyi özerkleştirmeye çalışıp onun yaptığı ve hissettiği şeyin ne anlama geldiğini idrak etmesini sağlayarak iradesini özgürce kullanmasının zeminini hazırlayan bir tedavi programı oluşturmaktadır. Bu tip bir tedavi programı, belirli bir insan modelini temel alan, hastalıkları veya bozuklukları belirli bir bağlamda izah eden ve onlarla ilgili her yerde uygulanabilir tedavi stratejileri geliştiren bir tedavi yöntemiyle uygulamaktadır. Bunun adına genel anlamıyla psikoterapi denilmektedir. Teknik ve yaklaşım itibariyle birçok psikoterapötik yaklaşım mevcuttur ki bunların neler olduğunu ve nasıl geliştiğini aşağıda izah etmeye çalışacağız.

II. PSİKİYATRİDE GENEL TEDAVİ YAKLAŞIMLARI VE PRENSİPLERİ

A- TIBBÎ VE CERRAHİ TERAPİ

Yüzyıl öncesine kadar akıl hastalıkları çok ilkel bir takım yöntemlerle tedavi edilmeye çalışılıyordu. En modern hastanelerde bile akıl hastalıkları su terapisi, aç bırakma, zincire vurma ve bağlama yöntemleriyle kontrol altına alınmaya çalışılıyordu. Pinel'in akıl hastalarının zincirlerini çözerek onlara da bir hasta ve insan muamelesiyle yaklaşması, psikiyatri tarihinde bir dönüm noktası olmuştur. İkinci dönüm noktası ise bu tip hastaların tedavisine yönelik ilk ilacın bulunduğu veya uygulandığı dönemdir. Akıl hastalarına klor promazin isimli ilaç tatbik edildiğinde birçok hastanın halüsinasyonu ve illüzyonu kaybolmuş, kısa sürede iyileşme belirtileri ortaya çıkmıştır. Bu umut verici gelişme, ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde ilaçların kullanılabileceğini ve yenilerinin bulunabileceğini bize göstermiştir. Bu konuda çok ciddi çalışmalar başlatılmış, çok kısa sürede ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanılabilecek onlarca ilaç uygulamaya sokulmuştur. Bugün gelinen noktada ise iş abartılı boyuta ulaşmış, her ruhsal hissedişe karşı bir ilaç keşfetme yönüne gidilmiştir. Bu nedenle duygularımızı ilaçlarla ayarlayan bir toplum haline dönüşme tehlikesiyle karşı karşıya kalınmıştır. Ruhsal hastalıkların sebepleri incelendiğinde bunların bir kısmında bir takım organik bozukluklar keşfedilmiştir. Beyin travmaları, beyin içi kanamalar, beyin tümörleri, metalik zehirlenmeler, hormonal bozukluklar ve genetik bir takım etkiler

ruhsal hastalıkların oluşmasında temel faktör olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu tip klinik tablolarda hastalığı tedavi edebilmek amacıyla cerrahi bir takım teknikler uygulamaya konulmuştur. Tümöral yapıların tedavisinde, beyin içi kanamaların düzeltilmesinde, epilepsi hastalarının epileptik ataklarının kontrol altına alınmasında hatta bir kısım dürtü kontrol bozukluklarında cerrahi bir takım uygulamalar geliştirilmiştir.

B- PSİKOTERAPİ VE SINIFLANDIRMALARI

Psikoterapi'de bir taraftan iyileşmeyi talep eden kişi ve/veya kişiler, diğer taraftan iyileşmeye aracı ve yardımcı olacak veya iyileşmeyi sağlayacak kişi veya kişiler vardır. İşin başında çok bilinmeyenli denklem oluştu bile. Terapiste müracaat edenler bir kişi ya da kişiler, aile veya sülale olabilir. Bu yapıların durumuna göre terapi tekniği–yaklaşımı ve psiko-patolojik olarak kavramlaştırılması farklı farklı biçimler arzeder. Bunların detayına birazdan gireceğiz. Diğer taraftan terapist olarak yer alan kişi, bir hekim ya da bir terapist olabilir, ko terapistiyle birlikte iki terapist olabilir veya bir araştırma merkezinde terapiyi yürütürken diğer terapistlere eğitim veren bir konumda olabilir. Bu şartlarda da terapist ve/veya terapistler açısından farklı dinamikler ortaya çıkmaktadır. Tıpkı bilardo masasındaki topların durumu gibi. Bu iki taraflı ilişkiyi, çeşitli bağlamlarda ele alarak bir teknik sınıflandırma yapmak mümkündür. Bütüncül terapinin kastettiği şey de bir olguya veya fenomene her boyuttan ve farklı zaman dilimlerinde bakabilme yeteneğini sağlamaktır. Olaya mekânsal perspektifte yaklaştığımızda; ofiste yapılan psikoterapiler, hastanede yapılan psikoterapiler, eğitim kurumlarında yapılan psikoterapiler ve dışarıda yapılan psikoterapiler şeklinde bir sınıflandırmaya gidilebilir.

Psikoterapiyi kimlerle yapıldığı perspektifiyle bir sınıflandırmaya tabi tutacak olursak, bir kişiyle yapılıyorsa bireysel terapi, çiftlerle yapılıyorsa eş terapisi, aileyle yapılıyorsa aile terapisi, sülaleyle yapılıyorsa sülale terapisi, grupla yapılıyorsa grup terapisi adını alır.

Hekim açısından bir değerlendirme ve tasnif yapılacağı zaman;, bir hekim tarafından yapılan, iki terapist tarafından yapılan veya heyet önünde yapılan çalışma şeklinde bir gruplandırma yapılabilir. Psikoterapi, hastanın hekimden beklentilerine göre de sınıflandırılabilir: Hasta terapistinden sadece anlaşılmayı bekleyerek terapiye gelebilir. Mesela haksızlığa maruz kalmış bir insanın maruz kaldığı haksızlığı kimseye anlatama-

mış ya da anlaşılmamış olabilir. Hasta, anlaşılmak ya da derdini paylaşmak için de terapiye gelebilir. Özellikle bir nesnenin kaybından sonra yaşanılan yas reaksiyonu acısını paylaşmak için hekime gelebilir. Hasta, terapistine sadece destek almak için gelebilir: Bu durumda o hastanın ego ideallerini gerçekleştirmek için motivasyona ihtiyacı vardır ve bu motivasyon ve desteği almak için hekimine gelmiş olabilir. Hasta terapistine sadece semptomunu ortadan kaldırması amacıyla gelebilir: Mesela cinsel işlev bozukluklarında erken boşalmayı önlemek/ortadan kaldırmak böyle bir başvuru sebebidir. Hasta terapistine semptomunu bastırmak için gelebilir: Herhangi birine karşı hissedilen öfkeyi kontrol altına almak için gelinebilir. Hasta semptomunu değiştirmek için hekime gelebilir: Tırnak yeme problemi yerine daha Zarasız bir semptom kabulünü gerçekleştirmek üzere gelebilir. Hasta hekimine davranışlarını düzeltmek amacıyla gelebilir. Hasta hekimine bilişsel süreçlerdeki çarpıtmaları düzeltmek amacıyla gelebilir. Hasta hekimine derinliğine bir analiz yaptırarak kişiliğini değiştirmek amacıyla gelebilir. Hasta hekimine anlam veremediği anksiyetesini tedavi etmek amacıyla gelebilir. Hasta hekimine sekonder kazançlar amacıyla ya da sosyal bir rol olarak algıladığı için gelebilir. Bu açılardan bakıldığında hastanın hekimden talebine göre bir psikoterapi sınıflandırması yapmak mümkündür.

Terapist perspektifinden bakıldığında ise psikoterapi çok çeşitli bağlamlarda sınıflandırılabilir. Hekimin hastaya yaklaşma tutumuna göre hastayı anlamaya, paylaşmaya, desteklemeye, problemleri bastırmaya veya derinliğine araştırmaya yönelik bir psikoterapi tekniği seçilebilir.

Hekim bir psiko-patolojik anlayışa göre hastasına yaklaşmaktadır. Bu psiko-patolojik anlayışın içeriğine göre de bir sınıflandırma yapmak mümkündür. Hekim, hastasının sorunlarını davranışçı, bilişsel, dinamik, varoluşçu ve transanksiyonel bir bağlamda ele alabilir veya bunların alt gruplarına giren okulların psiko-patolojik hastalıkları kavramsallaştırması doğ-

rultusunda yaklaşımda bulunarak buna göre bir sınıflandırma yapılabilir. Hekim ruhsal rahatsızlıkları tedavi etmek için bir takım yöntemler ve teknikler uygulayabilir ki bu yöntem ve tekniklere göre de bir sınıflandırma yapmak mümkündür. Konuşarak, oyun oynayarak, resim yaptırarak, müzikle ve dokunarak tedavi gerçekleştirilebilir. Terapilerin büyük bir ekseriyeti konuşma üzerinde cereyan etmesine rağmen diğer terapi tekniklerinin de kullanıldığını görmekteyiz.

İnsanın dış dünyaya açılan beş duyusu ve içerimizde bunların muhtelif kombinasyonları mevcuttur. Bu beş duyunun her birine göre de tedavi teknikleri geliştirmek mümkündür. Görsel olarak bir takım sanat terapileri, belirli mekânların izletilmesi belirli resimlere baktırılması, belirli tiyatro oyunlarının izletilmesi, travmaya maruz kalınan bölgelerle görsel olarak yüzleşilmesi, travma mekânlarına gidilmesi, korkunun desensitizasyonunda resimden canlısına kadar görsel malzemenin kullanılması. İşitsel olarak bakıldığında ritm tedavisi, musiki tedavisi, muhtelif seslerin dinletilmesi (su sesi, doğa sesi, kuş sesi, dalga sesi vb.) dokunsal olarak dans terapisi, dokunmatik terapi, seks terapisinde vücut masajı, partner vücudunun masajı, duyulara odaklanılması vd. Koku ve tat ile ilintili olarak da koku ve tada bağlı çağrışım zincirlerinin sağlıklı linklerde bağlantılarının kurulması sayesinde oluşturulabilen tedavi teknikleri bulunmaktadır.

Burada özellikle konuşmayla bağlantılı olarak yapılan terapi çok önemlidir. Bütün terapilerin büyük çoğunluğu konuşularak yürütülür. Çünkü insanoğlunun insan olma özelliğinin en temel belirtisi konuşma özelliğidir. Konuşma beş duyuyla şekillenmiş olan içsel tasarımların simgeyle dile gelmesidir. Konuşmanın nitelik ve niceliğine göre bir psikoterapi sınıflaması yapılabilir. Konuşmanın yumuşaklığı, sertliği, baskınlığı, hızlı veya yavaş olması birer teknik olabilir. Bu bağlamda konuşmanın içeriğine göre de terapi, telkin düzeyinde inandırma ve iknaya ulaşmak, yol gösterme ve rehberlik etmek ve danışmanlık hiz-

meti vermek için kullanılabilir. Psikopatolojik yaklaşımla davranışçı terapi yönteminde ise nefes egzersizleri, progresif gevşeme, şartlı koşullama, yüzleştirme, maruz bırakma, rol yapma, ödül-ceza tekniği, pekiştirme ve söndürme şeklindeki teknikler uygulanabilir ve sınıflandırma da buna göre yapılabilir.

Bilişsel bir psiko-patolojik anlayış düşünülecek olursa, çalışılan katmana göre terapi sınıflandırılabilir ki bu durumda otomatik olumsuz düşüncelerin belirlenmesi ve değiştirilmesine yönelik psiko-terapötik yaklaşım, temel kabullerin belirlenmesi ve değiştirilmesine yönelik psiko-terapötik yaklaşım ve temel şemalara inerek onların değiştirilmesine yönelik psikoterapötik yaklaşımlar ortaya çıkmaktadır. Bilişsel terapinin uyguladığı tekniklere göre de şöyle bir sınıflandırma yapılabilir: Negatif düşünceyi belirleme, düşünce ile duygu bağlantısını gösterme, düşünce ile inanma yüzdesini orantılandırma, olumsuz düşünceye alternatif düşünce geliştirme, düşüncenin kâr ve zararını hesap etme, mevcut bir gerçekliği kabul etme, soruna düşey/dikey inişle yaklaşma, düşünce-duygu-davranış kısır döngüsünü kırma, düşünce durdurma, düşünce değiştirme, paradoks yaklaşım ve probleme problem çözücü olarak yaklaşma becerisini edindirme teknikleri.

Psikodinamik formülasyona göre bir yaklaşım tercih edildiği zaman şu yöntemler dikkate alınarak terapi uygulamaları yapılabilir. Serbest çağrışım, rüyaların yorumlanması, dil sürçmelerinin incelenmesi, simgelerin incelenmesi, dirençlerin incelenmesi, aktarımın yaşantılanması ve açıklamalar ve yorumlar

Bunun dışında mekânın değiştirilmesi, mesleğin değiştirilmesi, eşin değiştirilmesi, eşyanın değiştirilmesi ve çeşitli rehabilitasyon hizmetleri gibi ek tedavi teknikleri de kullanılabilir ki, bu bağlamda da bir psikoterapi sınıflandırması yapmak mümkündür.

Biz bu şekildeki terapi çeşitliliğine ve bunların çaprazlanması sonucu ortaya çıkacak olan psikoterapi sayısına burada değinemeyeceğiz. Bunları bir bütüncül psikoterapi şemsiyesi altın-

da dört ana kümeye ayırarak sınıflandırmaya çalışacağız. Bütüncül psikoterapi; hastanın psiko-patolojik gelişim hikâyesiyle bağlantılı olarak; davranışçı, bilişsel (Kognitif), dinamik ve varoluşsal bir formülasyona tabi tutulacaktır. Bu yapılar tek başına patolojiye neden olabileceği gibi birkaçı bir arada bulunarak da bir patolojiyi oluşturmuş olabilir. Ancak böyle bir sınıflandırma hastayı doğru bir şekilde anlamamızı sağlayacak ve iyi bir formülasyon yapmamızı temin edecektir. Yaptığımız bu formülasyona göre de bir tedavi prosedürü hazırlayacak ve yukarıda geçen tedavi tekniklerinin uygun olanlarını tedavinin uygun aşamalarında uygulamaya geçireceğiz.

Bu sayede tek bir psiko-patolojik öğretinin sınırlarına hapsolmaktan kurtulacak ve hastaya yararlı olacak daha geniş bir hareket kabiliyeti bulduğumuz terapi alanında birçok tedavi tekniğini uygulayabileceğiz. Yaptığımız çalışmalarda uyguladığınız bu bütüncül terapinin hastalara daha yararlı olduğu gösterilmiştir. Bunu ilerdeki bölümlerde tekrar tartışacağız.

C- Davranışçı Psikoterapi

Yukarıda insanın ruhsal yapısını kabuklar halinde iç içe geçmiş bir meyveye benzetmiştik. Buna göre meyvenin en dış kabuğuna, davranışçı şartlanmalar veya sosyal öğrenmeler; ikinci katmana bilgi işleme süreci veya bilişsel alan; üçüncü katmana ise dinamik katman diyebiliriz. Çekirdek bölümüne ise varoluşçu öz diyebiliriz. İnsanın bütünü bu katmanların bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Bir parçayı diğerinden ayırmak mümkün değildir. İnsan yalnız başına ne davranış, ne düşünce, ne duygulanım, ne de hissediştir. İnsan bunların hepsinin belirli bir ahenk ile dizaynından oluşmuş bütüncül ve muhteşem bir varlıktır. Çocuğun gelişim evrelerinde izlediğimiz, somuttan soyuta doğru modellemeden iradi tercihe, iradi tercihten idrake kadar geçen yelpazeyi bu dört katman içinde görmek de mümkündür. En dış katmandaki, yani kabuktaki davranışlarımız, dışarıdan gözlemlenen eylemlerimizdir. İnsan hakkında fikir yürütebilmek, bir kanaat sahibi olabilmek ve o insanı anlamlandırabilmek için öncelikli olarak onu gözlememiz gerekir ki, psikolojinin en önemli araştırma yöntemlerinden birisi de gözlemdir. Gözlem altında tutulan bir insan bir takım davranışlar yapar. Bu davranışların neler olduğu, nerelerde ortaya çıktığı ve nelere neden olduğu gözlem esnasında tespit edilebilir. Ancak bu davranışların arkasında yatan zihinsel mantığı, gözlemleyerek keşfedemeyiz. Gözleme dayanan psikolojik yaklaşımın zaten böyle bir iddiası da yoktur. İşte insanı gözleme dayalı olarak inceleyen bu anlayış insanın davranışlarını temel inceleme konusu olarak ele almaktadır.

Davranışlar öğrenilme, modelleme ve taklit yoluyla elde edilen ve tekrarlanmaları oranında da refleks haline gelen özelliklerimizdir. Toplum içerisinde normal bir şekilde varlığımızı sürdürmeye yarayan davranışlarımız, bizim toplum ile bir uyum içerisinde var olmamızı temin eder. Bazı davranışlarımız, rahatsızlık verici ve huzursuz edicidir. Bu tip davranışlar bireyin bireysel mutluluğunu engelleyen, ailede ciddi sıkıntılara neden

olan ve toplum içerisinde varoluşunu gerçekleştirmesini engelleyecek şekilde de ortaya çıkabilir ki, bu durumda bir rahatsızlıktan, bozukluktan veya hastalıktan söz edilebilir. İşte bu durumda bireyin mutluluğunu engelleyen veya toplum içinde sıkıntı yaratan davranışlar terapinin konusu haline gelir ve tedavi edilmesi gerekir.

Kişiyi rahatsız eden bu davranışların nasıl tedavi edileceğine dair davranışçı bir takım tedavi teknikleri geliştirilmiştir. Davranışçı tedavi teknikleri bireyin yanlış ve hatalı olan davranışlarını düzeltmeyi amaçlar. Bunu sağlayabilmek için de bir davranışın nasıl oluştuğunu izah etmek durumundadır.

Davranışçı teorisyenlere göre, bir davranış ya aile içerisinde modellenen taklit ve öğrenme ya da toplumsal yapı içerisinde sosyal bir öğrenme şeklinde tezahür eder. Birçok davranışımız, deneme-yanılma yoluyla elde edilmiş davranış şeklidir. Birçoğu da sorgulanmadan, deneme-yanılmaya tabi tutulmadan diğer bireyleri gözlemleyerek edinilmiş davranış kalıplarıdır. Davranışların oluşumu, dıştan bakıldığında basit, açık ve net olarak gözükebilir. Davranışların içeriğine girdiğimizde ise oluşum süreçlerinin o kadar da basit olmadığını görmekteyiz. İlk etapta davranışlar anne-babamızdan öğrendiğimiz, modellediğimiz şekliyle var olurlar. Daha sonra bireysel uygulamalarla deneme–yanılma yöntemleriyle hangi davranışların bize haz verdiği ve hangilerinin sıkıntı yarattığını ayrıştırırız. Haz veren davranışlarımız pekişerek refleks halini alırken, sıkıntı veren davranışlardan kaçınır ve kaçınmaya da devam ederiz.

Davranışlarımızı temelde iki kategoride ele alabiliriz: Yapılanlar veya yapılmayanlar, ya da, savaşılıp üzerine gidilenler veya kaçınılanlar. Bir başka deyişle, yapıldığında haz veren davranışlar ve yapıldığında sıkıntı veren davranışlar. Belirli ortam, zaman ve mekânda durıma göre yapılması veya yapılmaması tercih edilen davranışlar da mevcuttur. Bunlara da durumsal davranış demek uygundur. Bu bağlamda davranışların bizim konumuz olabilmesi için içinde bir patoloji içermesi ve kişinin

bundan muzdarip olması gerekmektedir. Psikiyatrik olarak herhangi bir klinik tabloya baktığımızda kişinin dıştan görünüşüne göre jest, mimik ve hareketlerinin yapılanması bizi birey hakkında bir kanaate ulaştırabilir. Kişinin jest, mimik ve hareketleri ve hatta konuşması bir mutluluk tablosu çizebildiği gibi bir mutsuzluk tablosu da çizebilir.

Psikiyatrik bir şikâyet nedeniyle bize müracaat eden hastamızın tedavisinde, davranışçı bir ekole mensup bir hekim gibi bir yaklaşım sergileyeceksek bütün klinik tabloyu bu bağlamda ele almamız gerekir. Buna göre, duygu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, somataform bozukluklar, yeme bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, cinsel sapmalar ve kişilik bozuklukları da aynı perspektifte değerlendirilerek ele alınır. Bu klinik tabloları yaratan temel mekanizmanın, kişinin bireysel deneme-yanılma yöntemleri veya sosyal öğrenmeleri sonucunda hatalı öğrenmelerle ortaya çıktığını iddia edilir. Bütün bu klinik tablolarda birey bir yerlerde hata yapmış veya sosyal öğrenmede çarpık öğrenme nedeniyle hatalı süreçleri pekiştirerek getirmiştir. Her tekrarlanan eylem de pekişerek devam etmiştir. Bu durumda hatalı davranışlar meydana gelmiş, bu da klinik bir tabloya neden olmuştur. Hekimin görevi, klinik tabloya egemen olan bu pekişmiş ve öğrenilmiş hatalı davranışları tespit ederek bunları değiştirmeye çalışmaktır.

Davranışlar, sadece çıplak öğrenilmiş süreçler olmayıp çeşitli ortam ve nesnelerle ilişkilendirilmiş koşullu uyaranları barındıran bir zincirin halkaları şeklinde de ortaya çıkabilir. Görünüşte çok mantıksız ve anlamsız gelen bir takım davranış örüntülerinin geri planında, bu tip bir koşullanmanın olduğu tespit edilmiştir. Pavlov'un hayvanlar üzerinde yaptığı koşullu refleks oluşturma mekanizmalarıyla başlayan davranışçı bilimsel araştırmalar bugün insanın birçok davranışının, farkında olarak veya olamayarak, bu tip koşullu şartlanmalardan oluştuğunu bize göstermektedir. Anksiyete bozukluklarının, yeme bozukluklarının, cinsel işlev bozukluklarının birçoğunda bu tip koşullu

şartlanmaların varlığı ispat edilmiştir. Bebek iken beyaz bir tavşanla korkutulan ve tavşana her yaklaştığında gürültülü ses ile uyarılan bir bebek sonraki dönemlerde takip edildiğinde beyaz tavşanlardan hep korktuğu gibi beyaz tavşanı simgeleyen beyaz sakallı yaşlılardan da korkmuş ve kaçınma davranışı sergilemiştir.

Ölümcül bir trafik kazasından kurtulan birisi, daha sonra taşıtlara binmemek gibi kaçınma davranışı oluşturabilir. Gittiği herhangi bir mekândan bir enfeksiyon kapan birisi, daha sonraki dönemlerde enfeksiyon riskini azaltmak için aşırı temizliğe yönelebilir. Bunlar, koşullu uyarılara bağlı gelişmiş olan bir takım refleks kalıplarıdır. Kişi oluşturmuş olduğu bu tip davranışlarından şikâyetçi olarak hekime başvurduğu takdirde davranışçı tedavi teknikleriyle iyileştirilebilir. Klinik çalışmalarımızda bize müracaat eden hastalarımızda problemin kaynağında koşullu veya koşulsuz şartlanma olduğunu düşündüğümüz hastalarımızın tedavilerinde davranışçı tedavi stratejilerini uygulamaktayız.

Davranışçı tedavi yaklaşımları davranışı düzeltmeyi amaçlar. Davranışın oluşumunu belirleyen zihinsel süreçler, dinamik çatışmalar ve/veya varoluşsal kaygılar davranışçı tedavi ilkeleri açısından dışlanır. Özellikle Rus fizyologlar tarafından insanın zihinsel yapısını açıklamaya yönelik olarak yapılan çalışmalarda davranışsal süreçler temel süreçler olarak alınmıştır. Rus bilim adamları insanın beynindeki zihinsel süreçleri, iki temel gücün karşılıklı savaşı olarak izah etmeye çalışmışlardır ki bu savaş, hedefe yönelik aktive edici güçler ile onu engelleyen ketleyici güçler arasındaki bir savaştır. Refleksler hem aktive etme hem de ketleme anlamında beyinde oluşturulmuş zihinsel ve nöronal şablonlardır. Davranışlar da bu bağlamda zihinsel ve nöronal şablonlardan ibarettir. İnsan şartlanmış reflekslerden oluşan bir mekanizma gibidir. Bu şartlı reflekslerin oluşabilmesi için uyarıcı etki beyinde refleks merkezine ulaşması ve uyarıcıya bağlı tepkinin meydana gelmesi gerekir. Bu bir refleks arkıdır.

Uyarıcı etki etraftaki birçok nesne ile ilişkilendirilerek ikili, üçlü ve daha çoklu koşullu refleks zincirleri meydana getirilebilir. Bu şekilde bir uyarıcıyı başlatan etken ile sonuç arasında direkt bir ilişki varken zamanla koşullu uyarılara bağlı, uyarıcı etkiyi oluşturan etkenin yanında onunla ilintilendirilen her türlü nesne (eşya, ses, renk, görüntü, zamansal kesit, duygulanım vs.) bu şekilde koşullu bir uyaran haline dönüşebilmektedir.

Görünürde hiç bir alakasının olmadığı düşünülen bir koşullu uyarıcı etki, alakasız bir sonuç doğurabilmektedir. Ancak tablo incelendiğinde şartsız uyaranın yanında onunla eşleşmiş şartlı uyaranlar zincirini bulmak mümkündür. Beynimizdeki milyarlarca uyarıcı etkinin belirli bir ahenk içerisinde 'hazza ulaşmak ve elemden kaçmak' temel prensibi perspektifinde bir yapılandırma süreci içerisinde olduğunu görmekteyiz. Bizi hazza ulaştıran refleks arkları pekişerek kalıcılığını sürdürmekte; bize elem ve sıkıntı veren refleks arkları ve bunlarla ilintili şartlı uyaranlar negatif refleksler doğurduğu için bunlardan kaçınma davranışları sergilemekteyiz. Normal bir insanın davranışlarına baktığımızda davranışlarını aşağıda sunduğumuz gibi bir tablo halinde görmek mümkündür.

1. Bir eyleme yönelirken yapılması gereken nötr davranışlar: Yürümek, konuşmak, bakmak, araç kullanmak vs.
2. Yapıldığında haz veren davranışlar: Cinsellik, okumak, yazmak, seyretmek, müzik dinlemek vs.
3. Yapıldığında sıkıntı veren davranışlar: Devamlı çalışmak vs.
4. Yapmaktan kaçınarak haz aldığımız davranışlar: İşe gitmemek, sorumluluk altına girmemek.
5. Kaçınarak sıkıntı duyulan davranışlar: Sınava girmemek.
6. Yapıldığında hem haz hem elem veren davranışlar.
7. Kaçınıldığında hem haz hem elem veren davranışlar.
8. Hastaya haz verdiği halde patolojik diye tanımlanan davranışlar

9. Hastaya elem verdiği halde normal olan davranışlar.

Psikoterapi amacıyla bize başvuran hastalarımızda davranışçı bir tedavi yönteminin uygulanmasının uygun olacağını düşündüğümüzde bireyin davranışlarını incelememiz ve bu durumda yukarıdaki tabloyu göz önüne almamız gerekir. Bireyin olgun ve normal davranışları terapistin ilgi odağı değildir. Burada bireyi rahatsız eden ve/veya klinik açıdan patolojik olduğu bilinen davranışların düzeltilmesi hedeflenir. Bunun da ötesinde bireyin tüm davranışları normallik içerebilmekte ancak birey davranışlarını geliştirmek ve daha kaliteli bir yaşama ulaşmak istemektedir. Bu amaçla da bireye yardım edilebilir. Klinik tablolarda yukarıda bahsetmiş olduğumuz davranış kalıplarının biri veya birkaçı süreçte bulunabilir. Bu durumda tedavi programı da ona göre uygulanmalıdır. Normal haz verici davranışların üzerine bina edilecek pekiştirici süreçler elem ve sıkıntı veren yanlış davranışları nötralize etmek için kullanılabilir.

Davranışı dikkate alarak insana yaklaştığımızda mekanik bir yapıya yaklaşır gibi olmaktayız. Bu da insana yabancılaşmak gibi bir sonuç doğurabilmektedir. Ancak bize rahatsızlık veren bazı davranışlarımızın kaynağında o kadar basit koşullu şartlanmalar vardır ki sadece davranışçı tedavi yaklaşımlarıyla bunlar kolaylıkla çözülebilmektedir. Örneğin hastalıklı bir dönemde zoraki yemek yedirilmeye çalışılan bir çocuk, bulantı ve kusma şikâyetleri nedeniyle tüm yemeklere karşı bir tepkisel refleks oluşturabilir. Buna bağlı olarak birçok gıdayı yiyemeyen, onları yemeye yöneldiğinde bulantı ve kusma refleksi geliştiren bir hastada davranışçı tedavi teknikleri işe yarayabilir. Yine ilk cinsel deneyiminde kötü şartlarda aşağılanmış ve onuru zedelenmiş ve başarısız olmuş bir bireye davranışçı tekniklerle yardım edilebilir. Aşağıda bu tedavi tekniklerinin nasıl uygulandığını ve hangi klinik tablolarda etkin olarak uygulanabileceğini anlatmaya çalışacağım.

1. DAVRANIŞ HEDEFLERİ

Hasta bize müracaat ettiği zaman onun normal davranışlarıyla hastalıklı davranışlarını ayırdetmemiz gerekir. Hastanın hayat hikâyesi dinlendikten sonra hastayla işbirliği halinde hangi davranışlarının sıkıntı yarattığı tespit edilir. Hastanın değiştirmeyi arzu ettiği davranışları belirlenir. Tedavinin amacı, belirlenen bu davranışları değiştirmektir. Anksiyete bozukluklarında özgül fobiye sahip olan bir hastada davranış hedefi olarak fobiye neden olan etkenden kaçmak yerine o etkenle yüzleşip sıkıntıya maruz kalmadan hayatını devam ettirmek hedeflenebilir. Asansör korkusu, yükseklik korkusu, hayvan korkusu, böcek korkusu, enjeksiyon ve kan korkusu gibi korkular hedef olarak alınabilir. Sosyal fobide bir grup içinde konuşma, konuşmayı başlatma, söz alma, lüks bir restoranda yemek yeme, kokteyle katılma gibi davranışlar hedef olarak belirlenebilir. Cinsel bozukluklarda kadınlarda vajinismus, erkeklerde sertleşme sorunları veya erken boşalma, davranış hedefleri olarak tespit edilebilir. Sigara, alkol ve madde bağımlılığı durumlarında ise bu bağımlılıklardan kurtulmak davranış hedefi olabilir. Davranış hedeflerinde bu davranışın nerede, ne kadar süreyle, nasıl uygulanacağı belirtilir.

2. YÜZLEŞTİRME

Kaçınılan bir davranışla yüzleşmek hedeflenir. Davranışlarımızın iki uçlu olduğunu biraz önce aktarmıştım: Yapmak zorunda hissettiklerimiz veya yapmamak zorunda hissettiklerimiz. Bunlar yapmak zorunda hissettiğimiz davranışlar ve yapmamak zorunda hissettiğimiz davranışlardır. Yapmak zorunda hissettiklerimiz bir kompulsif davranış olabileceği gibi bir şartlı refleks de olabilir. Yapmamak zorunda hissettiğimiz davranışımız ise genelde kaçınma davranışıdır. Bu durumda da bu eylemi yapacak olursak, sıkıntı, korku veya bunaltı hissedebiliriz. Her iki durumda da kişi tersini yaparak korktuğu durumla yüzleş-

meli ve korkusunun anlamsız olduğu ona gösterilmelidir. Daha da ötesi koşullu şartlanmanın oluşma mantığına uygun bir şekilde haz verici bir durumla, kaçınılan veya sıkıntı duyulan davranışı eşleştirerek koşullu şartlanma tersine döndürülebilir. Pratik uygulamada obsesif kompulsif bir hastayı ele alacak olursak, elleri kirlenecek kaygısıyla muhtelif mekânlara veya nesnelere dokunamamaktadır. Bu da hayatını ciddi manada kısıtlamaktadır. Davranış hedefi olarak, dokunamadığı nesne ve mekânlara dokunmak hedeflenmişse birey bunlara dokunmaya zorlanır. Dokunamadığı nesnelere dokunarak bu duygusuyla yüzleşir. Yüzleştirme devam etmelidir. Bu tip nesnelere dokunduktan sonra ellerinde kirlilik hissi duyan hasta bir an önce ellerini yıkamak istemektedir. Ancak burada da cevap engellenerek ellerini yıkaması engellenir ki burada da "yıkamam" şeklinde bir yüzleştirme söz konusudur.

3. Cevap/Uyarıcı Hiyerarşisi

Psikiyatrik klinik tablolara baktığımız zaman davranışçı tedavi yöntemlerini uygulayabileceğimiz belirli alanlar ortaya çıkmaktadır. Zira her psikiyatrik klinik tabloda, davranışçı tedavi stratejilerini uygulamak mümkün değildir. Bizim klinik çalışmalarımızda davranışçı tedavi stratejilerini en çok uyguladığımız alanlar; anksiyete bozuklukları, cinsel bozukluklar, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, cinsel sapmalar ve kişilik bozukluklarıdır. Davranışçı terapi bir davranışı ortadan kaldırmayı hedefler. Bu iki şekilde yapılabilir, ya aniden yüzleştirilerek veya aşamalı bir şekilde sindire sindire yol alarak. Sudan korkan birisini suya iterek ani yüzleştirme etkisiyle bu korkusunu ortadan kaldırabiliriz. Yükseklik korkusu olan birisini, yüksek bir yere çıkartıp bırakabiliriz. Bunlar belirli fobi türlerinde uygulayabileceğimiz yüzleştirme tedavi tekniğidir. Ancak birçok klinik tabloda tedavi basamak basamak ve aşamalı bir şekilde uygulanmalıdır. Burada davranış hedefi belirlenir, ancak

davranış hedefine gidilirken aşamalı olarak geçilmesi gereken ara hedefler gerçekleştirilir.

Konuyu anksiyete bozuklukları çerçevesinde ele alacak olduğumuz zaman, daha açıklayıcı bir durumla karşılaşacağı kanaatindeyiz. Anksiyete bozukluklarından obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal fobi, özgül fobi ve agorafobinin tedavisinde, cevap uyarıcı hiyerarşisi uygulanmalıdır. Mesela temizlik takıntısı olan bir hasta evine dışarıdan hiçbir maddeyi kabul edememekte, eşi ve çocukları eve geldiğinde onları antrede bekletip elbiselerini çıkarttırmakta, dış çamaşırlarını direkt olarak çamaşır makinesine atmaktadır. Burada tedavinin amacı bu hanımın rahatlıkla dışarıdan alışveriş yapabilmesi ve dışarı kıyafetiyle eve giriş-çıkışın temin edilmesidir. Bu hanıma sıkıntısının derecesinin neye göre arttığı sorulduğu zaman; tanımadığı insanların kirli dış kıyafetleri ile evine girmesi, evindeki eşyalara dokunması, koltuklarına ve yatağına oturması çok büyük bir sıkıntı veren bir durum şeklinde değerlendirilirken; kendisini dış kıyafetle evin içine girip koltuğa oturması en az sıkıntı veren bir durum olarak ortaya konmaktadır. Burada karşımıza hiyerarşik bir derece sıralaması çıkmaktadır ki en çok sıkıntı veren duygu ile en az sıkıntı veren duygu arasında yüzlerce derece vardır. Bu hastamızın tedavisinde, ilk basamakta en az sıkıntı veren davranış hedefine yönenilerek onun başarı ile geçilmesi amaçlanır. Birinci hedef tamamlandıktan sonra ikinci hedefe geçilir. Bu hedefler ard arda uygulanarak en son hedefe ulaşılır.

Sosyal fobide büyük bir kitlenin önünde konuşma yapmak, büyük bir sıkıntı verici hal iken komşunun oğlu ile apartman girişinde selamlaşmak veya minibüs şoföründen parasının üzerini istemek en alt düzeyde sıkıntı veren bir hal olabilir. Davranış hedefleri en hafif halden başlayarak daha ağır hallere doğru uzanır ki bir birey problemini hekimin önüne getirdiğinde bütün bu boyutların ortaya çıkarılabilmesi için, bu problemi bütün boyutlarıyla hekimiyle paylaşmalıdır. Bununla birlikte sosyo-fobik bir birey, sosyal fobisinin kendi yaşam alanının hangi

alanlarına nüfuz ettiğini tespit etmeli, bu alanlardan nasıl kaçındığını görmeli ve bu alanlarla ilgili faaliyet yürütecek olsaydı hangi düzeyde bir sıkıntıya sahip olabileceğini derecelendirmelidir. İşte 0 ile 100 arasında yapılan bu derecelendirme, davranış hedeflerinin hiyerarşik sıralanışını bize gösterir. Cinsel işlev bozukluklarında cinsellikle ilgili tiksintisi ve nefreti olan bir bireyin sağlıklı bir cinsel ilişki kurması en ağır sıkıntı veren bir hal iken cinsellikten nefret etmez hale gelmesi veya düşünmesi hafif bir hal olarak nitelendirilebilir. Bu çerçevede cinsel işlev bozukluğu olan hastalarda öncelikle cinsellikle ilgili negatif şartlanmanın önüne geçilmesi, arzu duyumu oluşturularak koşullu şartlanma meydana getirilmesi ve ardından da tahrik ve orgazm aşamasına ulaştırılması gerekmektedir. Madde bağımlığı ve kişilik bozukluklarında da benzer çerçeveler uygulanmalıdır.

4. MODELLEME

En güçlü tedavi şekli, hekimin veya terapistin beklenen davranışı kendi hayatında hissederek yaşaması ve uygulamasıdır. Hekim kendi içsel zaaflarını aşıp, davranışlarıyla ve duygulanımıyla doğru ve güzeli yapıyorsa bu, kendiliğinden bir model olmakta ve oluşturmatadır. Hasta, hekiminin davranışlarını gözlemler ve yorumlama yapar. Yapmak istediği davranışları hekimin içtenlikle ve doğal bir şeklide yaptığını görmesi hastanın işini kolaylaştırır. Hasta, hekimin bu davranışlarını model alarak kendi hayatında uygulamaya çalışır. Özellikle iletişim becerisinin kurulması, ben kelimesinin kullanılması, jest, mimik ve konuşmanın akıcılığı ve uygunluğunun ortaya konması ve oturma şekli davranışları tamamen modellenir. Hasta herhangi bir problem karşısında nasıl davranacağını bilmeyebilir. Burada en kısa ve kestirme yol hekimin bu davranış şeklini hastasına göstermesidir.

Otistik bir durumda kalmış, toplum tarafından dışlanmış ve kendi odasına kapanmış ergen yaştaki bir hanım kızımızın te-

davi sürecinde, daha çok modelleme teknikleri kullandık. O güne kadar ilkokulu bitirdikten sonra kiloları nedeniyle arkadaşları tarafından hakarete maruz kalmış bu kızımız, yıllarca kendisini odasına hapsetmişti. Aile içerisinde de aynı şaka ve aşağılanmaya maruz kalması dolayısıyla tüm insanlarla iletişimini kesmişti. Terapötik tedavideki işbirliğini kurduktan sonra hastamızı sosyal hayatın içinde nasıl davranacağını öğretmeye çalıştık. Lokantaya nasıl girilir, nasıl yemek istenir, nasıl kalkılır, markette nasıl davranılır, bir delikanlıyla çıkma teklifi nasıl karşılanır, tüm bunlar detaylı bir şekilde davranış hedefi olarak belirlendi. Her bir seansta belirlenen bir davranış hedefi üzerine bir senaryo hazırlandı. Bu senaryo perspektifinde biz önce kendisi bir model olarak o rolü oynadık. Ardından aynı rolü oynaması için hastamızı yüreklendirdik. İlk çalışmamızda dışardan herhangi bir şey satın almamış, konuşma becerisi oldukça yetersiz olan bu hastamızın bir ses kaseti alması istendi. İlk görevi başarıyla tamamladıktan sonra gelişen terapi süreçlerinde 18 yaşındaki bir genç kızın yapabileceği tüm soysal işleri yapabilir düzeye geldi. Tüm çalışma, hekimin modelleme ve hastanın taklit çalışmasıydı. Obsesif kompulsif bozukluklarda, özgür fobilerde veya sosyal fobilerde de bu modelleme rahatlıkla uygulanabilir.

Sosyal fobi şikâyetiyle bize gelen üniversite öğrencisi bir hastamız, başkalarının bulunduğu ortamlarda hatalı bir davranışta bulunmaktan çok korkuyor ve kaçınma davranışları geliştiriyordu. Bu hastamıza hatalı davranış yapabileceği, bunun da gayet doğal olduğunu gösterdik. Seans odasında elimdeki fincanı yere vurarak kırdım; hastam şaşırmıştı. Ardından hastamın eline fincan vererek seans odasında bunu kırmasını istedim; büyük bir tedirginlik yaşadıktan sonra elindeki fincanı yavaşça yere düşürdü, ancak fincan kırılmadı. Bu davranışını benim gibi daha güçlü ve korkmadan yapmasını istedik; ancak dördüncü denemesinde fincanı kırabilmeyi başardı. Modellenen davranış taklit edilerek yapılmış, korku kontrol altına alınmıştı.

Hastamızın aynı davranışı grup terapisinde yapması önerildi ve yeni bir davranış hedefi ortaya konuldu. Hastamız bu davranışı da başarıyla yapınca hayatında büyük değişimler meydana geldi.

5. TAKLİT

Hasta, doktorunun model olarak gösterdiği davranış ya da tepkileri kopyalar. Davranışçı model içinde biraz önce bahsettiğimiz hasta, doktorun fincan kırma eylemini taklit ettiğinde bu eylemi taklit etmiş olur. Ruhsal gelişimin doğal seyrine baktığımızda taklit etme epigenetik bir temele dayanmaktadır. Dikkat edilirse çocukların jest ve mimikleri aileden aldıkları jest ve mimiklerdir. Yürüyüş stilleri, el kol hareketleri ve konuşmanın tonu hep taklit edilerek oluşan süreçlerdir. Bunlar bilinçdışı ve otomatik olarak oluşan süreçlerdir. Terapi ise bu süreçleri bilinçli kılma halidir. Yanlış olan davranışlar yerine, bilinçli bir şekilde işleyebilecek süreçleri ikame etme çalışmasıdır. Burada en önemli öğe, bireyin taklit edeceği davranışa inanması ve taklit edilecek davranışın da gerçekçi olmasıdır. Taklitle başlayan terapi süreci kendiliğinden bir iyileşme dönemine girebilmektedir. Bazı depresyon hastalarımıza mutlu insanları taklit etmesini öneririz. Bir nevi mutluluk oyunu oynamasını isteriz. Mutlu insanın yaşam stilini taklit etmeye çalışan depresyon hastası bir müddet sonra anormal duygulanım ve davranışlarından sıyrılarak pozitif süreçlere girmektedir. Cinsel işlev bozukluğunda isteksiz olan bir partnerin arzulu ve istekli bir partneri oynaması yine davranışçı bir taklide örnek olarak verilebilir.

6. DAVRANIŞ PROVASI

Hastanın problemine göre yapması istenen davranış uygulamaları prova olarak seans odasında uygulatılır. Bu çerçevede birçok senaryo oluşturulabilir. Özellikle sosyal fobik hastalarımıza bir grup karşısındaki konuşma yetilerini artırmak ve konuşmayı sürdürebilmelerini temin için konferans verdirmekte-

yiz. Bildiği herhangi bir konuda hayal ettiği bir grup önünde on dakika konuşma provası yapılmaktadır. Tabi ki bu noktadan hareketle bir sosyal fobi hastasının sadece davranışsal tedavilerle tedavi edilebileceği düşünülmemelidir.

Zira bu tür hastalarda grup karşısına çıkma hususunda kognitif birçok çarpıtmalara dayalı bilgi işleme hataları bulunmakla birlikte aynı zamanda ödipal çatışmanın oto kastrasyonu da söz konusu olabilmektedir. Bir hastanın hastalık formulasyonu yapılıp tedavi prosedürü oluşturulurken tüm bunlar göz önünde bulundurulmalıdır. Özgüven eksikliği hisseden hastalarımızda özgüven hissedebilecekleri kişilik profili oluşturulurken çeşitli senaryolar hazırlamaktayız. Bunlarda hastamıza önerdiğimiz rolleri önce biz oynamakta daha sonra rol değişimiyle prova yaptırmaktayız. Bu provaların satıhta kalmaması, sadece davranışçı olmaması ve duygusal yapıya da işlemesi için gayret etmekteyiz. Bunun için de davranış provalarını hipnotik trans altında oluşturduğumuz hipno-dramalarda oluşturmakta, zihnin biyolojik şablonsal alt yapısını öncellikle temin etmekteyiz.

Hipnotik trans altında yapılan çalışmalara, davranış provası açısından çok önemli bir görev yüklenmektedir. Kişi trans altında sosyal hayattaki problemleriyle ilintili yaşantılarını birebir rüyaya taşımaktadır. Bu rüyalardaki düşünce, duygu ve davranış gerçekte olanla hemen hemen ortaya çıkmaktadır. Bu durumda da hekim hastasına gerçek hayata müdahale eder gibi müdahale etmekte, kilitlendiği yerlerde onu desteklemekte ve alternatif çıkış yollarını ona öğretmektedir.

Bütüncül terapi serisi içinde klinik vakaları işlediğimiz bir başka çalışmamızda trans altında hipno-drama çalışmalarının bütüncül terapideki yerini detaylı olarak aktaracağız.

7. GEVŞEME VE RAHATLAMA ÇALIŞMASI

Her düşüncenin her duygulanımın her davranışın beyinde biyokimyasal karşılığı vardır. Beyindeki elektriksel aktivitenin niteliğine göre düşünce, duygu ve davranış ortaya çıkar. Nega-

tif duygular otomatik olarak kişinin fiziksel yapısını etkiler. Negatif duygular genellikle korku, sıkıntı ve stres duygularıdır. Bu duyguları hisseden bir organizma tedirginlik içindedir. Tedirginlik vücut kaslarının gerilmesi, ağzın kuruması, nefesin daralması, bağırsak hareketlerinin artması ve zaman zaman terleme ya da zaman zaman üşüme şeklinde kendini gösterir. Bu durum kişinin dağıldığının, irade kontrolünü kaybettiğinin ve zaafiyet içine düştüğünün tescilidir. Organizmayı bütün kılan şey kontrol duygusunun irademiz altında olmasıdır. Kontrolü kaybettiğimiz yerde sıkıntı ve stres dama taşları gibi peş peşe devrilerek organizmayı bir açmaza sürükler. Panik bozuklukta, sosyal fobide, özgür fobide, anksiyete bozukluğunda ve diğer rahatsızlıklarda bütün tablo kontrol duygusunun kaybedilmesi ile başlar. Böyle bir organizmaya veya bireye yapılacak ilk iş kontrol duygusunu tekrardan tesis etme çalışmasıdır. Birey duygularını, düşüncelerini, kontrol edememektedir. En basit şekilde kontrol çalışması vücut üzerindeki kaslar üzerinden temin edilebilir ki burada birçok amaç güdülmektedir. Kişi düşüncesi ile gevşemeye, rahatlamaya ve sıkıntıdan kurtulmaya çalışmaktadır. Bunun için gevşeme ve rahatlama çalışmalarını öğretebilirsek kontrol duygusu bireyin kendisine geçer ve kısır döngüyü bu şekilde kırmış olur. Pek bu nasıl sağlanmakta, meydana gelmekte ve neler olmaktadır.

1. Düşünce ve duygu üzerinde kontrolünü kaybetmiş ve olumsuz bir kısır döngüye düşmüş bireyde kontrolü oluşturmanın ilk yolu, düşünceyi farklı bir noktaya odaklamayı temin etmektir. Beynimizin çalışma ilkelerine göre zihnimiz aynı anda iki şeyi düşünemez. İradi dikkatle aynı anda iki şeyi yapamaz. Otomatizma kazanmış birçok fonksiyonu aynı anda yapabildiğimiz halde, iradi dikkatle aynı anda ancak bir şeye yoğunlaşabiliriz. Bunu tren hattında giden bir trene benzetebiliriz. Trenin önünde ilerde yol ikiye ayrılmaktadır. Bir makas vardır. Makasçı kulübesinde oturan irademiz gibi trenin hangi hatta gireceğine karar veren mercidir. O anda panik atak içeri-

sinde kısır döngüye düşmüş, negatif bir yolda ilerleyen tren her an bu hattan uzaklaştırılabilir. Bunu da mümkün kılacak şey kişinin iradesiyle tren yolunun makasını değiştirmesidir. Bu da dikkatin bir başka yere odaklanmasıyla mümkündür. Düşüncemizi en kolay şekilde nefesimize odaklayabilir, nasıl nefes alıp verdiğimizi, düşündüğümüzü ve nefesin ritmini kontrol edebildiğimizi gördüğümüz zaman, sanki kontrol edilemeyen bu organizmada kontrol edilebilir bir gedik açılmış olur. İradi dikkatimiz ve seçimimizle nefesimiz üzerine kuracağımız kontrol duygusu bir süre sonra yavaş ve sakin nefesler alıp vererek beynin biyolojik yapısını değiştirir. Rahat ve sakin alınan bu nefesler vücudumuzda otomatik olarak bir gevşemeyi temin eder. Bu da bireyin gerilimden kurtulup gevşemeye doğru yoğunlaşmasını sağlar.

2. Kontrolsüzlüğün üzerine açılmış olan gedikten girilerek oluşturulan kontrol etme duygusu, planlı bir şekilde kaslarımızın gerilip gevşetilmesi haline dönüştürülür. Zaten gerilim içerisinde bulunan kaslar gerilimlerinden habersizdir. Kişinin iradi dikkati, gerilmiş olan kaslarının üzerine odaklanarak onları gevşetebileceğini kendine gösterir. Özellikle ayaklardan veya ellerden başlayan gevşeme telkinleri kişinin inancıyla pekişerek devam eder. Nefes ile başlayan kontrol duygusu oto telkinlerle tüm kas yapısının gevşemesi şeklinde ilerletilir. Aşama aşama tüm kas grupları gevşetilerek vücudun üzeninde tam bir hâkimiyet kurulur. Nefes ve kas yapısı üzerinde kurulan bu hâkimiyet duygusu ve gevşeme hali beyinde hemen yankı bulur. Kişi panik atağın, korkunun, sosyal fobinin ve anksiyetenin getirmiş olduğu stres dalgasından kurtarılmış olur.

3. Vücut üzerinde tesis edilen bu rahatlama ve gevşemeden sonra bunun kalıcı olabilmesi için zihninde hemen bu işe katılması gerekir. Bu aşamada hemen zihnin arka planında duran negatif imge ve imajların yerine pozitiflerinin ikame edilmesi gerekir. Aksi durumda düşman tekrar hortlayabilir ve negatif duygular ve düşünceler zihni tekrardan işgal edebilir. Bunun

önüne geçmek için buna fırsat vermeden mücadelenin devam etmesi gerekir. Birey bu aşamada olumlu bir hayal dünyasına sokulur. Bireyin hayal dünyasında olumlu bir senaryo oluşturabilmek için hekimin senaryolaştırdığı bir motif, bir erken sahne canlandırılmaya çalışılır. Bu başarılırsa zihin olumlu bir kalıba dönüştürülmüş demektir. Hekimin önerdiği olumlu senaryo hayali uygulamaya sokulamazsa bireyden geçmişte yaşadığı güzel anılarını hatırlaması istenir. Ve onları en ince detayına kadar anlatması talep edilir. Bütün amaç, problem kaynağından kişiyi olabildiğince uzaklaştıracak davranışsal düşünsel ve duygusal hâkimiyet ve kontrol duygusunu tesis etmektir.

4. Nefes egzersizi, kas gevşemesi ve olumlu ima çalışması ile kontrol duygusunu tesis etmiş olan birey, korkulan öğe ile bu kontrol duygusu altında imaj çalışmalarıyla özellikle yüzleştirilerek korkulan öğenin de her zaman kontrol edilebilirliği gösterilmeye çalışılır. Panik bozukluğu olan bir hastada, böyle bir aşamada panik bozukluğu aktive eden faktörler hayal edilerek panik bozukluk semptomlarının oluşturulması temin edilir. Hemen ardından da güçlü iradenin olaya el koymasıyla panik belirtileri devre dışı bırakılabilir. Bu çalışma mükerrer defa yapıldığında beynin biyolojik alt yapısı da nedensel olarak bundan etkilenip ona uygun hale dönüşür.

8. Düşünce-Duygu-Davranış Kısır Döngüsünü Kırma

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi düşüncemiz aynı anda tek bir şeye yoğunlaşabilir. Aynı anda iki şeyi düşünemeyiz ve düşüncelerimiz davranışlarımızı belirleyen temel etkenlerdir. Ayrıca her bir düşünce mutlaka bir duygu ile kodlanmıştır. Her düşüncenin zihinde canlanmasıyla beraber onunla senkronize olan duygu otomatik olarak devreye girer. Duygu hemen kas sistemini etkileyerek bireyin jest ve mimiklerini ve kas faaliyetini farklılaştırıp davranışsal kalıplar oluşturur. Anksiyete bozuklukları, duygu durum bozuklukları ve diğer birçok klinik tab-

loda düşünce ile başlayan kısır bir döngü söz konusudur. Öğrenilmiş veya çarpıtılmış bir düşünceyle böyle bir sistem aktif hale dönüştürülebilir ve negatif bir şartlanmanın etkisiyle negatif bir düşünceye geçiş yaptırılabilir. Olumsuz bir düşünce zihnimizde otomatik olarak olumsuz bir çağrışım zinciri meydana getirir ve olumsuz düşünceler beraberinde hemen olumsuz duyguları hissettirir. Olumsuz düşünce-duygu işbirliği ile birey kısır döngünün üçüncü aşamasının davranışsal bir örüntüsü içine girer. Olumsuza odaklı olan düşünce bu davranışlara odaklanarak aldığı negatif geri bildirimle haklılığına yeni bir kanıt bulur ve olumsuz düşünceler daha yoğun, daha pekişerek varlığını sürdürür. Olumsuz düşüncelerin bu yoğunluğu karşısında duygusal yapısı daha da bozulur ve kötüleşir. Kötüleşen bu tablo karşısında davranışlarımız düşünce ve duygumuza eşlik ederek çok daha perişan bir tablo ortaya çıkarır ki, bu yapı da düşüncelerimizi tekrar olumsuz yönde etkiler. Bu kısır döngü bu şekilde devam edip gider. Bu kısır döngünün bir yerine müdahale edilip kırılmadığı müddetçe kişi bu sarmaldan kurtulamaz.

Bir iki klinik tablodan bu durumda örnek verecek olursak şöyle bir tablo ile karşılaşırız: Bir depresyon hastası olarak, düşüncelerinde otomatik olumsuz çağrışımlara yönelen bir bireyizdir. Olumsuz üçlü dediğimiz; geçmişi, bugünü ve geleceği olumsuz değerlendiren bakış tarzı, düşünce olarak zihnimize hücum eder. Her şey kapkaranlık ve umutsuz bir dünya söz konusudur. Geçmişte yaşanılan olumsuzluklarla dolu anılar zihne hücum eder ve duygusal yapı bütün ağırlığı ile ruhumuza çöker. Kendimizi bedbin, umutsuz, sıkıntılı ve mutsuz hissederiz. Tablo çok kötüdür. Ruhumuzun hissettiği bu duygulanıma bedenimiz hemen cevap verir. Omuzlarımız düşer, enerjimiz kaybolur. Yüzümüzün ifadesi mutsuz bir çehreye dönüşür. Bu halimizi aynada seyrettiğimizde veya civardaki insanlardan bu halimizle ilgili geri bildirim aldığımızda ne kadar mutsuz, çaresiz ve çözümsüz olduğumuzu bir daha idrak ederiz. Otomatik

olumsuz düşünceler bu davranışsal kalıplara bakarak tekrardan sistemi negatif olarak etkilemeye başlarlar ve daha yoğun olumsuz düşünceleri devreye sokarlar. Gelecekle ilgili felaket tellallığı yapan yorumlar zihne hücum eder. Hayalde canlandırılan olumsuz fantezilerle duygu durum daha da berbat bir hal alır. Bu tablo elbette ki davranışlarımıza daha da olumsuz bir şekilde etki ederek yıkılmış bir insan tablosu ortaya çıkar; sonuçta kısır döngü devam eder gider.

Panik bozukluğu olan bir hastada, ortada hiçbir şey yokken olumsuz bir düşünceyle bu kısır döngü ateşlenebilir. 'Acaba kalp krizi geçirir miyim' düşüncesi bireyin kalbine odaklanmasını oluşturur. Kalbe odaklanan birey kalbinin sesini dinler. Böyle bir odaklanma esnasında kalpteki bir ritim değişikliği, bir sürat değişikliği hemen olumsuz çağrışım zinciriyle katastrofik bir yoruma neden olur. Evet, kalp krizi başlamak üzeredir. Duygu durum hemen buna eşlik eder. Korku, sıkıntı, çaresizlik hissi ve telaş bütün zihnimizi kaplar. Çok kısa süre içinde felaketle ilgili hayali tablolar zihnimizde otomatik olarak canlanır. Bir an önce en yakın bir hastaneye ulaşılmalıdır. Yoksa ölüm hemen yanı başımızdadır. Bu düşünceler ve duygulanımlara davranışsal kalıplarımız eşlik eder. Bu korkuya eşlik eden kalbimiz süratlenir ve tansiyonumuz düşer, ellerimiz uyuşur ve yüzümüzden kan çekilir. Bu davranışsal, fizyolojik korku şablonu, olumsuz düşünceleri yakalamakta mahir olan beynimiz tarafından hemen tutulur. Bu ikinci derece davranışsal belirtiler kalp krizinin kesin işareti ve delili olarak algılanır. Kısır döngü kurulmuş, kişi panik atağa sokulmuştur. Bu yoğun ölüm korkusu ve kaygılarla ulaşılan bir acil serviste hekimin rahatlatıcı ve garanti veren cümleleriyle kısır döngü ancak durdurulabilmiştir.

Yukarıdaki örneklerde olduğu gibi birey çeşitli klinik tablolarda kısır döngüyü her zaman yaşamakta ve bu kısır döngüden çıkamamaktadır. Bu kısır döngünün her üç aşamasında da kısır döngüyü iradeyle kırmak mümkündür. Olumsuz otomatik dü-

şüncelerin geldiğini hisseden birey, olumsuz otomatik düşünceleri bloke edici bilişsel terapi teknikler uyguladığında kısır döngüyü başlangıç aşamasında durdurabilir. Olumsuz düşüncenin yerine olumlu düşünceyi getirme ve farklı bir düşünceye odaklanma çözümlerden birisidir. Düşünceyi değiştirme ve kontrol altına alma ile ilgili detaylı bilgi bilişsel tedavi stratejileri kısmında anlatılmaktadır. Otomatik düşünce zihne hakim olmuş, olumsuz duygulanım vücudu sarmışsa bu aşamada düşünceyi durdurmak mümkün değildir. Böyle durumlarda bireye direkt olarak imajinasyon çalışması yaptırılması önerilir. Bu, bir nevi bilgisayar ekranındaki negatif görüntünün önüne, güzel bir ekran koruyucu getirmek gibidir. Birey ya hayali olarak ya da geçmişte yaşadığı mutlu bir anısını canlandırmaya çalışır ve bu hatırasına yönelir. Hayatındaki çok mutlu olduğu bir hatırayı canlandırabilen bir birey, otomatik olarak o günün duygu durumunu da çağırmış olur. Bu şekilde birey olumsuz duygu durum aşamasında kısır döngüyü bloke etmiştir. Bu aşamada da kısır döngüyü bloke edemeyen bireyden üçüncü devrede davranışlarını düzeltmesi istenir. Tüm olumsuzluklarına rağmen kendini koyuvermemesi ve olumlu davranışlarını ısrarla sürdürmesi istenir. Mesela depresyondaki bir hastanın, kendini mutsuz hissetse bile sabah kalkmasını, takım elbisesini giymesini, günlük tıraşını olmasını ve dişlerini fırçalamasını isteriz. Eskiden zevk aldığı mekânlara gitmesini, eskiden zevk aldığı hobilerine yönelmesini teklif ederiz. Bu aşamada kısır döngüyü kırmaya çalışırız. Kısır döngünün nasıl kırılacağı, modellemeyle seans odasında hastalara gösterilebilir. Bunun daha canlı ve gerçekçi olması isteniyorsa bu, hipnotik trans anında yaşatılabilir. Özellikle panik atakla seyreden rahatsızlıklar, oluşturulan olumsuz senaryolarla suni olarak meydana getirilir. Ardından da bireye bunu nasıl kontrol edeceği temsil (rol playing) ile yaşatılır.

9. Aktivite Programı

Sabahleyin kalktığımızda o gün yapacağımız işler zihnimizden geçer. Gün boyunca yapacağımız işlerin bir kısmı bizi heyecanlandırıp mutlu ederken, bazıları daha saati gelmeden içimizde bir sıkıntı doğurur. Bu durum, haz-elem ilkesindeki klasik kuramın işleyişiyle ilgilidir. Bir depresyon hastasında depresif duygu durumundan sıyrılmak için kişinin normal zamandaki günlük aktivite programını incelemek gerekir. O birey hasta olmadan önce hangi aktivitelerden hoşnutluk duyuyor, hangilerinden bunaltı ve sıkıntı hissediyor, bunların tespit edilerek listesinin yapılması gerekir. Bu liste en hoşnutluk veren duygudan en sıkıntı veren duyguya doğru derecelendirilmelidir. Bir depresyon hastası davranışsal bir eylemi yapabilmesi için büyük motivasyona ihtiyaç duyar. Onun için basit bir eylemi yapmak dayanılmaz bir acı verebilir. Traş olmak, banyo yapmak, yaşadığı mekânı temizlemek, sabah kalkmak, insanlarla konuşmak ve dişini fırçalamak o bireye çok zor ve ağır gelebilir. Böyle bir bireyi tedavi edebilmek için zor olan bir takım yükümlülüklerden başlanamaz. O insanın zevk alabildiği uğraş alanları tespit edilerek öncelikle o alanda var olması ve o eylemlerden tekrardan zevk alabilir hale gelmesi temin edilir ve daha sonra aşamalı bir şekilde diğer alanlara yönelinir.

Aktivite programı hazırlanırken bireyin günlük yaşamında hissettiği duyguların farkındalık düzeyi artırılmaya çalışılır. Gün içinde yaptığı eylemlerin hangisinden keyif almakta, mutluluk hissetmekte, zevk almakta; huzur, dinginlik ve doygunluk hissetmekte; hangilerinden keder, kaygı, endişe, vesvese, daralma, korku, yetersizlik hissi, alay edilme, dışlanma, yalnızlık, sıkıntı hissetmektedir. Bunların bir listesi yapıldığında rahatsızlığı oluşturan kaynaklar, durumlar, ortamlar ve nesne ilişkileri daha net bir şekilde ortaya çıkar. Önümüze konan bu liste sayesinde de neyi neyle, eşleştireceğimizi, neyi neyle nötralize edeceğimizi görebiliriz.

10. AKTİF DİNLEME EĞİTİMİ

İnsanlar birbirlerini dinlemeden konuşuyorlar. Çok ilginçtir ki gözlemlediğim on konuşmacıdan sekizi karşı tarafı dinlemeden cevap veriyor. İnsanlar konuşurken konuşmanın gerekçesi çok önemlidir. Konuşmak genellikle iki veya ikiden çok insanın bir fikri paylaşma, bir konuyu açıklığa kavuşturma ve bir sonuca ulaşmaya çalışma gayretidir. Ancak konuşmalarda bu amacın yanında çok farklı amaçlar da kendini gösterebilmektedir. Bu amaçları şu şekilde sıralayabiliriz.

1. Yaşanmış acı bir olayı, bir mutsuzluğu veya nadiren bir mutluluğu sindirebilmek için ortaya çıkan konuşma şekli. Burada karşı tarafın ne istediği, ne beklediği veya kim olduğu hiç önemli değildir. Kişi sadece konuşur, karşı tarafı hiç dinlemez, anlamaz, anlamaya da ihtiyaç duymaz.
2. İnanmadığı düşüncelerini, kendini inandırmak için, sesli olarak dile getirerek karşısındaki birisine hitap etme tarzındaki konuşma şekli. Kişi bir konuda inanç besler fakat bu inancının aleyhine de birçok delil vardır. Ama kişinin bu düşünceyi benimsemesi şartlar gereği zaruri bir hal almıştır. Ama zihninin bir tarafı bu düşünceye direnmektedir. Bunun için etrafında düşüncesini onaylatabileceği, özellikle görüş beyan edemeyen zayıf karakterli insanlar arar. Kendi düşüncelerini yüksek ses tonuyla onlara anlatır. Bu, siyasal bir partinin üstünlüğünü anlatmak olabileceği gibi herhangi bir konuda kendi haklılığını savunmak da olabilir. Bu birey de karşıdakini dinleme zahmetinde bulunmaz.
3. Hâkimiyetini tesis etmek için konuşmayı araç olarak kullananlar. Özelikle otorite figürü konumunda olup narsist kişilik örüntüsünde bulunan bireyler kendi düşüncelerini karşı tarafa empoze etmeyi değil onu işgal etme hareketini sürdürürler. Karşı tarafı, fikirlerini dinlemeksizin ve önemsemeksizin kendi düşüncelerinin mutlak doğrular

olduğuna inandırırlar. Karşı tarafla bu bağlamda konuşurlar.

4. Kendi savunduğu fikri, kişiliği ile bütünleştirip kişilik savunmasına dönüştürme konuşmaları. Bunlar kişilik ile, konuşma içeriğini ayrıştıramamış ve ileri sürdüğü her fikri son damlasına kadar savunma ihtiyacı hisseden bireylerin konuşma biçimidir. Bunlar karşı tarafla tartışmaya girerler ancak onların ne dediğini anlamaya çalışmaktan ziyade, konuşmalarında açık arayıp eksik bulmak için dinlerler. Konuşma sürdürülürken onların iddialarını çürütücü karşı savunma aranarak bu dinleme devam ettirilir.
5. Son konuşma şekli aktif dinleme şeklidir. Rasyonel bir kimliğin, yetkin bir yapının, olgunlaşmış bir bireyin gerçeğe ve hakikate ulaşmak için yaptığı bir konuşma tarzıdır. Bir konu ile ilgili bir iletişime geçtiğinde kişi öncelikle karşı tarafın ne demek istediğini tam manasıyla kavramaya çalışarak dinler ki bu aktif bir dinlemedir. Dinledikten sonra kavramasının doğru olup olmadığını test amacına yönelik olarak anladığı konuyu kendi cümleleriyle karşı tarafa aksettirir. Doğru anlayıp anlamadığını, karşı tarafın düşüncelerini kavrayıp kavrayamadığını karşı tarafa sorar. Karşı taraftan olumlu bir cevap alırsa aktif bir şekilde, gerçek manada karşıyı dinlediği ortaya çıkar. Aktif olarak dinlediği ve kavradığı bu fikirlere karşı farklı düşünceleri varsa, katıldığı ve katılmadığı yönleri karşı tarafa aktarır. Karşı tarafın da dinleme şekli aktif dinleme ise bu iletişim sağlıklıdır. Bu iletişim tarzından her iki taraf da büyük yararlar görür. Aktif dinlemenin olmadığı ve hiçbir konuşmanın yarar sağlanmadığı gibi bir iletişim de ortaya çıkmaz. Bu bir kör dövüşü gibidir. Herkes kafasındakini ortaya atarak çekilir. Bu da patolojik yapıların pekişerek devamını ve iletişim bozukluğunun artmasını beraberinde getirir.

6. Hasta yukarıdaki konuşma modellerinden ilk dört modeli uyguluyorsa bunun ciddi sorunlar doğuracağı ve rahatsızlıkların kaynağında bu tip bir konuşma sitilinin olduğu anlatılır ve ikna edilir. Hastaya aktif dinlemenin nasıl yapılacağı modelleme ve taklit yaptırılarak öğretilir. Aktif dinlemeyi öğrenmiş olan hasta sorunlarını daha rahat aşabilir.

11. KENDİNİ ÖDÜLLENDİRME

Bütün canlılar davranışlarının pekişebilmesi için ödüllendirilmelidir. Ödüllendirilen tüm davranışlar pekişerek devam ederken cezalandırılan davranışlar kaçınılan davranışlar olur. Bu evrensel bir gerçek olup tarih boyunca insanoğlunun eğitiminde de kullanılmış yaygın bir eğitim modelidir. Yaşantımıza baktığımızda ödüllendirildiğimiz her alanda başarılı olduğumuzu, aşağılanıp cezalandırıldığımız alanlarda da başarısız olduğumuzu görürüz.

Lise birinci sınıfa kadar matematik dersim çok kötü idi. Lise birde yeni bir matematik hocası geldi. Sıralar arasında dolaşırken benim önümde durdu. Elinde bir tespih vardı. Tespihi sallayarak, kafama hafifçe vurarak şöyle dedi: "Sen çok zeki bir çocuğa benziyorsun, gözlerinde zekâ parıltıları görüyorum." Bu sözleri işittikten sonra hocamı çok sevdim. Hocamı sevince matematiğe olan ilgim arttı. Benim için kaotik olan rakamlar anlamlı hale dönüştü. Hayatımda ilk defa bir matematik sınavında on aldım ve bu bende öz güvene yol açtı. O günden bugüne gelişen süreç içerisinde, ödüllendirile ödüllendirile (sosyal, psikolojik, ekonomik) bu kitabı yazmaya muvaffak oldum.

Sosyal hayatın her alanında bu espri geçerli iken rahatsızlıkların tedavisinde de aynı yapı etkinliğini sürdürür. Ödüllendirme başkaları tarafından yapılabileceği gibi insanın kendisini ödüllendirmesi şeklinde de yapılabilir. Bir rahatsızlıkla mücade-

le eden bir birey bu rahatsızlığının tedavisinde belirli kademelere ulaştığında her kademede kendini ödüllendirerek olumlu pekiştirici süreçleri faaliyete geçirmelidir. Başarısız olduğunda veya gerileme yaşadığında da kendini cezalandırmalıdır. Haz aldığı bir fonksiyondan vazgeçebilmeli veya o hazzı erteleyebilmelidir. Bireyin kendini ödüllendirmesi, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik seviyesiyle orantılı olmalıdır. Depresyon hastalarında, sosyal fobiklerde, obsesif kompulsif bozukluklarda ve cinsel işlev bozukluklarında davranışçı kendini ödüllendirme tekniği rahatlıkla kullanılabilir. Bu ödül menüsü kendisine verilebilecek olan bir aferin olabildiği gibi bir sinema bileti, bir tiyatro veya konser bileti, bir kıyafet ve bir tatil gibi değişik menüler de olabilir.

D- BİLİŞSEL PSİKOTERAPİ

1- GENEL BİLGİ

"Akıl bir gemi, fikir onun yelkeni, kullanabilirsen kendini, yoksa el kullanır seni" vecizesini küçüklüğümde büyüklerimden sık sık dinlemişimdir. Henüz soyut düşünceye geçmediğim, somut düşünce aşamasında söylenen bu sözleri somut bağlamında algılar ve anlardım. Denizde yüzen bir gemim olduğunu ve bu geminin fikir denen yelkenleri bulunduğu ve bu gemime ben sahip çıkmazsam başkalarının alıp göteceğini düşünürdüm. Bu vecizede akıl kelimesi geleneksel anlamda akletmek, doğruyu tercih etmek, bireyin kendisine yararlı olacak olana yönelmesi ve akl-ı selim davranma bağlamında kullanılmıştı. Fikir ise eskilerin tefekkür, yenilerin düşünce ismini verdiği bilgi işleme sürecidir. İnsanların hepsi düşünürler ve tefekkür ederler. Düşünebilmek için beynimizin alt yapısının buna uygun olması gerekir. Düşünme, alternatifler arasında kıyas yapabilme, farkında olabilme, fikir ileri sürebilme ve sonuca ulaştırabilme yetisidir. Düşünülen şeyin bireyin veya toplumun yararına mı, zararına mı olduğu konusu ahlaki bir konudur ve kültürel normlarla belirlenir. Düşünmek ise beynin bir fonksiyonudur.

Düşünce, primitif halden olgun hale doğru bir gelişim çizgisi gösterir. Bebek, düşünmeden uzak bir yapıyı simgelerken olgunlaşmış yaşlı bir fert, düşünmenin en üst düzeyini simgeler. Düşünceyi, bu bağlamda ele aldığımızda dikey ve yatay iki eksendeki gelişiminden bahsedebiliriz. Dikey manada gelişim, yaşla beraber içeriğin zenginleşmesi, gerçek manada düşünce süreçlerinin oluşmasını içerirken; bireyin nesne ile olan ilişkilerinin zenginliğinden elde edilen yatay anlamdaki gelişme çepersel bir büyümedir. Büyüme ve gelişmenin senkronize bir şekilde ortaya çıkması üretkenliği, belki de sıçramalar oluşturan dehayı yaratan ana kombinasyondur. Düşünce her ne kadar beynin bir fonksiyonu ise de yalnız başına tanımlanamaz. Düşünceyi tanımlayabilmek için onu meydana getiren parçaları ayrı

ayrı tanımlamak gerekir. Düşünce bu parçaların hepsinin aktif katılımı ile senkronize olmuş bir bütüncül çalışma sonucunda ortaya çıkabilir.

Düşüncenin oluşabilmesi için şu alt kompartımanların bulunması gerekir: Dikkat ve odaklanma yetisi, konsantre olabilme kabiliyeti, irade, üçlü hafıza kaydının çalışması, hafıza kaydından geri çağırabilme yetisi, olaylar arasındaki bağlantı kurma yetisi olarak zekâ, algılama organlarının işlevselliği, kavrama ve algının entegrasyonu.

Burada bahsettiğimiz düşünceyi oluşturan bu yapıları ayrı ayrı anlamadan ve idrak etmeden düşüncenin nasıl oluştuğunu biyolojik anlamda kavramak mümkün değildir. Biyolojik manada beynin bu fonksiyonel yetilerinin nasıl çalıştığı ile ilgili bilgileri kitabımızın başında belirtmiştik. Burada bunların detayına girmeden bunların psişik dinamikler, öğrenme süreçleri ve akletme çerçevesinde nasıl bir süreçten geçtiğini, nasıl bir sonuca ulaştığını ve hangi düşünce sistematiğinin uygulandığını inceleyeceğiz.

Düşünce bir süreç iken, düşündüğünü idrak edip düşünceyi iradi dikkatle belirli bir alana yönlendirme, odaklanabilme ve sonuca ulaştırabilme yetisi ise bir bilinç ve şuurluluk halidir. Bilinç birçok bileşenin bir araya gelmesi sonucunda düşünce fonksiyonunun belirli bir soyut veya somut nesneye yöneltilebilme yetisidir. Bilinçli olmak, idrak etmek, farkında olmak ve üzerinde düşünmek, insanı insan yapan temel ve karmaşık fonksiyondur. Düşünce süreçlerinin tamamen normal çalıştığını kabul edersek, kişinin iradesiyle neyi düşüneceğine ve nasıl düşüneceğine dair bir yapılandırma karşımıza çıkmaktadır. Burada iş karmaşık bir hal almaktadır. Ancak biz bu karmaşık yapıyı mümkün olduğu kadar ayrıştırmaya ve netleştirmeye gayret edeceğiz. Düşünce süreçlerinin hangi etkiler altında hangi yollara yöneldiğinin matematiksel kurgusunu ortaya koyabilir ve bunu anlayabilirsek bir takım düşünsel kaynaklı rahatsızlık-

ların tedavisinde neler yapabileceğimizi daha iyi kavramış olacağız.

Bilinç anlıktır ve tek bir şeye odaklanabilir. Bu bilincin temel açmazıdır. Geniş olarak farkındalık düzeyimizin yüksekliği bilinç ile alakalı değildir. Bilinç, sahayı tarayan bir projektör gibi geçtiği alanlara geçici ve anlık ışık tutar. Projektörü yönlendiren arka yapıdaki karmaşa ve üst idrak seviyesi; projektörün zaman zaman nerede ne kadar duracağını ayarlayan, bilinçle karşılıklı etkileşim içerisinde fonksiyon sürdüren bir yapıdır. Çevrenizdeki herhangi bir şeye odaklandığınızda iradi dikkatinizle o nesne üzerinde düşünce sahibi olursunuz ve bilincin farkındalığı o nesne ile ilintilidir. Zihinde aktif olarak var olan ise o nesnedir. Ancak o nesne etrafında oluşturulan tüm dış dünya, daha önce oluşturulan nesne tasarımlarının hafiza kayıtlarında olduğu gibi kullanılır. Eğer kişi bir odada bir vazoya odaklanmış, vazonun üzerindeki figürleri inceliyorsa, düşüncesi, dikkati ve farkındalığı vazo üzerindedir. Yan tarafında koltuk üzerinde bulunan bir nesnenin oradan düşmesi, uçması veya alınması fark edilmiyorsa, kişi iç dünyasında vazo dışındaki diğer nesnelerin aynılığını ve devamlılığını idrak içerisinde düşünce sürecine devam edecektir. İlginçtir ki bir düşünceye odaklanırken, üzerinde odaklandığımız düşüncenin önem derecesine göre dikkat ve konsantrasyon ortaya çıkar. Önem derecesini ise kişinin kimlik ve kişilik özellikleri belirler. Bu da değişken ve dinamik bir süreçle ortaya çıkar.

Bireysel gelişmemizde belirli bir alandaki nesne veya objelere aşırı bir ehemmiyet vermiş isek, onlara karşı yoğunlaşma o derecede yüksek olacaktır. Bu çok önemlidir, çünkü değişmezliğini kabul ettiğimiz içteki nesne tasarımlarının hafıza kayıtlarında bulunması gibi konsantre olduğumuz nesnenin dışındaki dünyanın aynılığını ve sürekliliğini hep muhafaza ederiz. Ancak civardan bize ulaşan beş duyumuz ile zihnimize intikal eden milyonlarca uyaran, bu konsantrasyonu, idraki ve teğetsel bilinci engelleyemez. Ne zaman ki içteki önem derecesine göre

bu gelen bu milyonlarca uyarıdan herhangi birisi özel bir anlam içeriyorsa, yani önem olarak eşik değerin üzerine çıkıyorsa, teğetsel bilinç ilgilendiği olaya değil arka planda duran diğer olaya yönelir. Çünkü o, eşik değeri geçmiş olan ve kendi üzerine dikkatin çekilmesini isteyen diğer bir nesnedir. Birey o nesneye yöneldiğinde vazo örneğindeki gibi vazo arka planda kalır. Diyelim ki vazo ile ilgilenip vazo üzerindeki motifleri incelerken civardan geçen bir sivrisineği ya da içerde ağlayan çocuğu fark edemeyebiliriz. Ancak sivrisineğin ve bebek ağlamasının bizce önem derecesi yüksek ise, vazoya olan ilgi ve odaklanmamız sivrisineğe veya bebeğin ağlamasına yönelebilir. Burada bilinç diğer bir alana kaymıştır. Vazo ve bebek dışındaki tüm dünya daha önce algıladığımız içsel tasarımlarımızın iç dünyamızdaki sürekliliğinden başka bir şey değildir. Farkında olduğumuz şey vazo üzerindeki anlık teğetsel odaklanmalar veya bebeğin anlık ağlama dilimleridir.

Burada sanki bilinç zamanın en küçük birimi ile var olmakta, onun dışında hemen yok olmaktadır. Bilincin sürekli varlığını devam ettirdiğini sandığımız şey ise hafıza kayıtlarındaki nesne tasarımlarının sürekliliğini muhafaza etmesi duyumudur. Bizi ilgilendiren konu, önem derecelerinin nasıl oluştuğu, önceliğin neye göre verildiği, önem derecesi olarak ehemmiyet verilen algının pozitif mi negatif mi olduğu hakkındaki yorumlama ve ondan kıyas yoluyla yapılan çıkarımdır. Bu kısmı aşağıda detaylı olarak işleyeceğiz.

Anlık teğetsel bilinç fonksiyonları ile hayatı idame ettirmek ve her an yeni bir varoluşu gerçekleştirmek mümkün değildir. Bu insanda kaos oluşturur. Bunu ortadan kaldırabilmek için insanlar mükerrer defalar yaşadıkları bilinçlenmelerle ve nesne ile ilişkilerindeki bir takım temel kabullerle sürekliliğe ulaşırlar. Bu temel kabuller artık sorgulanmadan kullanılan otomatik kalıplar halini alır. Bunlar artık öğrenilmiş, otomatik kullanılan ve üzerinde düşünülmeyen hayatı kolaylaştırıcı şemalardır.

Temel soru bireyin vazoya mı yoksa sineğe mi odaklanacağı ve vazoya odaklandığında, sivrisineği niçin fark ediyor ya da etmiyor oluşudur. Yine vazoya odaklandığında bundan mutluluk mu doyuyor yoksa sıkıntı mı, vazoya odaklandığında etrafındaki diğer nesnelerin mutluluk veren taraflarına mı odaklanıyor yoksa sıkıntı veren taraflarına mı; etrafındaki nesnelerin kendisine haz ve mutluluk verenlerine mi yoksa sıkıntı verenlerine mi ehemmiyet veriyor olduğudur. Ayrıca konu dönüp dolaşıp çocuğun ruhsal kimliğinin oluşumuna gelmektedir. Kaotik nesne ilişkilerinden kurtulmak isteyen ve her an yeniden var olmak yerine nesne tasarımları sayesinde varlığını ve sürekliliğini aynıyla devam ettiren çocuğun bunlar için birçok aşamadan geçmesi gerekiyor. Konuyla ilgili detaylı bilgileri insanın gelişim evrelerinde anlatmıştık.

Çocuk ebeveynin veya bakıcıların nesne ile ilişki şeklini modeller. Bir ev içerisindeki nesnelerin önemlilik derecesi aile tarafından sanki zımnen kodlanmaktadır. Sehpa üzerindeki kristal vazonun önemliliği ile kül tablasının önemliliği aynı kategoride değildir. Ebeveyn kristal vazoya yaklaşırken jest, mimik ve hareketleriyle pahalı ve önemli bir şeye dokunduğunu zımnen çocuğa göstermektedir. Aynı ilişkiyi kül tablasıyla ortaya koyarken basit bir şekilde kül tablasının önem derecesinin azaldığı görülmektedir. Çocuk kül tablasına uzanıp almaya çalışırken, ailenin yüzündeki tedirginlik ile baba yadigârı kristal vazoyu almaya çalışırken ailenin yüzünde beliren tedirginlik farklı farklıdır. Bu durum ayrı ayrı kodlanmış önemlilik derecesinin farklılığını gösteren bir yapılandırma sürecidir. Biz her ne kadar burada sadece bir vazo ve kül tabağı üzerinden bu örneği göstermiş olsak da bütün sosyal ilişkilerin ikili, üçlü ve tüm nesne ilişkilerinin ehemmiyet derecesi aynı şekilde ruhumuza kodlanmaktadır. Bu kodlanmış sistemi aynen kopya ettiğimizde nesne ile ilişkiler kaotik olmaktan kurtulacak, matematiksel bir sürekliliğe ve geçerliliğe sahip olacaktır. Bebeklik dönemindeki bu kodlama kişiliğin ana temel kabullerini oluşturacaktır. Artık

bunların üzerinde düşünmek, fikir yürütmek, yordamda bulunmak ve yeni bir sonuç çıkarmaya gerek yoktur.

Çocuğun modellediği ebeveynin nesne ile ilişkileri sağlıklı ve normal ise çocuğun geliştireceği kişilik örüntüsü o oranda normal olacaktır. Bu temel kabuller üzerine çocuk eşya ile ilişkilerinde bir takım tecrübî bilgiler ve beceriler elde edecektir. Zamansal süreç içerisindeki nesne ile ilişkilerde bu tecrübeler bireye haz duyumu oluşturduğu müddetçe kalıcılığını sürdürürken nesne ile ilişkide sıkıntı ve acı duyulması aynı şekilde o ilişkinin bu bağlamda kodlanması sonucunu doğuracaktır. Önem derecesinin birinci ayağında; anne-babanın önem derecesinin bebeğin ruhuna kopyalanması söz konusu iken ehemmiyet derecesinin ikinci ayağında; çocuğun gelişim evrelerinde nesne ilişkilerinde yaşadığı haz ve elemin şiddet derecesine göre yeni bir kategorizasyon yapılacaktır. Bu kategorizasyona göre de daha sonraki nesne ilişkilerinde ön yargılı olarak yaklaşılarak sonucun o yönde olacağı ihtimali önkabulünden dolayı ya olayı peşinen negatif olarak kabul edilecek ya da acı duymamak için o nesne ile baştan hiçbir ilişkiye girmeyerek ondan kaçınılacaktır.

Bunlar fonksiyonel olmayan davranışlardır. Temel arkaplan öğretileri üzerindeki bir katmanda yer alırlar. Yine bunlar önyargılar, tutumlar ve tabulardır. Birey, yaşamını ve yaşam alanını temelde anne-babadan aldığı temel kabuller çerçevesinde, kendi tecrübeleriyle oluşturduğu fonksiyonel olmayan kabulleriyle birleştirerek yeni bir alan seçer. Bu alan içerisinde yaşamını ve nesne ilişkilerini sürdürür. Bunların devamlılığı kişinin varoluşunu devam ettirir. Ancak bu varoluş bazı bireylerde mutluluk ve keyif halini alırken, bazılarında sıkıntı, bunaltı ve çaresizlik meydana getirir. Temel kabulleri ve ana şemaları sorgulama ve değiştirme imkânı olmadığından yeni olaylarla karşılaştığında otomatik düşünce kalıpları aktive olarak arka plandaki ana yapının işlerliğini devam ettirmeye çalışırlar. Bu da kişinin hayat içerisindeki varlığını sürdürmesine neden olur ve de

hiçlik ile yokluk karşısında alınması gereken en önemli tedbirdir. Ancak bireyin ebeveynden aldığı temel kabulleri, tecrübesiyle elde ettiği yargıları ve bunlara bağlı yeni nesne ilişkilerinde otomatik düşünce aktivasyonu bireyi bir sonuca götürür. Bu sonuç sağlıklı bir zeminde gelişmiş ise birey mutlu ve huzurludur. Bu zincirin halkaları patolojik bir yapılandırma şeklinde oluşmuş ise birey mutsuz huzursuz ve sıkıntılıdır. Bizim görevimiz patolojik bir süreç işleyerek oluşturulmuş olan bu bilişsel yapılanmanın hatalı tarafını bularak bu kısımları daha sağlıklı yapılarla donatıp değiştirmeye çalışmaktır. Bu durumda karşımıza savaşılması gereken üç bilişsel katman çıkar:

Birinci katmanda temel kabuller yer almakta ve burada biyolojik öğrenmenin ilk nöronal yollarının meydana geldiği veya bilinçdışı kişilik örgütlenmelerinin dinamik süreçleri bulunmaktadır. İkinci katman ise kişinin olaylar ve nesneler karşısında önyargılı bir şekilde iletişim sistemini oluşturan katmandır. Üçüncü katmanda ise alt katmanın geçerliğini temin edecek otomatik olumsuz düşünceler veya savunma düzenekleri yer alır. Olumsuz otomatik düşünceler göreceli olarak daha kolay düzeltilip olumluları ile ikame edilebilirken, afonksiyonel şemalar ve temel kabullerin değiştirilmesi daha zor ve daha uzun süreli derinliğine çalışmayı gerektirirler.

Klinik Örnek:

Hastam karşımda oturuyordu. Kısa hayat hikâyesini aldığımda üniversite tahsili yapmış ve iyi bir işe girmiş evli ve bir çocuk babasıydı. Oturuşu, jest ve mimiklerinin bana verdiği intiba karşımda ezilen, sıkıntıya girmiş, korkan bir görünüm arzetmekteydi. Hastamın bu tavrını bilişsel süreçler açısından incelediğimde temel kabulünün, yetersizlik ve değersizlik üzerine kurulmuş olduğunu tespit ettim. Daha sonraki yaptığım incelemelerde hastanın çok çocuklu ailesi içerisinde devamlı horlandığını, aşağılandığını, özerkliğinin tanınmadığını ve bu duygularla dolu travmatik bir çocukluk hayatı geçirdiğini gör-

düm. Bu yetersizlik ve değersizlik hislerini aşabilmek için hayat mücadelesine girmiş, imkânsızı başarmış, büyük şehre gelerek üniversiteyi bitirmiş, bir işe girmiş, ancak bunların hiç birisi kendisinde önemli ve değerli biri olduğu duygusunu oluşturamamıştı. Çevresindeki insanların onu aşağıladığı, ona önemsizmiş gibi baktığı şeklinde ön yargıları vardı. Bu önyargılar perspektifinde o arkadaşlarıyla ilintili olarak birçok olumsuz otomatik düşünce zihninden geçiyordu. Arkadaşları kendisine yakınlık göstermese bunu adam yerine konmadığının ve değersiz olduğunun kanıtı olarak kabul ederken; kendisine yakınlık gösteren arkadaşları karşısında ise onların kendisinin bu durumunu fark ettikleri ve ona acıdıkları için yakınlık gösterdikleri şeklinde bir düşünceye sahip oluyordu.

Bu örnekte de görüldüğü gibi düşünce zinciri çok basittir. Çocukluk döneminde bir ebeveynin yanında kendilerini önemsiz ve değersiz hissedenler onların da aşağılamalarıyla birlikte çok daha önemsiz ve değersiz olduğu hissine dayanan bir temel kişilik yapısı oluşmuştur. Kırsal kesimdeki insan ilişkilerinde birey olarak varlığının tanınmaması her ortam ve mekânda aşağılanmanın ve dışlanmanın mükerrer defa ortaya çıkması, diğer insanlar hakkında temel yargıların ve ön kabullerin netleşmesini getirmiştir. Başkaları onu sevmezdi onu değerli görmezdi. Eğer böyle bir yaklaşım söz konusu ise bunun altında başka bir şey aranmalıydı.

Bu iki yapıyı doğrulayabilmek için ömür boyu düşünce sistematiğini bu çerçevede çalıştırmıştı. Bilgi işleme süreçlerini istediği gibi yanıltarak içteki yapıyı doğrulamaya yönelik farkındalık oluşturuyordu. Nerede negatif olgu var, nerede negatif yorum imkânı varsa, dikkat ve algı otomatik olarak o yöne kayıyordu. Temel kabulleri ve önyargıları değiştirme imkânı olan tüm yaşantılar eşik değerin altında kalıyor, dikkat ve konsantrasyon bunlar üzerine odaklanmıyor ve mecburen algılanan pozitif materyal de hatalı yorumlarla çarpıtılıyordu. Gerçek yapıya baktığımızda yakışıklı, zeki, üniversite mezunu, çok iyi bir

evliliği, çok iyi bir işi ve çok iyi bir geleceği olan insan bunları değerlendirmekten ve algılamaktan çok uzaktaydı. Burada zihin tamamen kendini aldatmakta, reel ve objektif yapıyı çarpıtmakta, temel kabullerine uygun bir kişiliğin devamına imkân tanımaktaydı. Ancak bu yapı kişinin ruhsal enerjisini tükettiğinden dolayı birey depresyona girmiş, mutsuzluk ve hüzün doruklara ulaşmıştı. Bize geliş nedeni depresyonuyla ilintili idi.

Böyle bir klinik yapıya yaklaşırken klinik tabloda temel kabuller, afonksiyonel şemalar ve otomatik olumsuz düşüncelerle ilintili bir yapılandırma ağırlıklı ise tedavi uygulamamızı daha çok bilişsel terapiler üzerine odaklamamız gerekir. Bilişsel terapileri bu klinik tablolarda uygulayabilmek için birçok strateji geliştirilmiştir.

2- Bilişsel Terapide Tedavi Stratejileri

a- Olumsuz Düşünceleri Belirleme

Yaşamını devam ettiren bir birey dış dünyasından ve iç dünyasından binlerce uyaran alır. Bu uyarılar bireyin önem derecelendirmesine göre bilinçlendirilir ve kişi o şeyin üzerine odaklanır. İç dünyamızda geçmişte yaşadığımız bir yaşantı, bir travma, bir mutluluk, bir hüzün veya vücudumuzun organlarından biri veya birkaçının çalışmasıyla ilgili bir uyarı tercih edilip zihnimize ulaşabilir. Yani şuurlandırılır. Ya da dış dünyadan beş duyu vasıtasıyla aldığımız bilgilerin herhangi birisine odaklanılan şey üzerinde bir şuurlanma yani bir bilinçlenme hali kazanılır. Bu durum düşüncenin doğal bir akışıdır. Düşünce böyle bir akışa yöneldiğinde her düşüncenin ikiz kardeşi yanı başında at başı şeklinde birlikte gider. Bu duygu halidir. Her düşünceye mutlaka bir duygu eşlik eder. Duygu spektrumu sıfırdan yüksek bir dereceye kadar gelişen bir yelpaze şeklinde tasarlanabilir. Doksanıncı derece nötr bir durumu ifade ederken, sıfır en mutlu hali, 180 ise en acı verici hali simgeleyebilir. Düşüncenin belirli bir yolakta ilerlemesi ve farkındalığın oluşma-

sıyla birlikte kişi bir duygu hisseder. Bu duygu pozitif bir duygu ise kişi mutlu olur, haz alır. Hissedilen duygu negatif bir duygu ise kişi acı hisseder ve mutsuz olur. İnsan temel yaratılışı itibarıyla hazza ulaşmak ve elemden kaçmak doğrultusunda harekete eğilimlidir. Kişinin düşünce süreçleri içteki ehemmiyet derecesine göre belirli yolaklarda yer alırken negatif sonuçlara ulaşıyorsa kişi mutsuzluk ve acı hisseder.

Bazı insanlar olaylara yaklaşırken ve olayları değerlendirirken sonuçta hep mutsuzluk ve acı hissederler. Çünkü bu bireyler olumsuz otomatik düşünce yolaklarının etkisi altında hayatlarını sürdürmektedirler. Temel kabulleri ve afonksiyonel şemalarını doğrulamak için otomatik olumsuz düşünceler her düşünce prosedürüne iştirak eder. Kişi bunları o kadar otomatik yapar ki, niçin bunu böyle düşündüğünü sorgulama fırsatı olmaz. Sonuçta sadece acı ve mutluluğu duyumsar. İşte böyle bir bireye olumsuz duygu, acı, keder, sıkıntı, bunaltı hissettiğinde bu histen önce gelen düşüncenin ne olduğunun farkına varması istenir kişi her olumsuz duygusunun önünde olumsuz bir düşünce sürecinin ayrımına vardırılmaya çalışılır. İşte bu duruma biz olumsuz düşünceleri yakalama stratejileri diyoruz. Kişiye gelen olumsuz duygu ve anksiyete hali aslında kişinin belirli düşünceleri üreterek olumsuz sonuçlara ulaşmasından kaynaklanır. Kişi bu düşüncelerin içerisine girdiğinde bunların rasyonel bir tarafının olmadığı, çarpıtıldığı, herhangi bir delile dayanmadığı ve otomatik olarak ortaya çıktığını fark eder. Tedavinin herhangi bir basamağında hangi olumsuz duygunun, hangi olumsuz düşünceden kaynaklandığı bilinci kazandırılmaya çalışılır.

Burada bizim düşmanımız olan anlık ve teğetsel biliş ve bilinç halini, bizi negatife götüren süreç üzerine odaklayarak kendi aleyhimize işleyen süreci fark etmeye çalışmaktayız. Projektörün ışığı hatalı ve olumsuz düşünce üreten sistemin işleyişinin kaynağına yönelmiştir. Rasyonel bir şekilde projektör burayı aydınlattığında olumsuz düşüncenin ne kadar saçma oldu-

ğu fark edilir dolayısıyla bu saçma düşünceye bağlı duygunun ortaya çıkması engellenmiş olur. Sistem bir yerinden yakalanmış ve tedavi süreci başlamıştır.

Bu olumsuz düşüncelerin yerine sağlıklı rasyonel olumlu düşünceler ikame edilir.

B- DÜŞÜNCEDEKİ İNANCIN VE DÜŞÜNCEYE BAĞLI DUYGULARIN DERECESİNİ DEĞERLENDİRMEK

Olumsuz düşünceleri yakalama kısmında bahsettiğimiz gibi her olumsuz düşüncenin ikiz kardeşi olan bir duygu söz konusudur. İnsanı mutsuz eden her duygu olumsuzdur. Bunun içine bunaltı, sıkıntı, iç daralması, korku, acı, keder, hüzün, mutsuzluk, çaresizlik, yetersizlik, değersizlik, önemsizlik, acınma, aşağılanma, kızgınlık, öfke, şiddet, kıskançlık, haset ve yenilmişlik gibi duygular girer. Bu duyguların oluşabilmesi için bunların öncülü olan bir düşünce sürecinin işlemesi gerekir. Bireylere önce bu duyguların tanımı öğretilir. Hissettiği duygunun içeriği nedir. Yukarıdaki duygulardan birini veya birkaçını negatif hissetmekte ve kişi mutsuz olmaktadır. Hissedilen bu duyguların, 0 ile 100 arası bir derecelendirmede kişi tarafından derecelenmesi istenir. 0 en hafif düzeyi ve bu duygunun yokluğunu belirtirken, 100 bu duygunun en üst düzeyde hissedilmesini betimler. Böyle bir haritanın çıkarılması, kişinin hangi duyguları hangi şiddette hissettiğini bildirir. Bu aynı zamanda hastanın kendi duygularını onların şiddet derecesini tanıma imkânını sağlar. Hemen ardından bu duyguları oluşturan düşüncelerin neler olduğu incelenir ve irdelenir; çünkü her duyguyu oluşturan bir düşünce süreci vardır. Her düşünce bir duyguyla beraber yol alır. Bu düşüncenin doğruluğu halinde kişinin bu düşünceyle orantılı şekilde belli bir duygulanım içine girmesi doğal ve normaldir; negatif bile olsa bu böyledir. Normal bir duygulanım sonucu hissedilen negatif duyguya itiraz edilmeksizin abartılı bir duygulanımın normal hale dönüştürülmesine çalışılır.

Burada en önemli konu düşüncenin rasyonel olup olmadığının incelenmesidir. Kişi düşündüğü şeyin doğruluğunu ve geçerliğini test etmelidir. Farkındalığını fark eden bir akıl devreye sokulmalıdır. Eğer düşünce rasyonel değilse veya düşüncenin rasyonalitesi düşükse kişi buna ne kadar inanmaktadır. Düşünceye olan inanç sıfırdan yüze kadar puanlandırılır. Sıfır, o düşünceye hiç inanılmadığını gösteren düşünceyken yüz tam inanıldığını gösteren bir düşüncedir. İlginçtir ki duyguya eşlik eden düşünce bu bağlamda irdelendiğinde çok az inanılan bazı düşüncelerin bireyde çok yoğun negatif duygular oluşturduğu tespit edilmektedir. Bu stratejinin amacı da budur. Kişi, hiç inanmadığı ya da çok az inandığı düşünceye çok yoğun duygusal tepki verir ve etki altında kalır. Kişiye bu fark ettirildiğinde bu duygusal tonunun azaldığı veya ortadan kaybolduğu gözlemlenmektedir. Olabilirliği çok az ihtimaller üzerine bina edilen negatif düşünceler kişiyi zaman zaman panik durumuna düşürmekte, birçok klinik tablonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnanılırlığı ve geçerliliği çok düşük veya hiç olmayan bu düşünceler bireye fark ettirildiğinde bunların oluşturduğu duygusal yapı ortadan kalkmaktadır. Burada bu düşünce sistematiğini oluştururken biraz sonra izah edeceğimiz bilgi işlemedeki sistematik hatalar detaylı bir şekilde devreye girmekte ve düşüncenin sonucuna ulaşılmaya çalışılmaktadır.

C- Olumsuz Düşünceyi Sınıflandırma

Az gelişmiş bir ülkede yönetimi ele geçirmek isteyen demokrasi dışı güçler, zaman zaman iktidara müdahale ederler bunu da genellikle askeri güçle yaparlar. Böyle bir askeri güç demokratik olmayan yollardan iktidarı ele geçirmiş veya ülkede ihtilal yapmış ise iktidardakileri suçlu ilan edip hapse atar. Dünya ile iyi ilişkiler içinde, yönetimin onanmasını temin amacına yönelik olarak daha önce iktidarda bulunanların suçlu olduğunu dünyaya ispat etmek zorundadır. Bu, ancak bir yargılama ile mümkün olabilecek bir süreçtir. Bu yargılamanın so-

nucu baştan bellidir. İktidarı ele geçirenler hayatlarını garanti altına alabilmek için eski iktidar mensuplarını mutlaka ortadan kaldırmak zorundadırlar. Bunun için de göstermelik bir mahkeme oluşturularak bir yargılama süreci başlatılır. Sonuç baştan bellidir; karar her halükarda idam olacaktır. Mahkeme heyetinin görevi, mevcut dataları değerlendirerek eski iktidar mensuplarını idama götürecek delilleri ortaya çıkarmaya çalışmaktır. Nitekim süreç bu şekilde işler, dünya önünde yapılan yargılama sonucu mahkeme kararıyla eski iktidar mensupları idam edilir ve bir devir kapanır.

Düşüncemizdeki otomatik düşünceler aynı mantıkla çalışır; karar baştan bellidir ama bu kararı ortaya çıkarmak için düşünce çarpıtılmalı, yamultılmalı ve belli kanallardan geçerek belli hedeflere ulaştırılmalıdır. Bu nasıl yapılır? Bunun için aşağıdaki sürecin izlenmesi gerekir.

a. Seçici Algılama: İçsel ve dışsal malzeme değerlendirilir. Bu değerlendirme sonucu bizi sonuca götürecek, hedefe ulaştıracak materyaller titizlikle seçilir ve gündeme taşınır. Bizi sonuca götürecek özellikle sonucun aleyhine olacak tüm malzeme bir şekilde yadsınarak göz ardı edilir. Sanki bir filtre sistemi özel olarak devreye sokulmuştur. Bir insanı kötü görmek istiyorsak o insanla ilgili malzeme değerlendirilip onu kötü yapacak her türlü materyal gündeme taşınır. Onu iyi yapabilecek tüm materyal de göz ardı edilir. Konuyu bir eş terapisi perspektifinde ofisimize müracaat eden bir çift üzerinden tartışacak olursak, konunun daha açıklığı kavuşacağı kanaatindeyim; on yıllık evli olan bu çift kavgalar yüzünden boşanmadan önce bir eş terapisi için bize başvurmuştu. Eşlerle yapılan görüşmelerde diğer eş hakkındaki düşünceleri ve yargıları öğrenilmeye çalışıldı. Eşiniz nasıl biri diye sorulduğunda evlilik süresi boyunca yapılmış olan tüm hatalar yanlışlıklar ve çatışmalar bir çırpıda peş peşe anlatılıyordu. Anlatılan eşi zihninizde canlandırdığınızda karşınıza canavar gibi bir yapı çıkıyordu. Hikâyeyi diğer eşten dinlediğinizde o da aynı şekilde, eşiyle ilgili olarak aynı

tabloyu çok kısa sürede oluşturabiliyordu. Yapılan şey burada her iki eşin de 12 yıllık evliliği süresinde yaşadıkları mutsuzluklarını seçici algılama ile taramaları, onun dışında bu verileri yalanlayacak tüm bilgileri yadsımaları üzerine kurulmuştu. Düşünce süreci karşı tarafın suçlu olduğu yargısı üzerine kurulmuş ve sistem buna göre çalışıyordu. Sonuca ulaşmak için bu bilgiler de yetmemişti. Sistem ek payandalarla desteklenmeliydi. Kararın oluşmasında kalben ve vicdanen müsterih olunmalıydı.

b. Abartma: Olumsuz karara ulaşmak için algıda seçicilik ile toplanan materyaller kararın oluşmasına yetmemiştir, mevcut negatif malzemenin şişirilmesi gerekmektedir. Bunun için de yaşanmış hadiseler çok abartılı bir şeklide hekime yansıtılmaya çalışılır. Karşı taraf bu kadar vicdansız bu kadar merhametsiz bu kadar saldırgandır... Tüm bunlara rağmen mızrak çuvala girmemekte, akıl ve vicdan müsterih olamamaktadır; çünkü ilişkide birçok güzel ve iyi yan da mevcuttur, bu da kendiliğinden sırıtmaktadır. Bunların da kapatılması gerekir.

c. Küçümseme: Süreç anlatılırken ve bir takım olaylar izah edilirken ister istemez eşin pozitif yanları olay bağlamında gündeme gelmektedir. Eşin vericiliği, tertipliliği, temizliğe düşkünlüğü, ilgisi, sevgisi, merhameti bir şekilde konunun içinde işlenmektedir. Hastaya bunlar aktarıldığında, materyali inkârı mümkün olmadığından hasta bunlar üzerine dürbünün tersinden bakarak, küçültme fonksiyonunu devreye sokmaktadır. Bu tip davranışlar takdir edilesi, olağanüstü davranışlar olmayıp her sıradan insanın ve her bireyin yapması gereken asgari insanlık boyutudur. Hele hele bir eş diğerine bu tip şeyler yapıyor diye onun taltif edilmesi ve takdir edilmesi çok anlamsızdır. Bu, olması gereken doğal bir zorunluluktur. Negatifler abartılırken pozitifler bu şekilde küçültülür. Amaç sonuca ulaşmaktır.

d. Genelleme Yapmak: Eşler birbirinin aleyhine, fırtınalı bir şekilde delil getirip destek bulmaya çalışırken ellerinde yaşanmış fazla bir malzeme yoktur. Bu durumda bulunan, herhangi

bir olay üzerine, 'İşte her zaman bunu yapıyor, böyle yapıyor' şeklinde genellemelere gider. Hekimin ısrarlı bir şekilde 'bana birkaç örnek daha verebilir misiniz' yaklaşımına karşı eşler şu klasik cevabı verirler: "Hangi birisini söyleyeyim doktor bey, o kadar çok ki!" Doktor ısrarla birkaç örnek daha istemesine rağmen genellikle bu amacına ulaşamaz, çünkü yoktur.

e. Bireyselleştirme: Hekim, eşlerle ilgili olarak bireysel gözlemini anlatıp, göstermek istedikleri tabloyu göremediğini, diğer yakınlardan da olumlu yönde bilgiler aldığını belirtince eşler problemin ikisi arasında olduğunu beyan ederler. Eşlerden birisi ısrarla; "doktor bey, sorun burada zaten, herkese melek, bize cehennem zebanisi" der. Bütün sıkıntı ve problemin kendisine yönelik olduğunu söyler. Herkesle iyi olan diğeri, maalesef aklını kendisine takmıştır ve onunla özel olarak uğraşmaktadır. Başkasının da bunu anlaması mümkün değildir; çünkü onlara iyi davranmakta, rol yapmaktadır.

f. Ya hep ya hiç tarzında düşünme: Eşler, karşı taraf hakkında belirli bir noktaya kadar geldiklerini hissederlerse, o anda kararı verip bu işin artık kesin olarak yürüyemeyeceğini deklare ederler: Artık dünya siyah beyazdır; ya evet ya da hayırdır, bu ilişki artık sürmez. % 51'e ulaşıldığında bu oluşum, sonucu ilan etmek için yeterli kabul edilir. Bir olay veya bir insan hakkında bu şekilde rahatlıkla bir yargıya varılabilir. Ancak tüm bunlara rağmen eşler rasyonel mantık süreçlerini içlerine sindiremezlerse yavaş yavaş irrasyonaliteye doğru kayma eğilimi gösterirler. Mantıklı düşünerek sonuca varmak zor gibi görünmektedir. Düşünce, sonuca ulaşmak için çarpıtmalardan vazgeçmemektedir. Israrla yeni stratejiler aramaya devam ederler. Bu yeni stratejiler kümesine keyfi çıkarsama denir. Keyfi çıkarsamanın hiçbir mantıksal, rasyonel ve determinal tarafı yoktur, ama sonuçları kendilerince kesindir.

g. Keyfi çıkarsama: İdam veya boşanma kararını vermek için yukarıdaki mantıklı süreçler işletildiği halde sonuca ulaşılamazsa keyfi çıkarsama devreye sokulur. Buna göre; bireyin

olay veya kişi hakkında güçlü sezgileri vardır. Bireyin altıncı hissi güçlüdür. Gece rüyasında görmüştür; bu ona bir işarettir. Burçları zaten tutmamaktadır. Yıldıznameye bakılmıştır. Tarot falı ve kahve falında da aynı şeyler ortaya çıkmıştır. Bir takım kötü işaretler buna delildir. Son günlerde evin önünden iki sefer kara kedi geçmiştir. Kehanette bulunma, zihin okuma gibi bir takım yöntemler, bu madde içerisine dâhil edilebilir.

D- DÜŞÜNCENİN DOĞRULUĞU NE İFADE EDER? (DÜŞEY İNİŞ)

Düşüncenin doğruluğu bu sonucu çıkarmaya yeterli midir? Yukarıda belirttiğimiz gibi düşünce ve düşünceye bağlı duygu birlikte hareket etmektedir. Doğal düşünceler doğal duyguları ve hareketleri oluştururlar.

Sosyal fobik olan bir hastamız grup terapisine davet edildiğinde katılmak istemedi. Niçin diye sorduğumuzda; "hatalı bir davranış yaparım ve arkadaşlarım benimle alay ederler, bu da benim için dayanılmaz bir acı oluşturur. Onun için bu ortamlara girmek istemiyorum" dedi. Hatalı bir davranıştan kastının ne olduğunu sorduğumda da hatalı yürüyebileceği, hatalı konuşabileceği, elindeki herhangi bir şeyi düşürebileceği, soru sorulduğunda cevap veremeyeceği gibi kaygılarını dile getirdi. Ben; "diyelim ki bunlar gerçekten oldu; hatalı yürüdün, hatalı konuştun, elindeki çay bardağını yere düşürdün, ne olur?" diye sordum. "Aptal durumuna düşerim ve diğer insanlar benimle alay ederler, bana gülerler. Ben de kendimi çok kötü hissederim; yetersizliğim ve değersizliğim kanıtlanmış olur ve buna dayanamam." Dedi. Bu hastamıza her insanın hata yapabileceği, bunun doğal olduğu, bu hata sonucunda normal bir insanın diğeriyle alay etmeyeceği, bir takım kişilik zaafları olan problemli kişilerin böyle davranabileceği belirtildi. Ona: "Birisinin size gülmesi, sizinle alay etmesi, sizin değerinizi düşürmez; o insanın basitliğini gösterir. İnsanın değeri, o güne kadar getirmiş olduğu bireysel bilgi ve becerileriyle ilgilidir. İnsanın özel-

likleriyle bağlantılıdır. Sizin insani özellikleriniz bir başkasının yoğun taltifleriyle yükselmediği gibi aşağılamasıyla da hiçbir zaman düşmez, bu mümkün değildir. Bu tip hatalar yapılabilir, doğaldır insanidir. İnsanlar bu tip hatalar yapabileceklerini kabul edebilmeli, bundan olumsuz felaket tabloları çıkarmamalıdır" denildi. Bu arkadaşımız, grup terapisine katılıp duygularını grupla paylaştığında diğer grup üyelerinin hiç de öyle düşünmediğini ve herkesin anlamsız benzer kaygıları olduğunu fark ederek iç görüsünü geliştirdi. Bu da tedavisinde olumlu bir ilerleme sağlamasına neden oldu.

E- Altta Yatan Düşünceyi Tesbit

Otomatik düşüncenin ve davranışın arka planında bunları indükleyen temel kabuller ve önyargılar mevcuttur. Bireye bu temel kabullerin ve fonksiyonel olmayan ön yargıların, tutum ve kanaatlerin nasıl oluştuğu ve bunlar arasındaki bağlantısal zincirin ne olduğu gösterilmeye çalışılır. İletişim eksikliği içinde olan bir bireyin birisiyle tartışmaya girdiğinde ilk verdiği tepki küsmek, içine kapanmak ve olay mahallini terk etmek şeklinde ortaya çıkmaktadır. Hâlbuki bu birey, karşı tarafla iletişimi devam ettirse, kırgınlığını ve gücenikliğini anlatsa, karşı tarafın kendisine vermiş olduğu sıkıntıyı iletse iletişim devam edecek ve süreç tamamlanacaktır. Karşı tarafın kendisine yöneltmiş olduğu bir takım eleştiri ve sataşmalara dayanamayan bu birey, kendini savunmak yerine kaçmayı, küsmeyi ve gücenmeyi yeğlemiştir. Bu alışılmış bir davranış stratejisidir. Çocukken aile içinde eleştirildiğinde, azarlandığında kendini savunmak için sağlam bilgi ve yeteneklere sahip değildi. Yapabileceği tek şey küsmek, içine kapanmak ve gücenmekti. İleriki yaşlarda bireyin birçok bilgi ve beceresi geliştiği halde kendini korumak için yeni stratejiler geliştireceğine eski alışılagelmiş telafi edici stratejileri uygulaması bundan dolayıdır, bu da iletişimi bozmaktadır. Kişiye bu durum fark ettirildiğinde yeni telafi edici stratejileri geliştirmesi sağlanabilir.

F- Düşüncenin Maliyeti ve Kârı

Terapist, hastadan düşüncesinin tüm avantaj ve dezavantajlarını listelemesini ve avantajlar ile dezavantajlar arasını yüz puana bölmesini ister. Bu, hastanın düşüncesini değiştirmek için motive edilmesine yöneliktir. Bireyin düşüncesinin bir kısmı kendisine haz ve mutluluk verirken diğer bir kısmı ise acı vermektedir. Birey düşüncenin kavşağında otururken iradesiyle bu yönlerden birisini seçebilir. Negatif bir şey seçtiğinde bireyin ne kadar mutsuz olacağı, yani zarar edeceği anlatılır. Pozitif düşünceyi seçtiğinde mutlu olacağı, yani ne kadar kâr edeceği gösterilir. Makul akıllı bir insanın her zaman kâr edecek yönde eyleme geçeceği, bunu tercih edeceği ifade edilir. Hastanın şimdiye kadar yaptığı şeyin, hep zarar eden bir ticaret şeklinde yürüdüğü kendisine gösterilir. Tüm bu stratejilerden amaç hastanın yanlış kurgulanmış olan düşünce prosedürünü her yönden ortadan kaldırmak ve sağlıklı düşünceyi temin etmektir.

G- Delillendirme

Hasta düşüncesini destekleyen delilleri listeler. Deliller ne kadar ağırlıklıdır? Delillerin niteliği nedir? Kişi düşüncesini doğrulayacak olan delilleri ve mantıkları listelemeye çalışır. Çoğu zaman görülür ki olumsuz otomatik düşüncelerde, önyargılarda, temel kabullerde düşüncelerini doğrulayacak hiçbir delil yoktur. Delili olmayan ve mantıklı bir yapısı bulunmayan düşünceye yönelmenin yanlış olduğu bir kez daha gösterilir. Hasta düşüncesini delillendirirken ya bilgi işlemede sistematik hatalar yapmakta ya da keyfi çıkarsamada bulunmaktadır.

H- Olayı Perspektife (Yelpazeye) Oturtmak

Hastadan olayı 0'dan 100'e kadarlık yelpazede incelemesi istenir: 'Eğer olay gerçekleşirse ne olur? Ardından daha kötü ya da iyi ne olabilir? Eğer olay gerçekleşirse hala ne yapılabilir?'

Kognitif terapinin amacı, bireye rahatsızlığı ile ilintili bilişsel çarpıtmalarını fark ettirmektir. Bilişsel çarpıtmalar temel kabuller ve fonksiyonu olmayan şemalar ya da otomatik olumsuz düşünceler düzeyinde olabilir. Bireyin şikâyetine neden olan olgu, gerek bir fenomen gerekse gerçekleşme ihtimali olan bir süreç olabilir. Yaşanmış veya yaşanabilecek olan böyle bir fenomen birey tarafından abartılı olarak algılanabilir. Öncelikle bireye bu abartıyı göstermek lazımdır. Devam eden süreç sonucunda varsayalım ki olay gerçekleştiğinde bu ne anlama gelmektedir. Olay sıfırdan yüze kadar bir puanlama esasına göre değerlendirilecek olursa kişiye sıkıntı, acı ve şiddet verme derecesi nedir? Olayın şiddet derecesi reel olarak tespit edilmeye, yelpazedeki yeri belirlenmeye çalışılmalıdır. Bunun üzerinde hissedilebilecek olan sıkıntı, hüzün veya çaresizliğin anlamsızlığı gösterilir. Süreç sonucunda negatif bir olay olmuş veya böyle bir şeyin olabilme ihtimali mevcutsa bunun için neler yapılabileceği, yani yaşanmış olan bir negatif olguyu veya yaşanabilecek bir negatif olgunun gidişatını olumlu anlamda değiştirebilmek, engelleyebilmek veya zararı asgariye indirebilmek için yapılabilecekler üzerine düşündürülür. Hastanın göremediği, olayı kontrol altına alabilecek ve olumlu yöne kanalize edebilecek tüm alternatifler gözden geçirtilir. Bireyin abartılı bir şekilde olumsuz otomatik düşüncelerin etkisi altında negatif sonuçlar üretmesi ve felaket tellallığı yapması önlenmeye çalışılır. Olayın tüm hadiseler içerisindeki yeri ve tüm hayatın, yaşamın içerisinde ne anlama geldiği değerlendirilir. Negatif bir sonuç varsa bunun nasıl kontrol edilip iyi bir noktaya yönlendirileceği ve bununla ilgili yapılacak olan şeylerin neler olduğu belirlenmeye çalışılır. Bu şekilde hastanın her an olumlu düşünce geliştirebilme, sıkıntının ne anlama geldiğini bilip bunu sağlıklı bir şekilde değerlendirebilme ve en kısa zamanda bundan kurutulabilme düşünce sistematiği geliştirilmeye çalışılır.

Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan bir genç ciddi bunalım ve sıkıntı içindedir. Sınavları kazanamama riski oldukça

yüksektir. Sınavı kazanamama ihtimali yüzünden yaşadığı anksiyete nedeniyle daha da büyük sıkıntıya girmekte ve kendi kendini ketlemektedir. Böyle bir durumda yapabileceklerini dahi yapamamaktadır. Bize geldiğinde hayatının bittiğini, mahvolduğunu, geleceğinin olmadığını, artık hiç bir şeye yaramadığını çünkü üniversite imtihanını kazanamayacağını belirtmektedir. Bu olayı yelpazeye oturttuğumuzda; bu gencin 18 yaşına gelene kadar büyük bir mücadele verip ilkokulu başarıyla bitirmiş, ortaokulu başarıyla bitirmiş, liseyi başarıyla bitirmiş, her türlü sosyal ilişkisi olan, gelecekte birçok şey yapabilecek potansiyele sahip bir birey olduğu ortaya konmuştur. Toplumun katmanlarına baktığımızda, büyük bir kesimi ilkokuldan sonra bu yarışı bırakmakta, geri kalanın büyük bir kısmı ortaokulu bitirerek yarıştan çekilmekte, geri kalanların büyük bir çoğunluğu da ancak lise mezunu olabilmektedir. Çok az bir insan da üniversiteye girip başarıyla bitirebilmektedir. Çevremize baktığımızda başarılı insanların bir kısmının da az ya da orta eğitimli olduğunu görmekteyiz. Eğitim yapmak güzel bir şeydir, yapılmalıdır ama yapılamadığında da bu her şeyin bittiği anlamına gelmez. Eğitim düzeyleri farklı farklı olan ve ülkeye yön veren birçok başarılı insan mevcuttur. Üniversiteyi kazanmak elbette arzu edilen bir şeydir; ancak kazanamamak felaket demek değildir. Hayatın içinde var olabilmek için onlarca kapı onu beklemektedir.

Bu genç delikanlıya üniversiteyi kazanamamanın bir felaket olmadığı bu şekilde anlatılabilir. Her zaman alternatiflerin olabileceği ona gösterilir. Gencin alternatiflerinin olabileceği ihtimalini hissetmesi ve kabullenmesi, ondaki performans kaygısını ortadan kaldıracak, sınava çalışırken konsantrasyonunu artıracak ve daha başarılı olabilecektir.

İ- Çifte Standart

Hasta ısrarlı bir şekilde kendisiyle ilintili olarak katastrofik sonuçlara ve yorumlara ulaşmaktadır. Bu düşünceye bağlı ola-

rak da birçok davranış geliştirmekte, hayatını ciddi manada sınırlandırmaktadır. Bu hastaya gerçeği anlatma konusunda sıkıntıya düştüğümüzde, bu düşüncelerini başka insanlar için de tavsiye edip etmediği kendisine sorulur. Kardeşi, annesi, babası, arkadaşı, öğretmeni veya herhangi bir dostu için aynı şekilde düşünüp düşünemeyeceği sorgulanır. Eğer kendi düşüncesi doğru ve güzel ise bu düşünceyi tüm arkadaşlarına tavsiye etmesi gerekir. Dostlarını veya arkadaşlarını, olabilecek felaketlerden bu şekilde kurtarmış olur. İşte bu noktaya gelindiğinde hasta bir gerçeği idrak eder: Kendisinde varolduğunu düşündüğü olumsuz düşünceleri aynı şartlarda ve koşullarda olan başka insanlar için düşünmemektedir. Bireye bu şekilde çarpıtması fark ettirilir.

Mesela bir evlilik problemi nedeniyle bize müracaat eden hastamızın düşüncelerinde evlenmek aptalca bir şey, evlilik kurumu da sıkıntı verici bir kurum olarak nitelendirilmekte ve genelleme yapılarak topyekûn bir karşı duruş sergilenmektedir. Hastama kendisini çok sevdiğimi, çok saygı duyduğumu ve önemsediğimi belirttim. Bu düşünceleri de aynı şekilde saygın, değerli ve önemliydi. Bu düşüncelerine değer verdiğim için bu akşamdan itibaren eşimden ayrılacağımı ve evlilik kurumuna karşı olduğumu beyan edeceğimi kendisine ilettim. Çünkü hastamın mutlaka benim mutluluğumu ve huzurumu isteyeceğini, ben de düşüncelerine inandığım için onun görüşlerini uygulamaya koyacağımı belirttim. Hastam şiddetle itiraz etti: "Hayır doktor bey, bu yanlıştır" dedi. Ben de: "Kendin için düşündüğün bir şeyi niçin benim düşünmemi ve yapmamı istemiyorsun?" dedim. İşte bu esnada hastam, kendisi için düşündüğü şeylerde nasıl bir çifte standart uyguladığını; bu şekilde çifte standart uygulayarak olumsuz otomatik düşüncelerini hayata geçirip kendisini mutsuz kılmayı başardığını fark etti. Çifte standardı gördükten sonra niçin böyle düşündüğünü irdelemeye ve incelemeye geçebildik.

Bir iş sınavına müracaat eden danışanım sınav sonuçlarını beklemekteydi. Yüzlerce kişi arasıdan 40 kişilik ön eleme grubuna girmişti. Bu grubun da yarısı ikinci mülakatta elenecekti. Sınavla ilgili form günü yaklaştıkça danışanımın kaygısı arttı ve olumsuz otomatik düşünceleri faaliyete geçti: "Kesinlikle beni sınava çağırmayacaklar, beni elediler ve ben asla bu sınavda başarılı olamayacağım" iddiasında bulunmaya başladı. "Delilin nedir?" diye kendisine sorduğumuzda; "15 gün oldu, hala beni kimse aramadı, hiçbir yerden haber gelmedi, ayrıca beni çağırmayacaklarını hissediyorum." diye cevap verdi. Ben de: "Ne güzel! Müthiş delillerin var, aynı kuruma müracaat eden benim dostlarım vardı. Onlar da ikinci sınava çağrılacakları ile ilgili beklenti içindeydiler. Sizin delillerinize inanarak ve güvenerek, onlara da 15 gündür haber gelmediği için haber vereceğim. Sizin delilinize göre 15 gündür cevap verilmemiş olması sizin işe alınmayacağınızı göstermektedir. Bu durumda ben dostlarıma şimdi telefon ediyorum; kesinlikle işe gireıneyeceklerini söyleyeceğim. Deliliniz nedir diye bana sorduklarında sizin düşünce sisteminizi onlara aktaracağım." dedim. Hastam bu şekildeki yaklaşım tarzıma kahkahalarla gülerek cevap verdi: "Doktor Bey, siz manyak mısınız!" dedi. Bu şekilde bu hastama nasıl çifte standart uyguladığını göstermeye çalıştım. Sınav sonuçları geldiğinde hastamızın ilk üçe girdiğini gördük.

J- Düşünceler Hakkında Münazara Tekniği

Gençliğimizde, okul yıllarında bizlere münazara yaptırılırdı. Bunlar çok yararlı çalışmalardı. Öğretmenimiz bir konu belirler, bu konunun lehine ve aleyhine konuşmalar yapmamızı isterdi. Bu bir nevi zihin egzersizi idi. Bir olaya çok farklı boyutlardan nasıl bakılabileceğini gösteren rasyonel bir yaklaşım tarzıydı. Her türlü alternatif fikir, gözler önüne serilebiliyordu. Sağlıklı, bir biriyle bağlantılı, mantıklı savlar ileri süren ve kendi içinde bir bütün oluşturan taraf münazarayı kazanıyordu.

İşte bu münazara şekli olumsuz negatif düşünceler için hasta ve hekim açısından kullanılabilir. Olumsuz düşüncenin aleyhine hastanın konuşması istenir, alternatif açıklamalar ve izah tarzlarının neler olabileceği tartışılır. Bilişsel çarpıtmalarda kişi tek boyutlu düşündüğünden ve negatife odaklandığından hep olumsuz sonuçlara ulaşır. Bu yaşam tarzını yıllardır uyguladığından, olaylar karşısında şaşkın, bitkin ve olumsuz bir tavır içindedir. Bireye olumsuz düşüncelerin aleyhine münazara yapma yetisi kazandırılırsa; birey kendi düşüncelerini sorgulayabilme ve alternatif açılımlar temin etme imkânına sahip olabilmektedir.

Hastanın yetersiz kaldığı, düşünce üretemediği durumlarda hekim bilgi ve tecrübesine dayanarak olumsuz düşüncelere karşı yeni fikirler geliştirir. Bu, hastaya her olaya değişik açılardan bakma yetisi kazandırır. Olayları reel düzeyde algılama ve anlama kabiliyeti verir.

Burada önemli olan konulardan birisi de olumsuz düşüncenin aleyhine konuşacağız diye olayın abartılmaması, reel ve objektif sınırın hep muhafaza edilmesidir. Olayın gerçekçi bir yönü var ise kişinin bunu kabul ve ona karşı mücadele etme gücünü artırmasını sağlamak gerekir.

K- Hatalı Bölgesel Çıkarımda Bulunma

Hasta gelecekle ilgili bir takım programların içindedir. Bir takım sosyal ilişkiler, sınavlar, hayat mücadelelerinden bahsetmektedir. Onlarla ilgili ciddi hazırlıklara girişmekte ve onlara hazırlanmaktadır. Ancak olayın gerçekleşme anı gelmeden, kişi bu olayın bir felaketle sonuçlanacağını ifade etmekte ve bu sonuca dayanarak da kendisinin yıkılacağını belirtmektedir. Ortada doğrulanmış herhangi bir bilgi veya bir çalışma olmadığı halde kişi sanki bunlar olmuş gibi sonuç çıkarmaktadır.

Evlilik hazırlıkları içerisinde olan bir hastam müstakbel eşiyle bağlantılı olarak, cinsel hayatıyla ilgili olumsuz sonuçlara ulaşmaktaydı. Evlendiklerinde cinsel hayatlarında başarısız ola-

caktı. Sertleşme ya da erken boşalma problemi yaşayacak ve eşini tatmin edemeyecekti. Bunun sonucunda da eşinin sevgisi ve ilgisi azalacak ve bu olay boşanmayla sonuçlanacaktı. Cinsel hayatında gayet sağlıklı olan, herhangi bir problemi olmayan bu hastamız, olumsuz otomatik düşüncelerle çeşitli kaygılar yaratmaktaydı. Bu kaygıların sonucunda kendisinin iyi bir koca olmadığı, bir erkek olamayacağı; dolayısıyla iyi bir insan olamayacağı şeklinde sonuçlara ulaşıyordu. Ulaştığı sonuçlarla dile getirdiği olası şikâyetler arasında direkt hiçbir bağlantı yoktu. Bu şikâyetlerin ortaya çıkabilme ihtimali çok zayıftı. Kaldı ki bu tip şikâyetler ortaya çıksa dahi bunlar rahatlıkla tedavi edilip düzeltilebilecek konulardı. Düzeltilememiş ve devam eden bir cinsel problem dahi olsa bu, kendisinin kötü bir koca, kötü bir erkek ve kötü bir insan olmasının delilli olamazdı.

Bir başka hastam zihninde zaman zaman eşcinsel flashbackler yaşıyordu. Sağlıklı bir evlilik hayatı ve çocukları vardı. Çok sağlıklı bir sosyal hayatı olan bu danışanımız, kendisinin çok kötü birisi olduğu şeklinde sonuçlara ulaşıyordu. Kendisinin beş para etmez, aşağılık bir insan olduğunu, bu haline rağmen utanmadan çevre içerisinde saygın bir konumda bulunduğunu ve insanları bu şekilde aldattığını düşünüyordu. Burada da görüldüğü gibi zaman zaman zihne gelen obsesif eşcinsel tasarımlar, hiçbir realite taşımadığı halde bireyin kendini suçlu ilan etmesi için delil olarak kullanılabiliyordu. İleride eşcinsel olabileceği korkusuyla kendisini bugünden toplumdan soyutlayarak aşağılıyor ve doğrulanmamış ve anlamlı olmayan bir bilgiyle alakasız bir sonuç çıkarılabiliyordu.

Sınava girdiği zaman kesinlikle başarılı olamayacağını iddia eden genç, kendisinin değersiz, önemsiz ve yetersiz biri olduğu sonucunu çıkarıyordu. Annesi, babası ve çevresi ona gereğinden fazla ihtimam gösteriyor, bu durum da genci bunaltıyordu. Çünkü bu genç gireceği sınavda mutlaka başarısız olacaktı. Bu durum, onun değersiz ve yetersiz olacağının kesin deliliydi. Dolayısıyla kendisine çevreden yapılan olumlu yaklaşımlar ha-

talıydı. Çünkü o başarısız ve kötü birisiydi. Bu düşüncelerle üniversite sınavına hazırlanırken ablaları tarafından desteklenen, motive edilmek için bir takım kıyafetler alınan genç kızımız, bunların yapılmasını arzu etmiyordu. O, ablalarının düşündüğü gibi çalışkan ve zeki değildi. Sınavda mutlaka başarısız olacak, herkes onun ne kadar aptal olduğunu görecekti. Bu düşünceler nedeniyle zaman zaman ders çalışmaktan vazgeçiyor, bu işin başarılamayacağına dair kanaatini artırmaya çalışıyordu. Her ne kadar burada narsist bir zedelenmekten korunmak için bu bilişsel çarpıtma uygulanıyor ise de bireyi bundan kurtarmak, narsist zedelenebilirlik derecesini artırmak gerekir. Bu konuya, ilgili yerde değineceğiz. sözkonusu hastamız başarılı bir şekilde sınava girdi, yüksek bir puanla çok önemli bir fakülteye kayıt yaptırdı.

L- Alternatif Bir Açıklama Arama

Olumsuz otomatik düşüncelerin etkisi altında hastalar kendilerini bunaltıya sokacak en kötü ihtimalleri sıralarlar. Ellerinde bu düşünceleri için hiçbir delilleri yoktur. Dolayısıyla tecrübe edilmemiş, sonuca ulaşılmamış ve doğrulanmamış bilgi kaynaklarıyla kişi kendisine bir cehennem yaşatmaktadır. O sonuçlara ulaşılana kadar geçen süre içinde kişi bunaltı ve sıkıntı hissedecek ve depresif bir duygu durumda bulunacaktır. Aynı konuyla ilintili olarak farklı düşünce alternatiflerinin olup olmadığı incelenmelidir. Kişiye daha az sıkıntı verecek, daha az zarar getirecek alternatif düşünceler veya açıklamalar olup olmadığına bakılır. Bu, hayalî bir senaryonun işlenmesi şeklinde olabileceği gibi yaşanmış olan bir sürecin sonundaki yorumlamalarda da kullanılabilir. Kişiye daha az sıkıntı verebilecek bir açıklama varsa, ondan düşüncenin kârı ve zararı açısından o alternatif açıklamayı tercih etmesi istenir.

M- PROBLEM ÇÖZÜCÜ YAKLAŞIM

Bize müracaat eden hastalarımızın büyük bir kısmında gözlemlediğimiz en önemli konu sıkıntılarına ve problemlerine bir problem çözücü olarak yaklaşmamalardır. Bu ne demektir? Birey hekime gelirken sorunu halletmek amacıyla gelir. Sorununu halletmek isteyen insan, soruna odaklanarak onu nasıl çözeceğini düşünür. Ancak çoğu hastada bu mümkün olmamaktadır. Bireye öncelikle problemin ne olduğu sorulur veya fark ettirilir. Böylelikle bir problemin varlığı ve sınırlarının neler olduğu gösterilir. Problem net ise, problemin içeriği belirgin ise ve problem ile ilgili datalar elimizde ise yapılacak tek şey bu problemi nasıl çözeceğimizle ilgili zihinsel egzersizler yapmaktır. Çoğu birey bir problemin varlığını algılayamamakta, algıladığı problemi çözmek için ise uğraşmamaktadır. Rasyonel bir kimlikle karşımıza gelen, bir an önce sonuca ulaşmak isteyen ve çözüm arayan bireyler olaya bir problem çözücü olarak yaklaşıldığını görmekteyiz. Amaç üzüm yemektir, bağcı dövmek değil. Ama çoğu hastada amaç üzüm yemekten çıkıp bağcı dövmeye dönüşür. Olaya problem çözücü olarak yaklaşıp, adapte olan hastalarımızla çalışmalarınız kısa sürede olumlu olarak sonuçlanırken, diğer grupta bu mümkün olmamaktadır. Bu hastalarımıza öncelikle olaya bir problem çözücü olarak nasıl yaklaşacağınızı öğretmekteyiz.

Mesela bir eş terapisi nedeniyle bize müracaat eden çiftler, ayların veya yılların birikimiyle, hekimin önünde karşı tarafa öfkelerini dile getirmekte ve haklılıklarını ispata çalışmaktadır. Tarafların tedaviye geliş nedenleri evliliklerini devam ettirip mutlu birlikteliklerini sürdürmektir. Ancak ilk seanstan itibaren problem unutulmuş, kimin haklı kimin haksız olduğu çatışmasına dönüştürülmüştür. Bu çiftlerle yaptığımız ilk çalışma, olaya problem çözücü olarak yaklaşmaları gerekliliğini göstermektir. Birinin haklı birinin haksız olması, birisinin hekimin seans odasında öfkesini deşarj etmek için uygun bir ortam bulması, hekimin söylediği bir takım cümlelerden hekiminin kendi ya-

nında olduğu gibi bir anlam çıkararak tedaviyi baltalamaları problem çözücü olarak olaya yaklaşmadıklarını göstermektedir. Bu durumda hastalara bu tip kavgaların anlamsız olduğu, öncelikle problemi çözmek için olaya yaklaşmaları gerektiği anlatılmaya çalışılır. Hastalar problem çözücü olarak olaya yaklaştıklarında kısa sürede yol aldıkları gözlemlenir. Birçok klinik tabloda bireyler veya çiftler olaya bir problem çözücü olarak değil problemi devam ettirici bir tarzda yaklaşırlar. Bunun birçok nedeni vardır. Bunların birkaçını burada irdelemek istiyorum. Bunlar:

a. Bilinçdışı Dirençler

Rasyonel kimliğimiz bir problemi çözmek için hekime giderken, içimizdeki dinamik diğer güçler bu problemin çözülmemesi yönünde bilinç dışı süreçleri başlatabilir. Bu da tedaviye karşı bir direnç olarak ortaya çıkar. Direncin ortadan kaldırılmasıyla ilgili ön çalışmalar yapılmadığı müddetçe tedavi ilerlemez. Konuyla ilgili detaylı bilgi direnç bahsinde anlatılmıştır.

b. Sekonder Kazanç

Bireyler bir takım rahatsızlıklardan bilinç dışı bir takım yararlar elde etmektedir. Bu şekilde çeşitli sorumluluklardan kaçınmakta, zaman zaman ilgi ve alaka odağı olabilmektedir. Sekonder kazançlar ile ilgili ön çalışma yapılmadığı müddetçe probleme bir çözücü olarak yaklaşmak mümkün olmamaktadır. Konuyla ilgili detaylı bilgi sekonder kazançlar bölümünde verilmiştir.

c. Temaruz

Hastanın problemi çözdüğünde kaybedeceği birçok şeyi vardır. Şuurlu ve planlı bir şekilde problemin devamı için tedaviyi baltalamaktadır. Bu, ilginç gelebilir. Hem tedaviye gelinecek, hem de tedavi şuurlu bir şekilde baltalanacaktır. Bu tip bireyler tedaviye gelirken gerçek amaçları tedavi olmak değildir. Elde edecekleri yararlar tedaviyi devam ettirmeyi gerektirmektedir. Bununla ilgili iki örneği sizlerle paylaşmak istiyorum. Eş terapisine gelen çiftlerden birisi soruna problem çözücü olarak

yaklaşmıyor, tedavi süreçlerini hep baltalıyordu. Yaptığımız incelemelerde bu eşin dışarıda bir başka yaşantısı olduğu ve evliliğin devamıyla ilgili hiç bir beklentisinin bulunmadığı görüldü. Tedaviye geliş nedeni ise çevreye karşı; 'biz elimizden gelen her şeyi yaptık ama olmadı' düşüncesiydi., uyuşturucu bağımlısı bir delikanlı bir başka hastamız tedaviye kabul edilmişti. Ailesi eğer tedaviye devam ederse ona belirli bir miktarda harçlık vereceklerini ve daha iyi davranacaklarını belirtmişlerdi. Harçlık alabilmek, daha iyi bir konumda yaşayabilmek için inanmadığı bir tedaviye gelmeyi sürdürmüştü.

d. Öfke ve Kızgınlığın Boşaltılması İçin Terapi Süreçlerinin Kullanılması

Kişi bireysel problemlerini çözmek yerine tedavi süreçlerini, kendisini bu duruma sürüklediğine inandığı insanların ne kadar kötü olduğunu anlatmakla geçirebilir. Bu hastanın tek derdi, diğerlerinin kötülüğünü bu tedavi sürecinde ispat etmektir. Bu şekilde anne-babasının, eşinin kaba davrandığı iddiası ile tedavi süreçlerini aylarca tıkayan hastalar mevcuttur. Bu tip hastaların diğer bir menfaati de, tedavi ücretleri kızdığı insanlar tarafından ödendiği için onlara böylece zarar verebilme imkânı bulabilmeleridir.

e. Narsist Zedelenmekten Kaçınmak

Bazı bireyler, probleme bir problem olarak yaklaştıkları takdirde problemin sorumluluğunun kendilerinde olduğunu fark ederler. Bu da onlara dayanılmaz bir acı verir. Narsist bir kişilik örüntüsüne sahipse mümkün olduğu kadar olaya bir problem çözücü olarak yaklaşmamalıdır. Çünkü sorun kendi hatalarıyla veya eksiklikleriyle ilintilidir. Konuya bir problem çözücü olarak yaklaştığında, bu eksiklikler ve kusurlar ortaya çıkacaktır. Kişinin buna dayanabilme gücü yoktur. Kişinin önce zedelenebilme gücünü artırmak ve früstrasyona (engellenmeye) tahammülünü sağlamak gerekir. Ardından konuya girmek daha uygun olur.

f. Borderline (sınırda) Kişilik Örüntüsünde Durum

Border line yapı iki ayrı kimlik örüntüsünü içerdiğinden bir yerde yaşanan sorun diğer taraftan algılanamaz. Dolayısıyla konuya, entegre edilmiş bir kimlik gibi problem çözücü olarak yaklaşması zordur. Dolayısıyla bir sorun nedeniyle hekime müracaat eden bir border line kişilik yapısındaki hasta öncelikle kişilik örüntüsünü entegre edecek bir tedavi programına alınmalıdır. İyi ve kötü kendilik entegre edildikten sonra olay üzerindeki rasyonel yapı değerlendirilir. Soruna bir problem çözücü olarak yaklaşması sağlanır. Aksi takdirde dürtü ve öfkeler her halükârda boşalma yolu arayacak, mantığı kendine uyduracaktır.

N- KABUL

Konuşma bozukluğu nedeniyle bize müracaat eden hasta, konuşma bozukluğunun tedavisinin çok zor olduğunu, bazen de mümkün olmadığını bizden öğrenince çok üzüldü. Genç delikanlı, hayatın kendisi için artık bittiğini ve anlamsızlaştığını belirtti. Son çare olarak başvurduğu hekim ona kapkaranlık bir tablo çizmişti. Bunu niçin yapmıştı?

Eğer hayatta kabul edilmesi gereken bir takım gerçekler varsa bunları baştan kabul etmek ve onlara karşı donanımlı olmak gerekir. Bu genç arkadaşımıza, gözleri kör olsaydı elleri tutmasaydı ve kulakları işitmeseydi hayattan vazgeçip vazgeçmeyeceğini sordum. Bu durumun oldukça zor olduğunu ama bir şekilde yaşamın devam etmesi gerektiğini belirtti. Bedensel engeli olan insanlardan birçoğunun coşku ile hayatı yaşarken diğer bir kısmının bedensel engelli olma nedeniyle bir ömrü depresyonda geçirdiğini görmekteyiz. Buradaki fark nedir? Buradaki temel fark kabul edilebilecek bir gerçeği kabul edip hayata onunla devam etme kararını alabilmektir. Gözleri görmeyen bir genç buna rağmen hayatta var olabilmeyi, kendini var edebilmeyi sağlamakta, coşkuyla hayata sarılabilmektedir. Gözleri görmediği halde avukat olabilmekte, işveren olabilmekte, şarkıcı ya da bestekâr olabilmekte velhasıl hayatın birçok alanında

var olabilmektedir. Konuşma bozukluğu bundan çok daha hafif, çok daha kolay katlanılabilir bir problemdir. Bu problemin düzelme ihtimali oldukça yüksektir. Kör bir insanın gözlerinin açılması mümkün değildir. Ancak konuşma bozukluğu olan bir gencin ciddi bir mücadeleyle konuşmasının düzeltilmesi mümkündür. Bunun birçok örneği toplum içinde mevcuttur. Bu delikanlı, probleminin hiç düzelemeyeceği ihtimalini kabul ederek hayata dört elle sarılmalıdır. Her yerde ve her zeminde 'benim konuşma bozukluğum var' diyebilecek, bundan korkmayacak, çekinmeyecek bir ruh gücüne ulaşmalıdır. Ben özgüven duygumla nasıl ki kelliğimi her ortamda çekinmeden ifade edebiliyor, onunla dalga geçebiliyorsam bu genç arkadaşımın da aynı şeyi başarmasını istiyorum.

Burada da terapi bir nevi tersinden işlemektedir. Sınavı kazanamama ihtimalini kabul eden ve performans kaygısını ortadan kaldıran bir genç daha rahat bir şekilde sınavlara hazırlanmaktadır. Aynı şekilde konuşma bozukluğunu kabul edebilen ve içine sindirebilen bir genç, konuşması bozuk şekilde toplumun her katmanında kendini ifade edebileceğini kabullenmeli ve hissetmelidir. Bu durumda konuşma bozukluğunu oluşturan performans anksiyetesi ortadan kalkacağından konuşması kendiliğinden düzelecektir.

Psikolojik veya organik herhangi bir problem varsa kişinin bunu kabul etmesi temin edilir. Bir gerçekten kaçmak mümkün değildir. Kişi şizofren olabilir, manik-depresif olabilir veya kanser olabilir. Tüm bu gerçekleri kabullenmeli, hayatı daha kaliteli yaşayabilmek için alternatif stratejiler geliştirebilmelidir.

E- VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİ

Varoluşçuluk son yüzyılımızda felsefî bir akım olarak kendini ortaya koydu. Ekzistansiyalist felsefe bir anlam arayışından yola çıktı. İnsanın, kendini ve maddeyi sorgulaması sonucunda karşılaştığı açmazları anlamaya çalıştı. Varoluşçu felsefenin oluşmasına tek bir filozofun katkısı yoktur. Birçok filozof varoluşçu felsefî akımın gelişmesinde rol almışlarıdır. Kirkegaard, Heidegger, Sartre, Neitsche gibi filozoflar bu akımın öncülerinden kabul edilir. Varoluşçu felsefeyi bir bağlamda değerlendirmek, tanımlamak oldukça zordur. Herhangi bir filozof da ortaya çıkarak 'ben varoluşçuluğun temsilcisiyim' iddiasında değildir. Özellikle Sartre'ın etkisiyle toplumsal hayata açılan varoluşçu felsefe birçok alanda etkiler yaratmıştır. İnsanı izah etmeye çalışan ve insanın sorunlarına yaklaşım getiren varoluşçu felsefe elbette ki psikoloji içinde de temsilcilerini bulacaktır. Varoluşçuluk bu manada insanın zihinsel yapısının ve dünyayı algılama şeklinin bir başka izah tarzıdır. Psikoloji ve psikiyatride varoluşçuluğun çok etkin bir takım sonuçlarını görmekteyiz.

Psiko-terapötik yaklaşımlar insanın sorunlarına katman katman çözüm bulmaya çalışmaktadır. Davranışçı, Kognitif, Dinamik ekoller bu sorunları çözme iddiasında bulunan psikoterapötik ekollerdir. Ancak klinik uygulamalarda bu terapötik yaklaşımların tıkandığı, çözüme ulaşamayan ve yolların bittiği yerler ve zaman dilimleri mevcuttur. İşte bu aşamada varoluşçuluk akımı psikiyatriye ve psikoterapiye yeni bir nefes aldırmış, yeni bir açılım sağlamıştır. Psikiyatrik klinik tabloların ekseriyetinde karşılaştığımız temel sorun anksiyete ve korkudur. Anksiyete yani bunaltı, iç daralması bir sinyal niteliğindedir. Normalde reel hayatın uzantıları, bir tehlike arz ediyorsa birey bunaltı içine girer. Bir yakının kaybı, ekonomik felaketler, yaşanılan bir takım ağır travmalar, reel olarak bireyde bunaltı doğurur. Gerçek bir olaya karşı kişinin hissettiği bunaltı normaldir, olması gerekir. Çünkü bir sinyal niteliğinde olan bu bunaltı sayesinde birey bir takım koruyucu tedbirler alır. Bu tedbirler

sayesinde de canlığını ve pozisyonunu korur. Aksi takdirde hayatın gerçek yüzü onu saf dışı bırakabilir. Fakat bazı bunaltılar vardır ki bunlar, kaynağına indiğiniz de ya davranışsal bir öğrenme ya bilişsel bir çarpıtma ya da dinamik bir alt yapıya dayanmaktadır. Ancak bazı bunaltılar davranışçı bilişsel ve dinamik yaklaşım tarzlarıyla izah edilememektedir. Zaman zaman klinik uygulamalarımızda bu tip tablolar karşımıza gelebilmektedir.

Bazı klinisyenler kendilerini varoluşçu psikoterapist olarak isimlendirmektedirler. Bunların başında psikanalist okulundan yetişmiş Irving Yalom gelmektedir. Psikoterapi geleneğinde Irving Yalom varoluşçu psikoterapinin temsilcisi gibi kabul edilmektedir.

Yalom geniş klinik tecrübelerinden yola çıkarak kendini bir psikanalitik yaklaşımla sorgulamış, sonuçta varoluşçu psikoterapi anlayışında karar kılmıştır. Varoluşçulara göre insanın psikolojik rahatsızlıklarının temelinde, özünde varoluşçu bir takım etmenler bulunmaktadır. Tabloların karmaşıklığı, kompleksliği veya kaotik olması insanı yanıltmamalıdır. İnsanlar birbirlerinin aynısıdırlar. İnsan, elinde olmadan bu dünyada var olmuş bir yaratıktır. Varlığını fark edebilen tek yaratıktır. Varlığını fark etmeyle beraber varlığının neden ve niçinlerini sorgulamak durumundadır. Bu durum, insanın varlığına anlam arama sürecidir. Varlığa anlam aramak doğuştan gelen bir ihtiyaçtır. Kendini sorgulayan insan, sorgulamanın sonucunda bir takım açmazlara düşmektedir. Bu açmazlarla karşılaşan birey büyük bir bunaltı, sıkıntı ve korku hissetmektedir. Hissettiği bu derin bunaltı halini tekrardan anlamlandırma ihtiyacı duymakta ve bundan da bir takım klinik tablolar ortaya çıkmaktadır. Her birey varoluşuna anlam arayışıyla birlikte sorgulamaları sonucunda bir takım sorulara ve sonuçlara ulaşmaktadır. Cevabını bulamadığı temel birkaç soru vardır. Bu soruların cevapsızlığı ve çözümsüzlüğü insanı yalancı bir dünyaya mahkûm bırakmaktadır. İnsan oyun içinde oyun oynamakta ve kendi kendini

kandırmaktadır. Varoluşuna anlam arayan insanın cevaplamaya çalıştığı temel beş soru şöyle sıralanabilir:

1. Hayatın anlamı nedir?
2. Geleceği bilmek ve belirlemek mümkün müdür?
3. Ölümden başka bir hakikat var mıdır?
4. Kaderimizin sorumluluğu kime aittir.
5. Hayatta yalnız mıyız?

Bu sorular, özünde çok büyük hakikatleri barındıran, insanı açmaza düşüren sorulardır. İnsanın varlığı ve gizemi bu soruların içeriğinde yatmaktadır. Bu soruları tek tek ele alıp varoluşçu psikoterapi bağlamında bunların ne anlama geldiğini yorumlamaya çalışacağım.

1- Hayatın Anlamı Nedir?

Herhangi bir insan başka birine hayatın anlamını sorduğunda yüzlerce cevap alır: Hayat çok anlamlıdır, yapılacak çok iş vardır, hayat amaçlar ve hedeflerle doludur. O kadar büyük amaçlar ve hedefler vardır ki bunları bir ömre sığdırmak mümkün değildir. Her insanın hayat hikâyesini ayrı ayrı alıp incelediğimizde hayata anlam yüklemelerinin çok farklı olduğunu görürüz. Herkes kendi anlamını kurgulamakta, o anlamın peşine koşmaktadır. Her bir dakikanın, her bir saatin, her bir günün, her bir haftanın, her bir ayın, her bir yılın ayrı hedefleri ve anlamları vardır. Ölesiye uğrunda mücadele edilen amaçlar gerçekleştiğinde, hedefler geride kaldığında, geriye dönüp bakıldığında ilginç hisler yaşanır. Uğruna büyük mücadeleler verilerek elde edilen amaçların daha sonraki dönemlerde çok gülünç durduğu fark edilir. İnsanoğlu geriye doğru bakıp bebekliğinin, çocukluğunun, oyun çağının, okul hayatının, meslek hayatının her bir evresinden amaçladığı hedeflerini zihnen irdeleyebilir. Hepsine tatlı bir gülümseme ile bakar. "Ne kadar da çok önemsemişti! Ne de büyük anlam yüklemişti. Ama onların hepsi boş ve hayalden ibaretmiş, anlam yüklenecek şeyler de-

ğilmiş..." Esas anlam şu an önüne hedef olarak koyduğu şeydir. Ancak ne kadar ilginçtir ki tekrar tekrar yaşadığı hatayı yine tekrarlamaktadır. Şu anda çok önemsediği, büyük anlam yüklediği amaçlar da bir müddet sonra geçmişin çöplüğüne atılacak ve daha sonraki yıllar gülünecek hatta alay edilecektir. İnsanoğlu bu kısır döngüyü görmekten acizdir. Daha doğrusu bu kısır döngüyü görmek insanoğlunun işine gelmez.

Buradan nasıl bir sonuç çıkarabiliriz. Detaylı bir şekilde incelendiğinde hayatın, özünde hiç bir anlam taşımadığı gerçeği suratımıza şamar gibi vurulur. Hedef ve amaçlarımız ne kadar büyük, ne kadar yüce ve ne kadar kutsal olursa olsun insan, özündeki anlamsızlığı kapatmak için alınmış geçici tedbirlerden ibarettir. İnsan kendi varlığını sorgularken bu anlamsızlığı kısmen hissedebilir. Bu anlamsızlığı kısmen hisseden veya anlamsızlığın duygusal olarak yakınlarında dolaşan bir birey müthiş bir bunaltı içine düşer; çünkü hedeflerin veya amaçların hiçbir anlamı kalmamıştır. Anlamsız olan bir yaşamı devam ettirmenin ne anlamı vardır? Bu anlamsızlık insanda daha da büyük bir bunaltının oluşumuna neden olur. Kişi bu bunaltıyı hissettiğinde ego düzenekleri sayesinde bunaltının kaynağına inmek yerine farklı bir yerde anlam arar. İşte bu anlam arayışları klinik tablolar olarak karşımıza gelir. Hiçbir birey filozofik bir manada, Sokratik bir yaklaşımla sorgulama yaparak varoluşçuluğu irdelemez. Hayatın anlamını bu manada sorgulayanlar ancak filozoflardır. Ancak bazı bireyler sezgisel yolla, yaşadığı hadiselerin sebep-sonuç ilişkisindeki bağlantılarla bu anlamsızlığı derinden derine hissederler. Özellikle yaşamında anlam yüklediği amaçlara ulaşmış, yeni bir hedef geliştirme konusunda kısır kalmış bireylerde anlamsızlık hissi yoğundur. İşte bu durumda bunaltı çok fazladır.

Ekonomide arz-talep ilişkisinde piyasanın doygunluğunu belirten bir doyum noktası yani 'işba' noktası vardır. Doyum noktasının ötesinde piyasaya arz yaptığınızda fiyat büyük oranda düşer, arzı kıstığınızda ise fiyat yüksek oranda artar. Bu kla-

sik arz talep kanunudur. Ruhsal yapımızdaki dürtülerin hedeflerine ulaşması da aynı mekanizmayla değerlendirilecek olursa hedeflerin bir bir elde edilmesi, dürtülerin kısa sürede amaçlara ulaşması bir müddet sonra bireyde doyum noktasını oluşturacak ve o noktadan itibaren sıkıntı başlayacaktır. Aç olan bir insana yemek sunduğunuzda bunu keyifle ve şükran hisleriyle yiyecektir. Doyduktan sonra bireye yeni bir porsiyon yemek yeme konusunda ısrarcı olduğunuz da bunu da yiyecektir. Üçüncü kez yeni bir porsiyonu önüne sunduğunuzda yemeyi reddedecektir. Ancak kişiye tehditle veya silah zoruyla yemek yedirmeye çalıştığınızda bu durumda korkuyla yemeği yiyecektir. Bunun üzerine tekrar yemek yemeye zorlarsanız sistem iflas edecek ve kişi kusacaktır. Bu doğal bir süreçtir. Burada ne olmaktadır? İnsan aynı insan, yemek aynı yemek olduğu halde tavırlar değişmektedir. Birinci porsiyon yemek hayat kurtarıcı iken ve keyifle yenirken son porsiyon yemek büyük bir zulümdür ve sonuçta kusmayla sonuçlanmaktadır. Birey doyum noktasını aşmış, aynı madde yoğun bir şekilde kişiye yedirilmeye çalışıldığında kişi kusmuştur. Bu durum cinsellikte, şöhrette, parada ve eğitimde de kendini gösterebilmektedir.

Yukarıda bahsetmiş olduğumuz faktörlere bağlı olarak, amaçlanan hedeflere yönelen bireyler bunları elde ettiklerinde, doyum noktasının ötesine geçtiklerinde hayat anlamsızlaşmaktadır. Bu anlamsızlık, kişide büyük bir bunaltı yaratmakta ve sıkıntı içine düşmektedir. Bu, insanın varoluşundaki temel noktaya ulaşmasıdır. Yani anlamsızlığı idrak ettiği noktadır. İşte bu noktaya ulaşmış birçok ünlü zenginin, şöhretin, bilim adamının ve filozofun trajik intihar hikâyeleri oldukça sık rastladığımız bir sonuçtur. İnsanoğlu medeniyeti oluştururken hep bir hedefler silsilesi geliştirmektedir. Hedeflere ulaşma sürecinde alınan keyif, kişiyi anlamsızlığa karşı korumaktadır. Bir hedefe doğru giderken bireyin hissettiği varoluşsal zevk, hedefin bittiği noktada anlamını yitirebilmektedir.

İnsanlık tarihi, derindeki insanoğlunun temel yazgısı olan hayatın anlamsızlığına karşı alınmış tedbirlerden ibarettir. Tarihsel süreç insanın anlamsız bir hayatı kapatmaya yönelik tedbirleri nasıl aldığını bize göstermektedir. Doğuştan itibaren farkında olmadan anne-baba ve kültür bireye hep anlam pompalamaktadır. Öyle bir medeniyet geliştirilmiştir ki; doğudan batıya kuzeyden güneye her toplumda birey, her yaş kesitinde hayata belirli anlamlar yükletilerek yaşatılmaya çalışılmaktadır. Kişiler veya kurumlar şuursuz bir şekilde insanın anlamsızlık yazgısını örtmeye çalışmaktadır. Çünkü anlamsızlığı ruhumuzda hafiften de olsa hissettiğimizde dayanılmaz bir bunaltı ve acı yüreğimizi kavurmaktadır. İşte bu bunaltıdan kurtulmanın tek yolu hayata her an bir anlam yükleme gerekliliğidir. Hayatta sarıldığımız her şey bu anlamsızlığı kapatmaya yönelik alınmış tedbirlerden ibarettir.

Bir an oturup düşünün; bugün niçin yaşıyorum ve ne yapıyorum sorusunu araştırın. Kimimiz para kazanmaya, kimimiz eğitimimizi tamamlamaya, kimimiz bir sınavda başarılı olmaya, kimimiz karşı cinse aşkımızı kabul ettirmeye, kimimiz yeni bir makama atanmaya ve kimimiz de başkaları tarafından tanınmaya yönelmiştir. Bunlar, bizim hayata anlam yüklediğimiz hedeflerimizdir. Ve bunun için yüreğimizde büyük bir coşku ve istek bulunmaktadır. Bunları gerçekleştirdiğimiz zaman ne olacaktır? Bu hedefler tükendiğinde hayatın anlamı ortadan kalkacak mıdır? Mantıksal düşünce bunu gerektirir. Bugün için hayata yüklediğim anlam, amaca ulaştığımda ortadan kalkmaktadır. Hayat yeniden anlamsız hale gelmektedir. İşte bu nokta medeniyetin veya insanın ruhunun çatırdadığı noktadır. Medeniyetin çökmemesi ve insanın varlığını sürdürebilmesi için bireyin hayatına yeni anlamlar yüklenmeli, yeni bir koşu başlatılmalıdır. Bu sanki bir kölelik harekâtıdır: Anlamsızlık efendimizin korkuttuğu benliğimiz, anlamsızlığın korkunçluğundan kurtulmak için kendisine hep yeni hedefler oluşturmak zorundadır. Bu şekilde derin katmanlardaki bunaltıyı benlik düzeyine çıkarma-

maya çalışmaktadır. Hayata anlam yükleyen birey, anlamını gerçekleştirme sürecinde bir takım engellerle, bir takım problemlerle karşılaşır. Bunlar benlik düzeyinde hissedilen bunaltı ve sıkıntıya neden olur. Anlamsızlık bunaltısı karşısında hissedilen bu bunaltılar terazinin kefesinde fazla bir yer tutmamaktadır.

Birey, hedeflerinin bittiği ve tükendiği noktada hayatının anlamsız bir halde çoraklaştığını fark eder. Bu anlamsızlığı ortadan kaldırmanın diğer bir yolu, var olmayı hissetmektir. Hissedilen bunaltı, var oluşunun bir delili, bir karinesi olarak ele alınabilir. Bu durumda anlamsızlık karşısında hissedilen bunaltı; yokluğa ve hiçliğe karşı var olduğuna, varlığının devam ettiğine dair bir delil olarak hep yanı başında tutulur. Bu tip bireylerin yaşamları, hissettikleri bu yoğun anksiyeteye yani bunaltıya bağlıdır. Bu bireylerin bunaltılarını kaldırmaya yönelik alacağınız tedbirler onların yok oluşunu meydana getirir. Burada paradoks bir tablo vardır. Bu tip bir tabloyla karşımıza gelen hastalarımız, bunaltıyı önleyici bir takım medikal veya terapötik tedbirlere başvurduğumuzda büyük bir boşluk hissi oluştuğundan bahsetmektedirler. Bu boşluğun dayanılmaz bir şey olduğunu ifade ederler. Bu boşluk ölü gibi, taş gibi, cansız bir dal gibi bir hiçlik halidir. Bu hiçliktense bunaltı ile birlikte bir var oluşu hissetmek tercih edilen bir yönelim olmaktadır.

Hayatın anlamsızlığı sadece bireyin hedeflerinin bittiği veya bunları derinden sorguladığı durumlarda değil, ölüm hakikati ve gelecekle ilgili belirsizliği ile ilgili suallerle birlikte ele alınmalıdır. Aşağıda bahsedeceğimiz varoluşsal temel soruların açmazları, anlamsızlığı daha da kuvvetlendirmekte, kişinin bunaltısını daha da artırmaktadır. Bu durumda birey bu dünyada varlığını sürdürebilmek için her an anlam arayışını sürdürmek zorundadır. Etrafımızda veya kendimizde bu anlam arayışının yoğun telaşını her an gözlemleyebiliriz. Bunu test etmek çok kolaydır. Birey olarak hiç hareket etmeden, mümkün olduğu kadar düşünmeden sakin bir şekilde, hedefsiz bir şekilde kala-

lım. Bir müddet sonra içimize bir bunaltının çöktüğünü hissederiz. Bunu bir grupla beraber yaptığımızda, bu bunaltının daha da ağır olduğunu gözlemleriz. Çünkü yaşanılan her dakika anlamlandırılmalı, zaman içerisinde hedefler belirlenmelidir. Anlamsız, hedefsiz bir vakit kişiye büyük bir acı ve ızdırap verir. Her an, hayata otomatik olarak nasıl anlam yükleyip ardından bunun ne kadar anlamsız olduğunu fark etmek ilginçtir. Bir ömür boyu bu şekilde kendimizi aldatmak ve kandırmak ve hayatımıza hep yeni hedefler koyarak kör-topal varlığımızı sürdürmek zorundayız. Bu süreç ölene kadar da devam edecektir.

2- Geleceği Belirlemek Mümkün müdür?

Çevremizdeki herhangi bir insana: 'Gelecekte ne yapacaksın, neler planlıyorsun?' dediğimizde çoğundan çok açık ve net cevaplar alırız: "Bir saat sonra şunu yapacağım", "Bir gün sonra şurada olacağım", "Bir ay sonra şu hedefe ulaşacağım", "Bir yıl sonra şunları halletmiş olacağım." İnsanlar o kadar emin konuşurlar ki bir ömür boyu neler yapacaklarının plan ve programları zihinlerinde bellidir. Beş yıl sonra okul bitecek, on yıl sonra fabrika kurulacak, filan yaşa gelinince evlenilecek, filan senelerde çocuk sahibi olunacak, kışlık ve yazlık ev alınacak, yaşlılıkta şunlar şunlar yapılacak... Her şey güzel görünmektedir. Herkes mutludur ve herkesin geleceği garantidir.

Madalyonun bir yüzüne baktığımızda her şeyi planlı programlı yapmak, geleceği belirlemek, adım adım bu geleceğe yürümek ve hedefleri tek tek gerçekleştirmek insanı rahatlatmaktadır. Belirsizliğe ve bilinmeyene karşı savaş açılmıştır. İnsanoğlu ilk günden beri belirsizlik ve bilinmezlik karşısında ürkmüş, korkmuş ve çaresizlik hissetmiştir. Bu belirsizlik karşısında hissedilen duygu, bilimi doğurmuştur. Bilim, belirsizliği ortadan kaldırmaya çalışmış ve geleceği tasarımlamaya gayret etmiştir. Geçmiş çağlarda belirsizlik karşısında hissedilen korku ve panik insanları bir takım inançlara sürüklemiş, felaketlerin önüne geçebilmek ve gelecekle ilgi tasarımların bloke edilmesi-

ni önlemek için bir takım kutsal güçlere karşı ibadet edilmiştir. Belirsizliği oluşturan bir nehirse nehre tapınılmış, bir dağ ise dağa tapınılmış; bu belirsizlik kaynağı bir orman ise bu kez de ormana tapınılmıştır. Medeniyet geliştikçe, sebep-sonuç ilişkileri ortaya kondukça ve insanoğlunun madde üzerindeki hâkimiyeti güçlendikçe, belirsizlik ve bilinmezlik ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır. Bilim ne kadar gelişmişse belirsizlik ve bilinmeyen de o kadar azalmıştır. İnsanoğlu da bu durumda daha da rahata kavuşmuş, geleceğini garanti altına almıştır. Geleceği bilmek ve belirsizliği ortadan kaldırmak insanoğlunun hedeflerinin en büyüklerinden biridir. Falcılık, astroloji veya rüya incelemeleri bunun için getirilen çözüm yollarıdır. Modern çağda bunun yerini bir takım bilimsel yöntemler almıştır. Emeklilik, sigorta, kasko, sağlık taramaları ve güvenlik arayışları hep bu belirsizliği ve bilinmezliği ortadan kaldırmak için medeniyetin getirdiği yeni tedbirlerdir.

Madalyonun bir yüzünde geleceği bilmenin ve belirlemenin rehaveti ve rahatlığı vardır. Her birimiz geleceğimizden emin ve huzurlu bir şekilde işlerimizi yapar, yatağımıza yatar ve uyuruz. Madalyonun öbür yüzüne bakacak olursak burası, bir saniye veya bir dakika sonraki, bir saat, bir gün ya da bir yıl sonraki geleceğimizdir. Her birimiz yatağımıza yatıp seksenli yaşlara kadar yaşayacağımızın garantisi ve duyumu içinde tüm plan ve projelerimizi bu bağlamda hazırlarken mutluyuzdur. Ancak çocuk, genç veya olgunluk dönemlerimizde madalyonun öbür yüzünde bilmediğimiz çok farklı şeyler vardır. O anda vücudumuzda bir kanser hücresi aktif hale geçmiş, bir yıl sonra ölümümüzü gerçekleştirmek için faaliyete başlamış olabilir. O anda vücudumuzun herhangi bir bölgesinde oluşmuş olan bir pıhtı, kalp damarlarımızı tıkayarak bizi ölüme götürebilir. Veya beyin damarlarından birini tıkayarak bizi kör, sağır veya felçli bırakabilir. O an, gündüz iş yoğunluğu nedeniyle bulaştırdığımız bir mikro-organizma tehlikeli bir şekilde vücudumuzda çoğalıyor olabilir. O an, yanı başımızda yatan eşimizin haince

planlarının uykumuzun ortasında faaliyete geçtiği andır. O an, bir başka şehirde bulunan çocuğumuzun bir trafik kazası geçirdiği andır. O an, bir başka mekânda çok sevdiğimiz aile fertlerinden birinin ölüm anıdır. O an, prizlerdeki bir kontak sonucu başlayacak ve tüm binayı ateş yumağına dönüştürecek yangının başlangıç anıdır. O an, karşı binada silahını temizlemekte olan bir subayın yanlışlıkla ateşlediği silahından çıkan kurşunun bizim odamıza girip beynimizi parçaladığı andır. O an, yer kabuğu altında hareketlenmenin başlayıp sekiz şiddetindeki depremin binayı yerle bir edeceği andır. O an, tepemizden geçen uçağın motorlarının patlayıp binamızın üstüne düşeceği andır. O an, ülkemizin düşman ülkeyle savaş kararı alıp işgale uğradığı andır. Velhasıl bunlar bilinmezlikle dolu, bir saniye sonra olacak olanlardır. Hiç birimiz bunları bilmiyoruz. Bunları bilmek de mümkün değildir.

Teknolojinin getirmiş olduğu bilinmezi bilinir kılma, geleceği kontrol altına alma, aynı oranda tehlikeyi, bilinmezliği ve belirsizliği artırmaktadır. Yukarıda bahsetmiş olduğumuz örnekler ve bunun milyonlarcası her an başımıza gelebilir. Dahası bunların hepsi şu an milyonlarca insanın başına gelmektedir. Gerçek hangisidir; madalyonun birinci yüzü mü ikinci yüzü mü? Gerçek, madalyonun ikinci yüzündeki yazgımızdır. Geleceği bilmemiz ve belirlememiz bu manada mümkün değildir. Gelecekle ilgili bu bilinmezlik ve belirsizlik insanın ruh dünyasında müthiş bir belirsizliğe ve bunaltıya neden olmaktadır. Bir dakika sonra kalp krizi geçireceğini, çocuğunu kaybedeceğini veya varlığını yitirebileceğini bilen hangi insan basit hesapların ve planların peşine düşer! İşte bu belirsizlik ve bilinmezlik karşısında ürken insan, bu belirsizlikle savaşır ve bilinmezliği bilinir hale getirmeye ve de geleceğini kontrol altına almaya çalışır. Hayatını belirleyen girdilerin ne kadarını kontrol altına alabilirse o kadar rahatlamaktadır. Bu durumda bilinmezliğin ve belirsizliğin alanı daralmış, bilinmezlik ve belirsizlik bilinen ve belirli bir hale dönüştürülmüştür. İnsanoğlu geleceğin belirsizliğini

kabullenmektense bir takım zihinsel tasarımlarla ve maddeyi kontrol ederek, geleceği hep belirli hale dönüştürmeye çalışmaktadır. Başka türlü de yapması mümkün değildir.

İnsan ne zaman geleceği bilinir hale getirip belirlediğine inansa, karşısına yaşadığı bir travma geldiğinde şaşkına düşecek ve korunma kalkanının o kadar da güçlü olmadığını ve tamamen sanal bir programdan ibaret olduğunu fark edecektir. Böyle bir duyguya kapılmasına ölümcül bir hastalığa yakalanma haberi, feci bir trafik kazası, bir deprem veya sel felaketi neden olabilir. Bu durumda birey gerçekle yüz yüze kalmıştır. Yani hayatın belirsizliğini ve bilinmezliğini yakından idrak etmiştir. Bu, kişide çaresizlik hissi doğurur. Bu his de bunaltı yaratır. Birey tekrardan, belirsizliği ortadan kaldıracak yeni çalışmalar üretirse bu sıkıntılı dönemini atlatabilir. Belirsizlik duygusu bir kez yaşandığında geleceğe olan kuşku derinleşebilir. Bu durumu klinik tablolarda çok net görebilmekteyiz. Kanser hastalığına yakalanan bir hastanın, oto parkta arabası çalınan birinin, evine hırsız giren bir kişinin veya cinsel arzu ve istekle partnerine yaklaştığında ereksiyon problemi yaşayan bir kimsenin hissettiği şey, güven bunalımı ve geleceğe olan kuşkudur. Yani gelecek belirsizliğe ve bilinmezliğe gebedir. Bu şekilde düşünmek de yaşamak da mümkün değildir. Kişi kendini korumak için abartılı bir şekilde korunma tedbirlerine başvurabilir, korunma kalkanını sağlamlaştırabilir.

3- Ölümden Başka Bir Hakikat Var mı?

Kendimize veya yanı başımızdakine gelecekle ilgili sorular sorduğumuzda birçok cevap alırız; gelecekle ilgili beklentilerimiz, yapacaklarımız, garantide olanlar vb. düşüncelerimizi mutlak olarak gerçekleştirmiş gibi hisseder ve algılarız: Önümüzde duran yemeği biraz sonra yiyeceğizdir. Biraz sonra kalkıp uyumak için yatağa gideceğiz, sabah kalkıp işimize, hafta sonu yazlığımıza gideceğiz. Bu yıl tatilimizi deniz sahilinde geçireceğiz. Çocuklarımızı önümüzdeki yıl yeni bir koleje verece-

ğiz vs. Bunlar o kadar gerçek ki olmaması mümkün değildir. Bunların hepsi, gerçekleşecek olan mutlak gerçeklerdir. Aklımıza her şey, ama her şey gelir, tek bir şey gelmez: Öleceğimiz. Gelecekle ilgili tek bir gerçek vardır: Gelecekte mutlaka öleceğiz. Gelecekle ilgili her şeyden bahsederiz, her şeyi netleştirmeye çalışırız. Ama öleceğimizden hiç bahsetmeyiz. Bu, paradoksal bir durumdur ve 'bilinen tek gerçeği inkâr edip belirsiz olan bir takım varsayımları gerçekmiş gibi kabul etmek'tir.

Ölüm, doğan bir insanın yaşayacağı kesin olan tek gerçektir. Bilinen tek gerçektir. 'Şu anda gelecekle ilgili emin olduğunuz hangi gerçek var?' diye sorulursa bunun cevabı çok basittir. Emin olduğumuz tek gerçek ölüm gerçeğidir. Ölmek, yani yok olmak, yani ortadan kalkmak. Yani toprağın içine gömülmek veya yakılmak; insanoğlunun canlı iken tasavvur edemeyeceği bir hakikattir. Ölümün gerçekliğini gerçekten hisseden bir insanın yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirmesi hemen hemen imkânsızdır. Çünkü bu büyük bir bunaltı ve sıkıntı kaynağıdır. Hayatın anlamsızlığı ve belirsizliği karşısında zaten savaş vermekte olan bir bireyin, bunun üzerine ölüm gerçeğiyle de yüzleşmesi mümkün gözükmemektedir. Ölüm, anlam yüklediğimiz anlamların bittiği bir duraktır. Ölüm, belirsizliğin karşısında hissettiğimiz çaresizliği ortadan kaldırmak için aldığımız tedbirlerin tükendiği noktadır. Ölüm gerçektir ve hakikattir.

Ancak insanlık tarihine ve kültürlere baktığımızda insanoğlunu yaptığı tek şey bir ömür boyu ölümü inkâr etmektir. Her an ölümle iç içe olmamıza rağmen ölüm hep yok sayılır, yadsınır, inkâr edilir ya da kabul edilmez. Ölüm hep bizim dışımızdaki bir yerlerdedir. Ölüm bize asla gelmez. Ölümün bizle işi yoktur. Bu duyguları derinden hissederiz. İnsanlar yaşadıkları süreçlerde zaman zaman ölüm hakikatiyle karşılaşırlar. Bu durumdaki insanlar mekanik davranış sergilerler. Medeniyetin kendilerine öğretmiş olduğu ölümü yadsıma düzeneklerini toplumsal olarak yaşarlar ve uygularlar. Ölümle ilgili tüm ritüeller ve toplumsal kurallar ölümü yadsıma üzerine oturtulmuştur.

Hergün yanı başımızda ölüm veya ölümler akıp gider. Hiç birimiz bu ölüm hakikatini görmek ve kabullenmek istemeyiz.

Günün birinde ölüm tüm çıplaklığı ve gerçekliği ile karşımıza çıkabilir. Bu bir hastalık, bu bir kaza veya çok yakınımızın ölümü şeklinde olabilir. Bu durumda ölüm hakikatinin yanına yaklaşmışızdır. Hayatın anlamsızlığı ve belirsizliği, derinden idrak edilmiş ve insanoğlunun acziyeti doruk noktasına ulaşmıştır. Ölüm hakikatiyle bu manada burun buruna gelen ve bu noktada yadsıma reaksiyonlarının işe yaramadığını fark eden birey hakikatle yüzleşmek zorundadır. Ölüm onun tek gerçeğidir. Ölüm her an kapının eşiğindedir. O halde yaşamın anlamı nedir? Bu kadar hırsın, öfkenin, kızgınlığın, dürtünün anlamı nedir? Bu sorgulamalar insanı tekrardan bir açmaza düşürür. Açmaz içinde açmazlar oluşturur. Bunaltı şiddetlenir, huzursuzluk artar. Kişi burada kısır bir döngüyü tekrar oluşturabilir. Ölüme karşı hissettiği çaresizlik karşısında bunaltı ve anksiyeteyi kalkan olarak ortaya koyabilir. Eğer bunaltı hissediyorsa ölüm hala ortalıkta yok demektir. O halde bunaltı hissedilmeye devam edilmelidir. Bunaltı ölümü öldüren şeydir, bunaltı varlığın ve canlılığın alametidir. İnsanın en büyük cehennemi hiçlik ve yokluktur; yani olmamaktır, var olmanın tersidir, var olamamaktır. Varlığı hissetmenin bedeli bunaltı ise bu kabul edilir. Birey ya sanal bir dünya da yaşayacak, ölümü son ana kadar yadsıyacak, kurgusal bir zeminde varlığını devam ettirecektir. Ya da ölümle yüzleşecek ve varoluşunu bir başka bağlamda değerlendirecektir.

4- Hayatın Sorumluluğu Kime Aittir?

Kendimize veya civarımızdakilere, 'şu anda bulunduğun konumdan memnun musun veya daha iyi şartlara sahip olmayı arzu eder miydin?' diye soralım. Bu durumda çoğu insan mevcut durumundan şikâyet etmekte; mevcut durumundan memnun olanlar da daha iyi ve kaliteli bir yaşam umut etmektedir. 'Peki, niçin bu yaşama ulaşamadınız?' dediğimizde cevaplar çok

ilginçtir. Arzuladığı noktada olmayan veya daha iyi bir noktaya ulaşamayan bireylerin çoğunluğu bu durumda bulunmalarının nedenlerini bir takım faktörlere bağlamaktadırlar. Bu faktörler kendilerinin dışındaki, dış dünyaya ait nedenlerdir. Kimilerine göre bu kötü durumdan anne-babaları sorumludur. Kimilerine göre toplum, kimilerine göre devlet, kimilerine göre ülke, kimilerine göre de coğrafi bölge sorumludur. Kimileri ise yanlış zaman diliminde, yanlış yerde doğmuşlardır. Yani bulundukları konumda olmalarının nedeni, gerekçesi ya da sorumluluğu kendilerine ait değilmiş gibi algılanmaktadır. Sorumluluk dış dünyaya aittir. Dış dünya onlara engel olmuştur. İsteklerine ulaşamamalarının nedeni dış dünyadır, kendilerini anlamayan da dış dünyadır.

İnsan, bulunduğu mevcut konumundaki zayıflıklarından kendini sorumlu tutmaz; suçlu kendisi değildir. Suçlu dış dünyadaki bir takım faktörlerdir. Bunun adı farklı olabilir ama kesinlikle kendisi suçlu ve sorumlu değildir. Bu sorumluluk duygusu anne-babadan başlayan bir yapıyla Tanrının çizdiği kadere kadar geniş bir yelpazede ifade edilebilmektedir. Bu şekilde kişi rahatlamakta, vicdanen arınmakta ve sorumluluğu başka tarafa atmaktadır. Yine bu madalyonun bir yüzüdür. Bu şahsı dinleyip gerekçelerini algıladığınızda mantıksal bir kurgunun çok güzel işletildiğini görürüz; kişi gerçekten haklıdır, suçlu ve sorumlu o değildir.

Madalyonun diğer yüzüne baktığımızda tablo çok farklı gözükmektedir. Kimliğin ve kişiliğin oluşum evrelerinde de üzerinde durduğumuz gibi insanoğlunun insan olma vasfı, onun irade kavramını oluşturmasıyla ortaya çıkmaktadır. İrade, insanı insan yapan temel zihinsel faaliyetimizdir. İrade, alternatifler arasında tercih yapma güç ve iktidarıdır. Bu seçmeyi beceren canlı, insan olmuştur. Bir yaşından sonra başlayan bu süreç, iradenin kullanılmasını bize gösterir. İrade elimizde bir alet gibidir. İrademiz sayesinde zihinsel yapımızla dünyayı anlamlandırmaya ve tercihlerin nasıl kullanılabileceğini öğrenmeye ça-

lışmaktayız. Almak-almamak, yapmak-yapmamak, gitmek-gitmemek bunların hepsi irademizin kararları doğrultusunda ortaya çıkan yaratıcı eylemlerimizdir. Bu durumda bir yaşından itibaren eylemlerimizin yaratıcı tek bir gücü vardır: İnsanoğlunun kendi iradesi. Fiziksel kapasitemiz, fiziksel sınırlarımız ve realitenin ölçüleri içinde tercih yapabilme güç ve iktidarı, ölene kadar bizimle beraber sürecektir. Ergenlik dönemine kadar iradenin nasıl kullanılacağını öğrenen bir birey, ergenlikle beraber hayatına gerçek manada yön verebilecek bir kapasiteye ulaşmıştır. Yani eyleminin ne anlama geldiğini bilebilecek sorumluluk gücündedir. Yani 'fârik' ve 'mümeyyiz' olmuştur. Sanki bu, bir otomobilin nasıl kullanılacağını öğrenmek gibidir. Bir yaşından ergenliğe kadar bir otomobilin nasıl kullanılacağını, trafiğe kapalı bir alanda öğrenen birey, ergenlikle birlikte bu araçla yola koyulmaktadır. Bu andan itibaren nereye gideceğini, nasıl gideceğini, hangi süratle gideceğini ve hangi yolları tercih edeceğini kendi belirlemektedir. Aracının sürücüsü kendisidir.

Her insan kendi bedenini kullanan bir sürücü gibidir. Bu sürücü bu bedeni istediği gibi kullanabilir. Üzerinde mutlak bir tasarruf gücü vardır. O bedeni canlı da tutabilir, öldürebilir de. Bedenini istediği yöne kanalize edebilir. İstediği hedeflere yöneltebilir. Bu duygu, aslında küçük bir Tanrılık duygusudur: Her şeyi siz belirliyorsunuz, her şeyi siz şekillendiriyorsunuz. İnsan her an milyonlarca alternatif yolun kavşağındadır. Her an bu yollardan birisini tercih edebilme kudretine sahiptir. Böyle bir kudreti kullanabilmek güçlü bir benliğe ve güçlü bir iradeye sahip olmayı gerektirir. Aksi durumda kişi kaosa, bilinmezliğe ve korkuya kapılacaktır. Nereye gideceğini, nasıl gideceğini bilmeyen bir sürücü gibidir. Hele hele kendi iradesiyle yöneldiği bir takım tercihlerinden sonra yaşadığı başarısızlıklar olumsuzluklar veya felaketler kişiyi korkutmuştur. Böyle bir yetisinin rastgele kullanımı çok ciddi sonuçlar doğurmaktadır. Bunun acısını hem kendi yaşamakta hem de bu acının olumsuz sonuçları nedeniyle çevresi tarafından yargılanmaktadır. Kişi

böyle bir tercihi karşısında gerçeği kabul etmek yerine iki tür yönelim sergilemektedir. Bunlardan birincisi iradî kararının veya tercihinin kendine ait olmadığı iddiasıdır. Onu zorlamışlar, onu buna mecbur bırakmışlardır. O istemeyerek veya bilmeyerek bu yöne yönelmiştir. Sonuçta ortaya çıkan olumsuzluklardan o sorumlu değildir. Böyle bir birey, sürekli etrafı suçlayan, kendi yaptığı eylemlerden ve kendi bulunduğu konumdan hep başkalarını sorumlu tutan ve iç görüsü olmayan bir birey olacaktır.

İkinci davranış şekli ise daha tehlikesizdir. Burada birey şoför rolünden vazgeçmektedir. İradesini başka iradelere emanet vermekte veya ipotek ettirmektedir. Hayatın her anında binlerce alternatif yolu olan kavşaklarda karar vermek çok zordur. Karar ve yönelimlerin sonucunda çok ciddi badireler karşısına çıkabilmekte ve felaketler yaşanabilmektedir. Bu durumda böyle bir tercih yaptığı için kendi benlik parçası kendisini yargılamakta ve dış dünya tarafından da yargılanmaktadır. Bu durumdan kurtulmanın toptan yolu kendi iradesini bir başka iradeye teslim etmektir. Yani kendi adına karar verebilecek yetkin mercilerden kendi adına karar vermesini istemektir. Bu, çoğu zaman bireyin ebeveyni olduğu gibi ebeveyni olmadığı veya yok olduğu dönemlerde çok çeşitli mecralara yönelebilmektedir.

Birey, özerkliğini ve bağımsızlığını kullanmaktansa kendi irade gücünü bir başka güç ve otoriteye teslim etmeyi yeğlemektedir. Bu, yaşadığı mekândaki ebeveyni olabileceği gibi bir ağabey, abla, öğretmen, imam, doktor, yaşlı bir insan olabilir. Daha da ötesi somut irade tesliminden soyut irade teslimine gidebilir. Hayatı kendisine rahatlatacak olan ve sorumluluğu üzerinden alacak olan bir takım ideolojik yapılanmaların içine girebilir. Toptan bir ideolojiyi sahiplenerek, özerk düşünen iradesini ortadan kaldırıp o ideolojinin körü körüne peşine düşebilir. Artık kendi adına kendi karar vermemekte, hayatının akışını örgüt lideri, parti lideri veya siyasi organizasyon lideri

belirlemektedir. İşin içine kutsallık girdiğinde bu iradeye ipotek koyma ve iradeyi teslim etme arzusu inançlarla birleşerek bir cemaate mensup olma veya bir tarikat şeyhine bağlanma şeklinde tezahür edebilmektedir. Artık sorumluluk kendisine ait değildir. Hayatında vereceği her türlü kararı örgüt liderine, parti başkanına, kulüp yöneticisine, tarikat şeyhine veya cemaat liderine sorarak belirleyecektir. Sonuçlardan artık o sorumlu değildir. Vicdanen rahattır. Olumsuz sonuçlarla karşılaşması durumunda da bir hikmet arayışına gidilecektir.

Gerçek ise tamamen farklıdır, gerçekte sorumluluk bireye aittir. Bulunduğu konumundan, sadece bireyin kendisi sorumludur. Herkes kaderini kendisi yazmaktadır. Herkes geldiği noktaya bireysel tercihleriyle gelmiştir. Bazı bireyler iradelerini başkalarına emanet ederek var olurlar. Emanet ettikleri insanlar onları olumsuz noktalara götürmüşlerse bunun suçlusu onları o noktaya götürenler değildir. Suç veya sorumluluk, iradesini onlara teslim eden bireydedir. Bu gerçeği gören ve irade gücünü fark eden birey, 'yaptıklarımla ve yapmadıklarımla tüm sorumluluk bana aittir' diyebilen bir bireydir. Böyle bir duruş ve hissediş ancak güçlü bir benlikle mümkündür. Kişi, özerk bir birey haline gelmediği, iradesini serbestçe kullanabilir hale gelmediği müddetçe onu başkalarına emanet edecektir. Bu da kişiyi kaygıdan ve bunaltıdan geçici olarak koruyacaktır. Çünkü sorumluluk ona ait değildir!

5- HAYATTA YALNIZ MIYIZ?

İnsanoğlu doğduğu anda göbek kordonuyla annesine bağlıyken; doğumdan hemen sonra göbek kordonu kesilerek annesinden ayrılır. İşte yalnızlığın hikâyesinin başladığı an! Kişi bir ömür boyu yalnız başına bir yolcuğa çıkmıştır. Bilmediği bir zamanda, bilmediği bir mekânda ölümle kucaklaşana kadar yalnız seyahat edecektir. Zihni kendine özgü yapılanmış olan birey, zihinsel yaşantılarını kendi yaşayacaktır. Kendi dünyasında sübjektif algılarıyla kendi duygulanımını gerçekleştirecek-

tir. Her birey iç dünyasında nesne tasarımlarını kendine göre şekillendirecektir. Dünyayı algılamak istediği gibi algılayacaktır. Her algımızın yanı başında bize bir duygu eşlik edecektir. Bu duygu hüzünle mutluluk arasındaki bir sarkaçta gidip gelecektir. Dış dünyada yaşadığımız olaylar ve etkiler ruhumuzda duygusal bir yansıma bulacaktır. Muhtemelen insanoğlunun yaratılışındaki yalnız olamama duygusu veya genetik açılımı, insanı hep birileriyle birlikte yaşamaya sürüklemiştir. 'Yalnızlık Allah mahsustur' özdeyişindeki gerçek de herhalde buraya gönderme yapmaktadır. Yalnızlık ürkütücü bir şeydir. Yalnızlık çaresizliktir. Yalnızlık belirsizliktir, yalnızlık kaostur.

Çocuğun gelişim evrelerine baktığımızda, ilk bir yaşında nesnelerin dans ettiği kaotik ortamda bunları düzenli hale getiren, korkulur olmaktan çıkaran, onları bir anlam sırasına sokan bir bakıcı mevcuttu. Genellikle anne olan bu bakıcı bizi cehennemden çıkarmış, anne kucağıyla bütünleştirerek ve kaynaştırarak bir cennete ulaştırmıştı. Bu birleşme arzusu, birileriyle bir olma isteği içimizde ömür boyu hep süregelecektir. Gerçeklik ise ayrı olmak, birey olmak ve özerk olmak zorunluluğudur. Annenin göğsünden inmek ve hayatın içine yürümek gerekmektedir. Birileriyle beraber olurken hayatın zenginliğini ve birey olmanın mutluluğunu kaçırıyor, anneden uzak olduğumuzda ise annenin cennetini terk ediyoruz. Bu zıt duygular, bu ambivalans bir ömür boyu ruhumuzda çeşitli nesnelerle olan ilişkilerde izdüşümlerini hep var ederek devam edecektir. Yalnızlıktan kaçıp anne kucağını arayacak, zaman zaman da özgür olmaya kanat açacağız. Üç yaşında kalabalık bir markette annesini kaybeden bir çocuğun o kalabalıklar içerisindeki yalnızlığı ve çaresizliği nasıl yüzünden okunuyor ve kalabalıklar derdine derman olamıyorsa, hepimiz de bunun izdüşümlerini bir ömür boyu yaşayacağız.

Yalnızlığı bir bağlamıyla bu şekilde ele alıp dinamik sürece gönderme yaparken diğer bağlamıyla duygusal yaşantımızın tekliğini ve biricikliğini ifade etmeye çalışacağım. Herkesin ha-

yatı kendine hastır. Herkesin yaşantısı kendi içindedir. Herkesin hissettiği kendi malıdır. Kendi iç dünyamızdaki yaşantıları, hissedişleri bir başkasına tam manasıyla aktarmamız, anlatmamız mümkün değildir. Duygu imgeye dönüşürken ve imge de söze bürünürken orijinalinden çok şey kaybeder. Dahası sözü kavrayan karşı birey, kendi söz dağarcığıyla bilgiyi çaprazlar, sözleri kendi imgelerine çevirir. Kendi imgelerini kendi duyguları olarak anlamaya çalışır. Orijinal bir duygunun diğer bir kişi tarafından mutlak olarak anlaşılması mümkün değildir. Anlaşılamamasının yanında veya ötesinde bir başkasının duygusunu ondan almak, ona iştirak etmek ve onu değiştirmek, azaltmak veya artırmak mümkün değildir. Bütün bunlara ancak bireyin kendisi karar verip bunları yaşama geçirebilir. Dolayısıyla insanlar yalnız başına duygulanan ve yalnız başına yaşayan zavallı yaratıklardır. Bu yalnızlık duygusu, içimizdeki yaşadıklarımızı başka tarafa aktaramama, anlatamama, içimizdekileri başkalarıyla paylaşamama çaresizliği insanda müthiş bir bunaltı ve kaygı yaratır. İnsan bir ömür boyu bu yalnızlığını yaşayacaktır. Acılarını, çaresizliğini, bunaltısını, öfkesini, kızgınlığını, umutsuzluğunu mutlak manada sadece kendisi hissedecek ve yaşayacaktır. Karşı tarafın aynı şekilde bunları hissetmesi mümkün değildir. Hissettiği şeyleri karşı tarafın azaltması veya artırması mümkün değildir.

Yalnızlığını derinden idrak eden birey bu kaygıdan, bu bunaltıdan kurtulmak için, yukarıdaki örneklerde olduğu gibi kendisini yalan bir dünyanın kollarına atacaktır. Hayatta yalnız olduğunu yadsıyacak, hep çevresinde eş-dost, arkadaş ve sevgililer oluşturacaktır. Tüm bu faaliyetler ve çalışmalar derindeki yalnızlığı kapatmaya yönelik alınan tedbirlerdir. Günün birinde yaşadığı bir travma karşısında, çok iyi tanıdığı çevresindeki insanların duygusal olarak kendinden ne kadar uzakta olduğunu gördüğünde gerçeği biraz daha yakından idrak edecektir. Acıyı gerçek manada o yaşamakta ve çaresizliği gerçek manada o hissetmektedir. Ve ölüm kapıya gelmiş, dayanmış, sadece onu

beklemektedir. En yakın bildikleri dahi, onu ölüme uğurlamak için gelmişlerdir. Kimse onun yerine ölememektedir. Hayat boyu sınavlara kendi girmiştir. Kaygıyı kendi yaşamıştır. Başarısızlıkları kendi hissetmiştir. Hüsranları, hayal kırıklıkları ve acziyeti sadece kendisine aittir. Öyle duyguları vardır ki kendisine dahi itiraf edememektedir. Bu kadar yalnız ve çaresizdir. Gerçeğin bu tarafını görmektense düşünmeden, idrak etmeden, farkında olmadan birçok insanla iletişim içine girip zamanı alelacele doldurmuş, telaşı ön plana çıkarmıştır. İnsanoğlu kendi kendini böyle kandırmakta ve çılgınca dostluklar ve arkadaşlıklar kurmaya gayret etmektedir. Ancak hayatta yalnız olduğuna dair yalın gerçek çoğu yerde yüzüne tokat gibi vurmaktadır.

6- SONUÇ

Yukarda bahsetmiş olduğumuz temel sualler insanoğlunun açmazlarıdır. Varoluşçu psikoterapi anlayışına göre bu ve benzeri suallere insanoğlunun cevap verememesi ve bu gerçeklerle karşı karşıya kalması onu bunaltmaktadır. Bu bunaltı ve kaygı çok değişik klinik tablolar altında karşımıza gelmektedir. Ölüm korkularının arkasında ölüm kaygılarını bulmak, duygu durum bozukluklarında varoluşsal bunaltıyı hissetmek mümkündür. Klinik tablolara baktığımızda, anksiyete bozukluklarında, somataform bozukluklarda, cinsel işlev bozukluklarında, yeme bozukluklarında ve diğer birçok klinik tabloda varoluşçu krizlerin izlerini görmek mümkündür. Çözüm nedir? Varoluşçu terapistlere göre kişi bu temel gerçeklerden kaçamaz. Yalancı ve kurgulanmış bir dünya yerine gerçeği kabul eden ve ruhuna sindiren bir oluşumu yaşamak zorundadır.

Elinde olmayan nedenlerle, kendine sorulmadan bu dünyada her birey var olmuş, varlığa fırlatılıp atılmıştır. Bu, varoluşun başlangıç hikâyesidir. Bilmediğimiz bir süreçte, belirsizlik içinde, anlamsız olan bir hayatta, yalnız başına, sorumluluğun bize ait olduğu ve ölüm gerçeğinin her an kapımızın önünde olduğu bir gerçeği yaşamak zorundayız. Bütün bu gerçekleri

yürekten kabul eden, bunu ruhuna sindiren güçlü bir benlik yapısıyla bu dünyadaki bilemediğimiz yolculuğumuzu var olmak için geçirebiliriz. Hedeflerden değil süreçlerden oluşan bir anlayışı ruhumuza egemen kılabiliriz. Bu kubbede, yaşamımızı hiç ertelemeden bir hoş seda bırakmak zorundayız.

Vücudumuz ve ruhumuz bir enstrüman gibidir. Elimizde olmadan bu enstrüman ile beraber var olmuşuz. Yapmamız gereken şey kendimizi kandırmak değil bu enstrümanla en güzel besteyi çıkarmaya çalışmak, kendimiz için kendi bestemizi oluşturmaktır. Bu, yaşamı ertelemeden her an keyif veren bir varoluşun hikâyesidir. Bu enstrümanımızı en maksimal düzeyde, en güzel dizaynda, en güzel besteyi yorumlayacak şekilde kullanmalıyız. Süreci olabildiğince içten, kaliteli ve özellikle yaşamı ertelemeden yapmalıyız. Bu, varoluşsal psikoterapinin temel dinamiğidir. Gerçeklerden kaçarak hiçbir yere varamayız. Gerçekten var olmak istiyorsak gerçeklerle yüzleşmeli ve onlarla hesaplaşmalıyız. Bu güce erişmiş olan bireyler hayatta var olmayı anlamlandırmış, sorumluğunu üzerine almış, belirsizlik karşısında o anı ve süreci yaşamış, ölümü kabullenmiş, kendi bestesini kendisi için terennüm eden bir oluş içindedir. Bu da bireye mutlak hazzı, mutlak keyfi yaşatmaktadır. Var olmaktan daha güzel ne vardır!

F- Transaksiyonel Analizci Yapının Ego Yaklaşımı

Transaksiyonel analiz teorisinin kurucusu Erick Berne'nin ilgi odağı, insanlar arası ilişkinin ve iletişimin nasıl işlediği üzerinedir. Burada çok detaylı bir açıklamaya girmeyeceğim. Berne'nin bize ilginç gelen önemli bir tespitine değinmeye çalışacağım. Bir birey diğeriyle iletişime girerken iki egonun karşılıklı ilişkisinden bahsedilir. Normal halde bir birey herhangi bir insanla iletişime girmediğinde tek bir ego varmış gibi kabul edilir. Ancak herhangi bir birey bir başka bireyle iletişime girdiğinde, bu ego yapısının farklılaştığını gözlemlemekteyiz. Her insanda beş yaşından sonra ego üç şekilde var olabilmektedir. Bunlar:

1- Anne-baba tarzında yaklaşan ego (ebeveyn ego)
   a- Cezalandırıcı tipte olan
   b- Ödüllendirici tipte olan
2- Erişkin egosu
3- Çocuk egosu
   a- Uslu çocuk
   b- Yaramaz çocuk

Normal bir bireyin günlük işlerini takip edecek olursak ortalama yüz iletişiminden 60-70'inin erişkin tipte olduğunu görmekteyiz. Geriye kalan iletişim şekillerinin yüzde 15-20'si ebeveyn ilişkisi, yüzde 15-20'si de çocuk ilişkisi şeklindedir. Bu ilişkiler, anahtar-kilit şeklinde çalışır. Bir birey, konuşma şekliyle ve yaklaşım tarzıyla bu egolardan birisini aktive eder. Bu otomatik olarak işleyen bir mekanizmadır. Birçok iletişim beceriksizliği ve hatanın arkasında, uygun anahtar kilit ego sisteminin kurulamaması yatar. Burada her bir ilişki tipinin nasıl geliştiğini izah etmeye çalışacağım

1- UYGUN EGO İLİŞKİLERİ

A- ERİŞKİN-ERİŞKİN EGO İLİŞKİSİ

Bir birey, ses tonu, jest, mimik, yüz ifadesi ve davranışlarıyla karşıdaki bir bireye mesaj gönderir. Bu mesajın şekli, içeriği ve sunumu erişkin bir yapı içeriyorsa karşıdaki insanın erişkin kısmına hitap etmektedir. Bu, mantıklı, makul, olması gereken bir iletişim şeklidir. Cümlelerinde yargılama, eleştirme, aşağılama, yüceltme yoktur. Rasyonel bir yapının mantıklı, makul ve anlamaya yönelik bir gayreti vardır. Karşıdaki birey sağlıklı bir insan ise üç egosundan erişkin egosu aktive olmalıdır. Karşıdaki insandan da aynı şekilde jest, mimik ve davranışla erişkin bir cevap gelirse problem yoktur. Bu iletişim modeli sağlıklı bir şeklide, karşılıklı olarak devam eder. Bu iletişim tipine erişkin-erişkine iletişim ismini verebiliriz. Karşıdaki birey erişkin cevap vermez ise bu ileride göstereceğimiz patolojilere neden olur. Özellikle eş terapilerinde ve soysal iletişimde bu tip bir iletişim modeli olmayan bireylerde ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır. İletişimi sürdürmek mümkün olamamaktadır.

B- EBEVEYN-ÇOCUK EGO İLİŞKİSİ

Taraflardan birisi ebeveyn şeklinde iletişim modelini benimseyebilir. Şartlar bunu böyle gerektirebilir. O süreçte olması gereken doğal tavır ve durum da budur. Özellikle sorumluluğun alınacağı, bir takım yüklerin kaldırılacağı, karşısındaki insanın beklentileri olduğu konularda ebeveyn konumuna geçmek iletişimin devamı için gereklidir. İletişim ebeveyn konumunda başlarsa kişi, bir anne-baba gibi karşısındakine hâkim olur. Karşısındaki yapı çocuk egosuyla cevap verirse iletişimde bir problem olmaz. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde ebeveynin tavrı ya ödüllendirici ya da cezalandırıcı şekilde ortaya çıkabilir. Karşıdaki yapı çocuk egosuyla yaklaşmaz ve farklı egolardan cevap verirse bu iletişim devam etmez.

C- ÇOCUK-EBEVEYN EGOSU İLİŞKİSİ

Zaman zaman çocuksu durumlara düşerek bir takım sorumluluklarımızın başkaları tarafından yüklenilmesini talep ederiz. Bu, uygun durum ve koşullarda yapılırsa doğal bir durumdur. Çocuksu bir yapıya büründüğümüzde karşı taraftaki bireyin bizi yüklenebilecek bir egosu bulunması gerekir. Eğer böyle bir ego geliştirememişse veya farklı yerlerden farklı egolarla cevap veriliyorsa iletişim sürdürülemez.

Yukarıdaki doğal ilişkileri bir örnekle anlatmak istiyorum. Muayenehanemde çalışıyordum. O esnada kapı vuruldu. "Gir" talimatımla kapı açılarak içeri birisi girdi. Bu 70 yaşlarında yaşlı bir ihtiyardı. Kasketini koltuğunun altına almış, kafasını yıkmış: "Doktor bey, kurban olayım torunum hasta, bana bir himmet eyle, yardım et!" diye mahzun bir şekilde benden medet umuyordu. Bu çocuksu tavır karşısında ben şöyle cevap verdim: "Baba baba, gönlün rahat olsun. Torununa biraz sonra bakacağım, sen hiç endişelenme, gereğini yapacağım. Sekreter hanım bu amcaya bir çay ver de soluklansın" dedim. Bu yaşlı ihtiyar, kafasını yıkarak memnun bir şekilde geri geri odamdan çıktı. O sırada hasta muayene etmekteydim. Yine kapım çalındı. Bu kez içeriye bir doktor arkadaşım girdi: "Hayrola, buyur!" dedim. Bana, yeni gelen bir hastasıyla ilgili konsultasyon yapmak istediğini belirtti. Ben de olayı değerlendirebileceğimizi ifade ettim. Ve birlikte o hastamız üzerinde fikir alışverişinde bulunduk. Doktor arkadaşım izin isteyerek odadan çıktı. Biraz sonra kapı yine çalındı. Bu kez kapı açıldığında üniversiteden hocam kapının ağzında duruyordu. Bir anda telaşlandım, ayağa kalktım, buyur ettim. "Napıyorsun Tahir!" dedi. "Hasta muayene ediyorum hocam" dedim ve hocamı içeri davet ettim.

Yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi birinci iletişim şekli ebeveyn-çocuk ilişkisi (doktor-yaşlı), ikinci iletişim şekli erişkin-erişkin ilişkisi (doktor-doktor), üçüncü iletişim şekli çocuk-ebeveyn ilişkisi (doktor-profesör) şeklinde ortaya çıkmaktadır. Hepsi, doğal ve normaldir.

Bir başka örnekle olayın yaş gruplarıyla ilişkisinin olmadığını aktarmaya çalışacağım. Yorgun bir günün ardından evime geldim. Zile bastım. Kapıyı 9 yaşındaki kızım Reyhan açtı. Şımarık bir eda ile: "Baba bana çikolata getirdin mi?" dedi. Tavır ve hareketleri tam bir bebeksi hal içeriyordu. Ben de hemen bir gün önce sipariş verilmiş olan çikolatayı cebimden çıkararak: "Al kızım, sana çikolatanı getirdim." dedim. Hemen ardından odaya geçtik. Elbiselerimi değiştirdim. Bir süre sonra kızım elinde defter ve kitapla karşıma geldi: "Babacığım şurada çözemediğim bir problem var, bana yardımcı olur musun?" dedi. Ben de: "Getir bir bakalım" dedim. Problemi inceledim. Nasıl çözüleceğini kızıma anlattım ve çözmesine yardımcı oldum. Bir müddet sonra canım bir sigara içmek istedi. Çocuklarım oyun oynuyorlardı. Sigarayı çıkardım. Kibrit aranıyordum. O esnada kızım bir hamleyle elimdeki sigarayı kaptı ve şöyle dedi: " Baba baba, sigara içmeni istemiyorum. Sigara sağlığa zararlıdır. Sen nasıl doktorsun. Hem sigara içiyorsun, hem doktorluk yapıyorsun. Sigara içenlerin bacağını kesiyorlarmış, televizyonda izledim. Senin bacağının kesilmesini istemiyorum." dedi. Bu laflardan sonra sigara içmekten vazgeçtim.

Yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi her üç ego iletişim modeli de kızım ve benim aramda yaşanmaktadır. Buradaki süreç de doğal ve normaldir.

2- Uygun Olmayan Ego İlişkileri

Burada, iki egonun yukarıda bahsedilen ilişki modelleri dışındaki tüm ilişki kombinasyonları kastedilmektedir. Yukarıda iki tarafın da kabul ettiği ve uygun şart ve ortamlarda olması gereken ego iletişim modellerinden bahsettik. Yukarıdaki erişkin-erişkine olan ego iletişim tipi her ortamda sağlıklı ve normal iletişim şeklidir. Onun dışındaki ebeveyn ve çocuk iletişim şekli, uygun şart ve ortamlarda ancak doğru ve geçerlidir. Onun dışındakiler hatalı iletişim şeklini içerir. Hatalı iletişim

şekillerini inceleyecek olursak aşağıdaki gruplandırmayı yapmak mümkündür:

A- EBEVEYN-EBEVEYN İLİŞKİSİ

İki tarafın da ebeveyn gibi davrandığı ilişki tipinde ağır çatışmalar çıkar. İki taraf da süreci kendi belirlemek ister. Bir nevi iktidar mücadelesi söz konusudur. Böyle bir iletişim modelinde ilişki sürdürülemez. Bazı aile içi kavgaların temelinde bu tip bir model iletişim şekli yatar. Bireyler ilişkilerini sürdürmek istiyorlarsa erişkin-erişkine modele dönmek zorundadır. Bu da karşı tarafın kendisiyle eşit bir birey olduğunu kabul etmekten geçer.

B- EBEVEYN-ERİŞKİN İLİŞKİSİ

Bir taraf ebeveyn rolünü benimseyip karşı tarafı çocuk egosuyla iletişime zorlarken karşı taraf buna uymamaktadır. Karşı taraftan cevap, erişkin egodan gelmektedir. Mesaj açıktır: 'Sen de erişkin şeklinde benimle iletişim kur. Erişkin şeklinde iletişim kurarsak anlaşabiliriz' demektedir. Böyle bir iletişim modelinde iletişim ağır aksak devam eder ve hedefe ulaşılamaz. İletişimin devam edebilmesi için ya ebeveyn tarzında iletişim yapan tarafın erişkin seviyesine inmesi ya da karşı tarafın çocuk modeline geçmesi gerekir.

C- EBEVEYN-ÇOCUK İLİŞKİSİ

Burada bu ilişki tipi normal bir ilişki modelidir. Ancak patolojik olabilmesi için bu modelin ısrarlı bir şekilde sürdürülmesi gerekir. Özellikle Türk toplumunun evliliklerinde taraflardan birisi hep ebeveyn konumunda, diğer taraf çocuk konumundadır. Bu ilişki problemsiz bir şekilde devam eder. Ancak ruhsal açıdan patolojik bir ilişki tipidir. Egemen taraf her zaman egemen, çocuk taraf her zaman çocuk kalmaktadır.

D- Erişkin-Ebeveyn İlişkisi

(Bu ilişki şekli sürdürülemez.)

E- Erişkin-Çocuk İlişkisi

(Bu ilişki şekli sürdürülemez.)

F- Çocuk-Ebeveyn İlişkisi

Burada ilişki görünürde işler ve bir noktaya kadar normaldir. Ancak ilişkinin hep bu model üzerinden sürdürülmesi patolojiktir. Benim çocuğum benimle hep çocuk-ebeveyn ilişkisi kuruyor ve ben de hep bunu sürdürüyorsam patolojik ilişki şekli devam eder. Çocuğum hiçbir zaman erişkin konumuna ulaşamaz. Beş yaşına ulaşmış her bireyde erişkin egosu gelişmiştir. Çocuklarımızla iletişimlerimizde erişkin-erişkine bir iletişim kurmak zorundayız; değilse onları çocukluğa mahkûm ederiz.

G- Çocuk-Erişkin İlişkisi

(Bu ilişki şekli sürdürülemez.)

H- Çocuk-Çocuk İlişkisi

(Bu ilişki şekli sürdürülemez.)

G- DİNAMİK PSİKOTERAPİ

1. TARİHÇE

Bilimsel gelişmeler ardıcıl çalışmalarla mümkündür. Bu manada bilim ağır ve sürekli ilerleyen bir yapı arz eder. Bilim tarihine baktığımızda zaman zaman istisnai olarak bilimde sıçramaların olduğunu görürüz. Bilimsel çalışmalar bir binanın inşasındaki tuğlalar gibidir. Her biri bir diğerinin üzerine bina edilir. Bir kemer taşının yapılması veya bir kubbenin inşasında tuğlalar kalıbın üzerine tek tek konmaya devam edildiğinde, son noktada bu yapının yani kemerin veya kubbenin alttaki destekleri çekildiğinde ayakta kalabilmesi için son bir taşın yerleştirilmesi gerekir. Bu taşa kilit taşı ismi verilir. Bütün dengeler bu taşın üzerine kurulmuştur. Bu taş yerine oturduğunda kemer veya kubbe meydana gelir. Bilimde de zaman zaman bilimsel sıçramaları yaratan, kilit taşına benzer dehalar mevcuttur. Bunların yaptıkları, bilimi bir noktadan bir noktaya sıçratmak değil mevcut bilgileri hazmederek onlara, bir kilit taşı şeklinde yaklaşarak yeni bir fonksiyon icra ettirmektir. Dinamik psikoloji bu bağlamda psikoloji bilim tarihi içinde önemli bir açılım getiren bir noktadadır. Yani bir kilit taşı görevini görmüştür.

Bu kilit taşını yerine yerleştiren bilim adamı Sigmund Freud'dür. Freud'la başlayan dinamik psikoloji ve buna bağlı dinamik psikoterapi çok çeşitli evrelerden geçerek varlığını etkin bir şekilde sürdüre gelmiştir. Dinamik psikolojinin veya psikanalizin tarihini anlamak için Freud'un yaşamına bakmak gerekir. Freud, genç bir bilim adamı olarak nörolojiye ilgi duyuyor, beynin sinirsel yapısını anlamaya çalışıyordu. İhtisas alanını bu yönde seçmişti. 1800'lü yılların son döneminde dünyadaki bilimsel çalışma merkezlerine baktığımızda buralarda Fransa'nın, Almanya'nın, Avusturya'nın ve İngiltere'nin başı çektiğini görmekteyiz. Özellikle Fransa ve Almanya, tıp tarihi açısından önemli gelişmelere imza atan hekimlerin yetiştirildiği

ve çalışmaların yapıldığı yerlerdir. 1800'lü yılların ikinci yarısında tıpta devrim niteliğinde olan olağanüstü buluşlar peş peşe gelmekte, insan anlayışı değişmekte, hastalıkların tedavisinde birçok yeni keşifler bulunmaktaydı. İnsanın organik yapısı en ince detaylarına kadar incelenip, araştırılıp mikroplar üzerine geliştirilen bir tıp anlayışı ve ona yönelik bir tedavi sürdürülürken, ruhsal yapıyla ilgili çok ciddi bir çalışma gözlemlenememektedir. Bu dönemde her ne kadar akıl hastası mevcut ise de bunlar toplumdan tecrit edilmişti ve ortaçağdan getirilmiş karanlık kültürel etkilerin uzantıları hala etkilerini sürdürmekteydi. Dolayısıyla akıl hastaları cinlenmiş, şeytanın gazabına uğramış ve izah edilemeyen bir grup hastaydı. Bunlar akıl hastanelerinde çok ilkel yöntemlerle tedaviye tabi tutuluyorlardı.

Bir grup bilim adamı, akıl hastalıkları üzerinde çalışmaya başlayıp akıl hastalıklarının da beynin bir bozukluğu olduğu iddiasıyla bilim dünyasında yerlerini aldılar. Akıl hastaları genellikle bir hapishaneyi andıran koğuşlarda zincire vurulmuş bir şekilde gayri insani şartlarda tutuluyorlardı. Çoğu bakımsızlık ve gıdasızlıktan ölüme terkedilmişti. Bazı hastanelerde akıl hastalıklarıyla ilgili bir takım tedavi yöntemleri geliştirilmeye çalışılıyor ama bunlar çok ilkel ve saçma yöntemleri içeriyordu. İşte tam bu dönemde birbirlerinin yaklaşık çağdaşı olan birkaç bilim adamı akıl hastalıklarının ve ruhsal yapının nasıl oluştuğunu ve nasıl çalıştığını kavramak için yoğun çalışmalara girdiler. Birbirlerinin yaklaşık çağdaşı olan bu araştırmacılar arasında Salpetriere okulunun temsilcisi Jean Martin Charcot, James Braid, Pinel, Alfred Binet gibi bilim adamlarını saymak mümkündür.

Bu dönemin bilimsel anlayışına ve nesnelere yaklaşım tarzına bakacak olursak 1800'lü yıllarda evreni izah eden ve bilimde birçok uzantısı olan manyetizma teorisi geçerliliğini sürdürmekteydi. Evren animist bir görüşle izah edilmekte, evrenin canlı olduğu ve gezegenlerin birbirine manyetik etkilerle etki ettiği iddia edilmekteydi. Manyetik bir seyyale, gezegenler ara-

sında etkinliğini sürdürdüğü gibi; ayın, güneşin ve dünyanın yerleşimlerine göre de insanlar üzerinde bir etki yaratabilmekteydi. Her bir insanda da evrendeki her nesnede olduğu gibi bir manyetik seyyale mevcuttu. Bu, nesneden nesneye geçebilen, akışkan bir güç idi. Bu, doğrudan gözlemlenemez fakat sonuçları hissedilir bir güç olarak izah edilmekteydi. İşte bu bakış açısından yola çıkan Franz Anton Mesmer histerik hastaların bu manyetik güçle tedavi edilebileceğini iddia etti.

Organikçi görüşün bilime yeni yeni egemen olmaya başladığı bu dönemde histerik hastalardaki bozuklukların, beynin organik bozukluğu sonucu ortaya çıktığı iddia edilmekteydi. Tam bu sırada manyetik paslarla ve etkilerle histerik hastaları hipnotik transa alan Franz Anton Mesmer, bu hastalardaki arızaları ortadan kaldırarak tedavi ediyordu. Bu olağanüstü bir gelişmeydi. Ayrıca mevcut bilime ters ve karşıydı, dönemin bilim anlayışıyla mantıksal bir bağ kurulamıyordu. Bir bilim adamı olan Franz Anton Mesmer, etkilerini gözlemlediği hipnotik transın bu etkilerinin nasıl oluştuğu ile ilgili zihninde mantıksal bir sebep-sonuç ilişkisi geliştirmeye çalışıyordu. Bu da o dönemin animist görüşüne uygun olan manyetizma teorisiyle mümkün olmuştu. Kendisinde yüksek derecede pozitif manyetik güçler bulunduğuna inanan Mesmer manyetik güçlerinin azaldığına veya ters çalıştığına inandığı hastalarına bu güçlerini aktarıyordu. Hastalar da bu güçlerle şifa buluyordu. O dönemde çok meşhur olan ve ünü bilim dünyasına yayılan Franz Anton Mesmer ile ilgili Fransız bilim akademisi inceleme başlattı. Bu incelemeler sonucunda Mesmer'in bir şarlatan olduğu şeklinde yargıya varıldı. Mesmer şöhretini kaybedip Fransa'yı terk etmek zorunda kaldı.

İşte tam bu dönemde histerik hastalar üzerinde çalışma yapan Charcot ve Pierre Janet, hipnotik trans çalışmalarıyla hastalardaki bir takım belirtilerin ortadan kaldırılabildiğini keşfettiler. Histerik hastalardaki belirtilerin organik bir bozukluğa dayanmadığını, ruhsal bir nedensellik içerdiğini iddia ettiler.

Çok ciddi bu iki bilim adamının hipnoza sahip çıkması hipnozla ilgili birçok çalışmanın yapılmasına neden oldu. Jamer Braid, hipnoz ile ilgili çalışmalar yaparak bu konuyu bilim dünyasında açıklığa kavuşturmaya çalıştı. Tam bu sırada Pinel akıl hastanelerinde hastaların zincirlerini çözdürdü. Onları birer hasta insan olarak kabul edip, onlara insanca muamele edilmesini istedi. Bu da psikiyatri tarihinde devrim niteliğinde yeni bir gelişme idi. Bir taraftan Darwin'in görüşleri bilim dünyasını etkilemekte, diğer taraftan ruhsal yapı incelenmeye çalışılmaktaydı.

İşte tam bunların ortasında Freud, beyni incelemek üzere nöroloji ihtisasına başlamıştı. Birçok değerli bilim adamıyla iletişim içindeydi. Charcot en çok hayranlık duyduğu adamların başında geliyordu. Histerik hastalar üzerine yapılan çalışmalarda hipnotik transın etkilerini gözlemleyen Freud, zihninde birçok çağrışımlar buldu. Fark ettiği ilk şey, hastaların trans süresi boyunca yaşadıkları bir takım olayları ve konuşmaları transtan çıktıktan sonra hatırlayamamalarıydı. Yani insanlar biraz önce yaşadıklarını hatırlamıyorlardı. Bu mümkün olamazdı. Bu insanlara ne oluyordu da hatırlamıyorlardı. İnsanlar gerçekten yaşadıklarını daha sonra hatırlamıyorlardı?! Freud'un zihninde çakan şimşekler ona, insanın kendisinde, bilinciyle ulaşamayacağı bilindışı bir alanın var olabileceği çağrışımını yaptırdı. Bir anda ilgi alanı nörolojiden psikolojiye ve psikiyatriye döndü. İhtisas alanı olarak psikiyatriye yöneldi. Kuramının ilk kilit taşını koymuştu: İnsanda bilinç dışı denen bir alan vardı ve bu alan insanı etkilemekteydi. İnsanın davranışları, düşünceleri ve duyguları tamamen bilinçli değildi. Bu, inanılması çok zor bir gerçekti. Freud girdiği bu yolda 80 küsur yıllık hayatı boyunca hep devam edecek ve insanın bilinçdışını inceleyen, irdeleyen, onun determinal bağlarını keşfetmeye çalışan bir araştırmacı olacaktı.

Freud bulduğu yeni çalışma alanında büyük bir uğraş içine girdi. Bu uğraşta önce zihinsel yapının veya zihinsel aygıtın nasıl bir şey olduğu ile ilgili tasarımlar kurdu. Bu tasarımlarının

geçerli olup olmayacağını hastaları üzerinde hep test etti. Deneme-yanılma yoluyla zihinsel aygıtın parçalarını yakalamaya çalıştı. Yakaladığı ve tanımlayabildiği her parçayı bilim dünyasının önüne koydu. O dönemde çocuk cinselliği üzerine çeşitli çalışmalar da mevcuttu. Haz prensibinin nasıl geliştiğini ve nasıl evrimleştiğini gözlemlemeye ve incelemeye çalıştı. Her keşfettiği yeni bir bulguyu önce kendi zihninde kritik edip daha sonra kamuoyuyla paylaştı. Zihnine güvendiği ve inandığı arkadaşlarıyla devamlı yazışma ve tartışma içine girdi. Görüşlerini onlara aktardı. Bu dönemde birçok değerli bilim adamıyla çalışma fırsatını yakaladı. Ancak çalışmaları ve iddia ettiği fikirleri, mevcut statükocu bilim anlayışı nedeniyle reddedildi. Bilim camiasından ve dolayısıyla üniversiteden uzaklaştırıldı. Çalışmalarını yalnız başına, kendi muayenehanesinde sürdürdü. Bu süreç içerisinde teorik bir alt yapıyı oluşturduğuna inanıdığından kurumsallaşmaya giderek psikanalizini ilan etti.

Psikanaliz, Freud'ün insan anlayışını, insanın ruhsal aygıtını, bunun gelişim evrelerini ve bu evrelerde ortaya çıkabilecek nedensellik ilkelerini ve sonuçta patolojilerinin nasıl tedavi edileceğini anlatan geniş bir altyapıyı içermekteydi. Freud, getirmiş olduğu bu sistemle her şeyi yerinden oynatıyor ve sarsıyordu. Tüm kültürel değer yargıları, insanla ilgili bilimsel anlayışlar, ruhsal yapılar, dinî inançlar, ritüeller, cinsellik, her şey karmakarışık olmuştu. Mevcut yapının devamını öngören sistem, Freud'un bu tezine karşı şiddetli tepkiler üretti. Bu da doğal bir refleksti. Freud, kuramının ayakta kalabilmesi için zaman zaman katı tutumlar takınarak kuramını savunmaya çalıştı. Hem kuramını geliştiriyor hem de kuramını ayakta tutmaya çalışıyordu. Freud'un etrafında toparlanan bir grup bilim adamı, tarihe damgasını vuracak yeni oluşumları başlatacaklardı. Bir grup dehanın Freud'la beraber yaptığı bu çalışmalar, insanın bilinmezliğine ışık tutan projektörler gibiydi.

Freud'un katı tutumu, beraber çalıştığı arkadaşlarıyla bir süre sonra yollarının ayrılmasına neden oldu. Yollarının ayrılma-

sından öte birbirlerine düşmanca yaklaşan farklı okulların veya ekollerin oluşmasına neden oldu. Freud'dan ilk ayrılanlar Karl Gustave Jung, Jungyen psikolojiyi kurarken Alfred Adler bireysel psikolojiyi kurmuştu. Buna rağmen Freud'dan ayrılan tüm bilim adamlarının ana yapısında dinamik psikoloji anlayışını görmek mümkündür. Daha sonraki yıllarda, Freud öldükten sonra psikanaliz büyük gelişmeler göstermiş; kendi içerisinde evrimini sürdürüp gruplaşırken kendi dışında da birçok yeni dinamik ekolün oluşmasına neden olmuştur. Bu çerçevede ego psikolojisi, nesne ilişkileri kuramı, kendilik kuramı gibi yeni dinamik kuramlar geliştirilmiş, modern insanın izah edilemeyen bir takım sorunlarına dinamik kuramın içinde yeni açılımlar getirilmiştir. Bir nevi dinamik kuram zenginleştirilmiş, elastikî hale getirilmiş, katı tutumu yumuşatılmıştır.

2. Klasik Psikanaliz

Freud insanın zihinsel yapısını izah etmeye çalışıp 'İnsanın ruhsal aygıtı' kuramını geliştirmeyi sürdürüyordu. İnsanı anlamak, insanın ruhsal aygıtının parçalarını kavrayabilmek için yoğun gayret gösteriyordu. Çalışmaları, gözleme ve konuşmaya dayanıyordu. Freud laboratuarda çalışan bir bilim adamı değildi; öncelikle klinisyendi. Yani kendisine müracaat eden hastaları tedavi etmekle yükümlü bir hekimdi. Yalnız başına bir kuram, hastalara hiçbir yarar sağlamazdı. İnsanın ruhsal yapısını, ruhsal aygıtının parçaları ve aralarındaki bağlantıları çok iyi tanımlayabilirsiniz. Bu tanımlamalarınız da doğru olabilir. Ancak bu bilgiler hastaya hiçbir fayda vermez. Freud hastaları ile yaptığı çalışmalarda önceleri hipnotik trans altında onları konuşturuyor, onların geçmiş yaşantılarına ulaşmaya çalışıyordu. Hastaların, geçmişteki travmatik anıları konuştuklarında ve o günleri tekrar yaşayıp transtan çıktıktan sonra rahatladıklarını gözlemledi. Bazı hastalar hipnoz altında duygusal bir boşalım yaşıyor, ağlama krizleri geçiriyor ve kendiliğinden bir iyilik hali elde ediyorlardı. Freud buna baca temizleme işlevi ismini verdi.

Hastalar trans altında sıkıntılarını ifade edip konuştukça tedavi oluyorlardı.

Bu gözlemlerden yola çıkan Freud, her hekim tarafından her hastaya uygulanabilecek bir yöntem geliştirmeye çalıştı. Çünkü her hasta hipnoza alınamıyordu. Bu da ciddi bir sorun olarak duruyordu. Ayrıca her hastanın hipnotik transa alınması hekim için zahmetli ve zor bir süreçti. Freud çalışmalarının bir evresinde serbest çağrışım yönteminin de aynı sonuçlar doğurabileceğini keşfetti. Ancak hipnotik trans altında hastaların çok kısa yoldan rahatlaması temin edilirken, serbest çağrışım yöntemiyle bu yol biraz daha uzatılmış oluyordu. İşte bu şekilde bir ihtiyaçtan doğan yeni bir tedavi yöntemi arayışı klasik psikanalizin kapılarını açtı. Freud deneme-yanılma yoluyla hastalarıyla yaşadığı süreci çok dikkatli bir şekilde gözlemledi ve önemli çıkarımlar elde etti. Aktarım, karşı aktarım, katarsis, savunma düzenekleri, bilinç, bilinç öncesi, bilinç dışı rüyalar, rüyaların sembolik anlamı, dil sürçmeleri ve benzerleri, bu süreçte elde ettiği kıymetli materyaller idi. İşte tüm bunları bir araya getirerek dinamik kuramın tedavi yöntemini ortaya koydu. Bunun adı Klasik Psikanalizdi. Klasik psikanalizi anlayabilmek için, onu oluşturan kavramları ve ne işe yaradığını bilmek gerekir. Aşağıdaki bölümlerde klasik psikanalizin ve dinamik kuramın ana yapı taşları açıklanmaya ve nasıl işlev gördükleri izah edilmeye çalışılacaktır.

3. Klasik Psikanalizin Temel Kavramları

Klasik Psikanalizin temel kavramları şüphesiz bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı kavramlarıdır. Yukarıda da izah ettiğimiz gibi Freud bir hipnoz seansını seyrettikten sonra çok farklı düşünsel çağrışımlar içine girmişti. Acaba insanoğlunun kendi zihninde, bilincin haberi olmadığı bir bilinç alanı olabilir miydi? Bu mümkün müydü? Bunun mümkün olabileceği varsayımıyla yola çıkan Freud, araştırmalarını bu alan üzerine odakladı. Bu araştırma için biçilmiş bir kaftan mevcuttu: Hipnoz. Bir

hekim, gerçek manada zihinsel aygıtın nasıl çalıştığını görmek istiyorsa mutlaka hipnotik trans çalışmalarına girmesi gerekir. Değilse bilinç ve bilinçdışı kavramlarını hatta savunma düzeneklerini hakkıyla algılayabilmesi oldukça zordur. Freud hipnotik trans çalışmaları sayesinde ruhsal aygıtın bilinçlilik durumunun üç ana parçadan oluştuğunu tespit etti. Ana kütle bilinçdışı idi. Egomuza, realiteye ve süperegomuza ters bilgi, dürtü, materyal, yaşanmış hadiseler bilinçdışının derin katmanlarında bulunuyordu. Zaman zaman ego, ihtiyaç duyduğunda bu materyale ulaşabiliyor ve bunu bilince ulaştırıyordu. Bilinçli katman ise fark ettiğimiz, hafıza kayıtlarından rahatlıkla çağırabildiğimiz, bildiğimiz şeyleri içeriyordu. Buradaki materyal egoyla uyumlu, süperegoyla ters düşmeyen, realiteye aykırı olmayan bilgileri içermekteydi. Zaman zaman zihnimizde, 'dilimin ucundaydı, şimdi aklımdaydı, şimdi aklıma gelir' şeklinde izah etmeye çalıştığımız bilgi materyalleri de bilinç öncesinde duran materyaldir. Bilinç öncesi sanki bir gümrük bölgesi gibidir. Bilince çıkıp çıkmamasında henüz karar verilememiş bir takım engelleyici güçlerin etkisi altında bastırılmaya zorlanan, bir taraftan da dürtülerin gücüyle bilince çıkmaya çalışan yapılar olarak isimlendirilebilir.

4. Serbest Çağrışım ve Divan

Bilinçdışına erişimin birçok yolu vardır. Bunlar rüyalar, dil sürçmeleri, hipnotik trans halleri ve serbest çağrışımdır. Freud bilinçdışının varlığını ve gerçekliğini, izlemiş olduğu bir hipnotik trans çalışmasından sonra keşfetmiştir. Bir nörolog olarak hayatına yön verip nöroloji biliminde ilerlemeyi amaçlarken, izlemiş olduğu bir hipnotik trans vesilesiyle insanın ruhsal yapısına yönelmiştir. Charcot, Bernheim, Liebeault gibi zamanın meşhur nöropsikiyatristleri hipnozu çeşitli boyutlarda inceleyip araştırıyorlardı. Freud hipnozu tanıdıktan ve hipnoz yapmayı öğrendikten sonra nevrotik hastalar üzerinde bir dizi çalışmalar gerçekleştirdi. Bu çalışmalar esnasında hipnotik trans altına alı-

nan hastalarda, bilinçdışındaki bir takım materyalin bilince çıktığı ve hastanın bunları hekimine anlattığını tespit etmişti. Hastalar, transtan çıktıktan sonra bu bilgileri hatırlayamamakta ve bilmemektedirler. Bazı hastaların bilinç dışındaki bir takım anılarını tekrar yaşattığında ve travmatik bu anıları bilince ulaştırdığında onların bir takım şikâyetlerinin geçtiğini tespit etmiştir. Araştırmalarını derinleştiren Freud hipnotik trans çalışmaları sayesinde insanın iç dünyasında, bilinci ile ulaşamayacağı farklı bir ruhsal alanın varlığını keşfetmiştir. Bu, bilinçdışıdır. Ruhsal yapının parçalarının aydınlatılabilmesi için bu keşif, devrim niteliğinde müthiş bir buluş olarak ortaya çıkmıştır.

Freud, uzunca bir süre bilinçdışı ile bilincin ilişkisini incelemiş, aradaki bağlantıların sebep-sonuç ilişkilerini ortaya koymaya çalışmıştır. Dinamik kuramı bu çalışmalar sayesinde kuran Freud, hipnozu hastalarının tedavisinde de çok yoğun olarak kullanmıştır. Ancak her hastanın hipnotik transa girememesi, hipnozun genel popülasyonda uygulanamaması ve bazı bireylerce sakıncalı bulunması, bu yöntemin kullanılabilirliğini azaltmıştır. Freud, hipnoz sayesinde oluşturduğu dinamik kuramını, her hekim tarafından herkese uygulanabilir hale getirmeye ve hastalarının bilinç dışına doğrudan ulaşabilmenin başka yollarını araştırmaya çalışmıştır. Amacı, dinamik kuramı evrensel olarak uygulanabilir hale getirmektir. Hastalarıyla doğal bir ortamda sohbet ederken zaman zaman hastalarının konuşmalarının içeriğinde, konunun özüyle ilintili olmayan bir takım fikirlerin veya düşüncelerin ifade edildiğini görmüştür. Freud bunların üzerine odaklandığında, bu anlamsız düşünce uçuşmasının arka planının özel bir anlam içerdiğini fark etmiştir. Buradan yola çıkan Freud insanın amaçsız bir şekilde, rastgele konuşmasını sürdürdüğü takdirde, bilinçdışındaki bir takım bilgi veya materyalin bilince ulaştığını keşfetmiştir. Bu, her bireyde veya her insanda rahatlıkla oluşturulabilecek bir süreçtir. Daha sonra bu keşfinin üzerine, insanın bilinçdışına erişebilme-

sini kolaylaştırabilmek için serbest çağrışım (free association) ismini verdiği yöntemi uygulamaya koymuştur.

Bu yönteme göre, bilinçdışında deşarj olmaya çalışan ve bilince ulaşmaya gayret eden bilgiler varken diğer tarafta bunları tehlikeli addeden engelleyici güçler vardır. Normal zamanlarda egonun engelleyici güçleri sayesinde, bilinç dışına erişmeye çalışan dürtülerin deşarj olmasının önüne geçilir. Ancak amaçlı düşüncenin terkedildiği, düşüncenin herhangi bir şeye odaklanmadığı ve mümkün olduğu kadar iradenin devre dışı bırakıldığı bir rastgele konuşma sisteminde serbest çağrışım ortaya çıkmaktadır. Birey bir nevi kendi kendine beyin fırtınası yapmaktadır ve bunu da seslendirmektedir. Amaçsız, hedefsiz, rastgele fikirlerin ve düşüncelerin dansına izin vermek ve bunları dile getirmek, ilginç gelişmelere ve sonuçlara neden olmaktadır. Rahatlayan ego güçleri, bir nevi teyakkuz durumundan vazgeçerek kendini beyin fırtınası sürecine bırakmaktadır. Tam bu esnada, bilinçdışında bir an önce ifade edilmeye çalışılan düşünceler ve dürtüler, flashbackler halinde bilince ulaşmaktadır. Bilince ulaşan bu materyal hemen peşinden zincirleme bir reaksiyon doğurmakta; birçok anının, travmanın, yaşantının, hissedişin ve duygulanımın su yüzüne çıkmasına neden olmaktadır. Bu fark ediş, zaman zaman kuru bir bilgi gibi ortaya çıkabilmekte, zaman zaman da duygusal bağlamda, duygu yüklü olarak karşımıza gelebilmektedir. Duygu yükü ile birlikte bilince ulaşan anılar veya çağrışımlar kişide şiddetli duygusal reaksiyonlara neden olabilmektedir.

Serbest çağrışım nasıl yapılmalıdır? Serbest çağrışımın yapılabilmesi için kişinin içsel ve dışsal uyaranlardan mümkün olduğu kadar uzak tutulması gerekir. Nötr bir ortamda duyularımızı aşırı rahatsız etmeyen çevre şartlarında, rahat bir koltuk veya divanda, hekimin görünmediği bir oturuş pozisyonunda yapılmaktadır. Bunların hepsi kişinin kontrollü, irade merkezli, dikkati çeken düşünce sisteminden uzaklaştırmaya yönelik tedbirlerdir. Aslında bu durum, hipnotik transa alınacak bir hasta-

nın transını kolaylaştıran faktörlerin aynısı gibidir. İçsel ve dışsal uyaranların minimuma indirildiği, ritmik bir stimilusun ritmik bir şekilde süjeye ulaştırabildiği bir ortamda hipnotik transı oluşturmak çok kolaydır. Aynı ortamda bireyin serbest çağrışım yapabilmesi de o oranda kolaylaşmaktadır. Serbest çağrışımın nasıl yapıldığını anlayabilmek için normal bir zamanda bir insanın düşünce içeriğini şekillendiren faktörlerin neler olduğunu bilmemiz gerekir. Normal bir düşünce sürecinde; a- Kişi, iradesiyle düşünmek istediği amaçlı bir düşünceyi zihnine getirir ve o amaca yönelik olarak gayret gösterip, dikkatini odaklayarak o düşünce üzerinde yoğunlaşır. b- Bu düşünce ile uğraşırken vücudunun içinden gelen biyolojik ve ruhsal uyaranlar, bu düşüncenin şekline ve gelişimine etki eder. c- Kişi, amaçlı düşünceyi sürdürürken dışarıdan gelen duyuların etkisiyle bu düşünce süreci etkilenerek onlarla ilintili farklı düşünce süreçlerine girebilir. d- Amaçlı düşünceyi sürdürürken amaca hizmet etmeyen, konuyla ilintisiz düşünceleri ve çağrışımları da aktif olarak irade gücüyle bastırmak durumundadır. e- Düşünce sürecini etkileyen tüm bu faktörlerin ötesinde, iradenin kontrolü dışında deşarj olmaya çalışan düşünce veya düşünce türevleri söz konusudur.

Serbest çağrışım, yukarıda bahsedilen bir düşüncenin oluşumundaki öğelerin ilk dördünü saf dışı bırakarak, beşinci öğedeki bilinçdışı olarak engellenilmeye çalışılan düşüncelerin, düşünce türevlerinin veya dürtülerin bilince ulaşmasını sağlamaya çalışır. İlk dört faktör saf dışı bırakıldıkça, bilince çıkmak için fırsat kollayan dürtü ve dürtü türevleri kendilerini ifade etmek için uygun bir zemin bulurlar. Kendilerini ifade ettiklerinde ise üzerlerine yükledikleri libidinal enerjiyi deşarj ettirmiş, bilinçdışındaki basıncı hafifletmiş olurlar. Bilinçdışındaki basınç hafifleyince şikâyet olarak karşımıza gelen birçok semptomun veya belirtinin, kendiliğinden ortadan kalktığını tespit etmek mümkündür.

Serbest çağrışım, dinamik psiko-patolojik anlayışın bütünsel yaklaşımında bir anlam ifade etmektedir. Ruhsal rahatsızlıkların oluşum mekanizmalarını ve süreçlerini dinamik bir anlayışla izah eden bu yapı, tedavide de aynı mantıksal kurgu üzerine oturmaktadır. Bu anlayışa göre bilinçdışında tutulan ve/veya bilinçdışına itilen dürtüler, kendilerine tatmin yolu bulamadıklarında alternatif çıkış yolu ararlar. Bunlar patolojk savunma düzenekleridir. Bunun sebebi dinamik sürecin gelişim aşamalarındaki tıkanıklıklar, hatalar veya patolojiler olabilmektedir. Bu nedenlere bağlı olarak bireyin sağlıklı bir egosu gelişemediğinden, olaylarla yüzleşebilme kapasitesi de düşük kalmaktadır. Egoyu güçlendirici, bilinçdışındaki materyalle yüzleşmesini temin edici ve bilinçdışındaki deşarj olmaya çalışan dürtüleri tanımaya imkân verici bir yaklaşım tarzı dinamik anlayışa göre iyileştirici bir etki gösterir. Geçmişteki zayıf bir ego nedeniyle savunmasız durumdaki birey, bir takım stratejilerle kendini korumaya çalışmıştır. Bu arada belki de bireyin egosu gelişmiş, palazlanmış ve tüm bu travmatik anılara veya dürtü bombardımanına karşı kendini savunabilecek güçtedir. Ancak bunu sorgulama ve kendi konumunu objektif olarak tayin etme imkânından mahrum olduğundan, çocukluk döneminden alışılagelmiş savunma düzenekleri ve dürtü kontrolü sistemleri aynen uygulanmaktadır. Belki de hiçbir şeye gerek kalmadan bu dürtülerin bilince çıkarılması ve ego ile yüzleştirilmesi, onların etkinliklerini ortadan kaldırmaya yeterli olabilmektedir.

Benzer şekilde bilişsel yaklaşım tarzına göre, çocuğun bebeklik döneminde travmatik anılara karşı kendini koruyabilmesi için kaçınma ve kızgınlık reaksiyonlarından başka elinde kendini koruyucu mekanizmaları yoktur. Ebeveynleri veya çevresi tarafından çeşitli şekillerde aşağılanan, değersizleştirilen, utandırılan, dışlanan, suçlanan bir çocuk kendini savunmak için o günkü becerileriyle bir takım telafi edici stratejiler geliştirmektedir. Bilişsel teoriye göre vaka formülasyonu yapılırken, Bugünkü problemin kaynağı olarak insan ilişkileri bağlamında o

şahsın çocukluğundaki yetersiz telafi edici stratejileri üzerini yoğunlaşılmaktadır. Hâlbuki bugünkü birey, o günkü çocuk değildir. Daha donanımlı, daha yeterli, daha güçlü bir konumdadır. Bu konumda hala çok daha değişik stratejilerle kimliğini ve kişiliğini koruyup kendini ifade etme imkânı veren çocukluk döneminin basit stratejileriyle kendini korumaya çalışmaktadır. Çocukluk döneminde ailesine küsüp giden, kızdığı zaman duvarı yumruklayan, alay edildiğinde utanarak, kızararak tepki veren bir yapı, gelişkinlik döneminde benzer ortam ve durumlarla karşılaştığında aynı cevaplarla kendini korumaya çalışmaktadır. Bilişsel tedavi stratejisi bu ilişkinin üzerine odaklanarak, imajinasyon çalışmalarıyla bireyin, bugünkü güçlü halini fark edip yeni stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilmektedir. Bu bağlamda bakıldığında serbest çağrışım yönteminin getirdiği faydalarla, bilişsel yapının kontrollü imajinatif çalışmaları aynı kaynaktan çıkıp aynı etkiyi yaratan benzer uygulamalar olarak görülmektedir.

Serbest çağrışımda geçmişte yaşanmış travmatik bir anının canlandırılarak etkisinin ortadan kaldırılması, göreceli olarak daha kolay iken ruhsal gelişim evrelerindeki bir takım tıkanıklıkların halledilmesi o kadar kolay değildir. Pre-ödipal ve ödipal dönemdeki ruhsal tıkanıklıklar veya sapmalar, serbest çağrışımda bir süreç olarak karşımıza çıkar. Bu durumda egonun kısa süreli değişimlerinden ve alternatif telafi edici, sağlıklı stratejiler geliştirmesinden bahsetmek mümkün değildir. Bu süreç, dinamik terapinin ana yapısıdır. Bu yapının bilişsel ve davranışçı ekollerde tam karşılığını bulmak mümkün değildir. Burada ne olmaktadır? Serbest çağrışım sürecinin mecrasına girmiş, değişmeyen bir ortamda kendini ifade etme imkânı bulmuş olan birey, doktorun şahsında bir boş ekran yaratır. Doktor olabildiğince tarafsız, olabildiğince gerçeklikten uzak, olabildiğince nötr ve sadece boş bir ekran durumundadır. Bunun sağlanabildiği ortamda birey, o ekranın üzerinde bir oyun sahneler. Bu oyunun her türlü versiyonu, yargılanmaktan, utandırıl-

maktan, aşağılanmaktan veya suçlanmaktan uzak bir şekilde doktorun şahsı üzerinde oynanmaya başlar. Bu, hem rüyalarda hem de serbest çağrışımlarda yavaş yavaş etkisini göstermeye başlar. Burada sanki ilk nesne ilişkilerinde ebeveyn ile kurulan ilk insan ilişkisi, tekrardan doktorun şahsında ele alınmaktadır. Aynı hatalı sürecin tekrarlanması beklenirken, doktorun olaya yorumlarla ve farklı zihinsel yaklaşımlarla müdahale etmesi sonucunda hastada iç görü gelişerek farklı bir model uygulama sürecine girilir.

Birey, o güne kadar anne-baba ile kurmuş olduğu nesne ilişkilerinin hatalı versiyonlarını, tüm nesnelerle mütemadiyen tekrar eden patolojik yapıyı, bu aynı süreci doktorla ilişkisinin içine de sokmaya çalışır. Dış dünyada patolojik ilişkilerinin farkında olmadan bu yapıyı devam ettiren bir bireyin, dış dünyanın kendisini iyileştirici ve farkındalık düzeyini artırıcı yorumları olmaması nedeniyle patolojik kişilik örgütlenmesi ve hatalı nesne ilişkileri pekişerek devam eder. İşte doktorun görevi, şimdiye kadar tüm nesne ilişkilerinde patolojik örgütlenme sistemini uygulaya gelen bu yapıya 'dur' diyebilmesidir. Her şey sil baştan ele alınır. Birey sanki iki-üç yaşına, bazen dörtbeş yaşına giderek anne-babasıyla kurmuş olduğu ilk model ilişkisini doktoruyla kurar. Kurulan bu ilişkide doktor, yorumları sayesinde kişinin, hatalı olan örgütlenme zincirinin ayırdına varmasını sağlar. Bunu bazen susarak, bazen yorumlayarak, bazen konuşarak temin eder. Hasta o güne kadarki ilişkilerinde karşı taraftan hep patolojisini besleyecek cevaplar almışken, bu kez hekimden farklı cevaplar gelmekte ve zihninde farklı modeller oluşmaktadır. Bu yeni ve sağlıklı modelin içselleştirilmesi, etkin kılınması ve içyapıya sindirilmesiyle birlikte terapi süreci bitmiş olur. Serbest çağrışım sürecinde bütün bu aşamaların zincirini görmek mümkündür.

Serbest çağrışım ve divan, klasik psikanalizde uygulama alanı bulan bir tedavi yöntemidir. Dinamik kurama sahip çıkan son dönem analistleri ve yeni dinamik ekoller (nesne ilişkileri,

kendilik psikolojisi, benlik psikolojisi ve diğerleri) serbest çağrışım yönteminden vazgeçmiş, hastalarını divana oturtmak yerine karşılarına almış, karşılıklı görüşmeler şeklinde tedavi süreçlerini belirlemişlerdir. Bu tedavi süreçleri, serbest çağrışım ve divanı barındırmadığı halde dinamik yapının psiko-patolojik anlayışını çoğunlukla benimsemiş ve tedavi stratejilerini bunların üzerine bina etmişlerdir. Bu farklı dinamik ekollerde, yorum, aktarım, karşı aktarım, direnç ve dirençlerin çözümlenmesi de aynı şekilde etkinliğini tedavi süreçlerinde korumaktadırlar.

5. Aktarım ve Karşı Aktarım

Grup terapisi çalışması yaptığımız bir günde gruba davet ettiğimiz yeni bir üye, grup seansına geç katıldı. Bu yeni grup üyemizi grubun içine aldıktan sonra, hiçbir tanışma merasimi yapmadan bu üye ile ilgili çalışmaya başladık. Yeni gelen bu üyemiz hakkında hiçbir bilgi sahibi olmayan diğer grup üyeleri, bu yeni üye hakkında yoruma davet edildi. Onlardan, görüntüsel yapısı ile bu üyenin kendilerine hissettirdiği duyguları, hiçbir sansüre tabi tutmadan diğer üyelerle paylaşması istendi. İlk defa görülen bir şahıs hakkında insanların fikir yürütmeleri oldukça ilginçtir. Grup üyelerimiz, gruba yeni katılan ve hakkında hiçbir şey bilmedikleri bu yeni üyenin kendilerine hissettirdiği duyguları, çağrıştırdığı düşünce ve anıları ifade ettiler. Herkes gelen şahıs ile ilgili birbirinden ilginç ve farklı yorumlar yapmaktaydı. Yorumlardan bir tanesi oldukça ilginçti. Bu üyemize, gelen yeni üyemiz ile ilgili olarak ne hissettiği sorulduğunda özetle şöyle cevap verdi: "Dış kapı açılıp bu arkadaş salona girdiğinde, onu görür görmez içimde büyük bir hınç ve öfke kabardı. Tanımadığım bu şahsa karşı çok büyük bir kızgınlık hissettim. Sebebini önce anlayamadığım bu duygularıma biraz daha yaklaşınca, kızgınlığımın gerçekte o şahsa değil ağabeyime karşı olduğunu fark ettim. Neden diye kendime sorduğumda ise; gelen şahıs kış günü tertiplenen bir grup terapisine

katılmıştı. Salona girdiğinde kulaklarını da örten püsküllü bir berenin başına geçirilmiş olduğu, kalın bir paltonun ve altındaki boyun atkısının boğazı tamamen kapatmış olduğu bir şekilde salona girmişti. Kafasına taktığı bere, benim ağabeyimin takış stili ve benzeri idi. Ağabeyime karşı büyük bir kızgınlık ve öfke duyuyordum. Bir erkek ve bir kızdan oluşan kardeşlerimden erkek olan ağabeyim, çok başarılı bir tahsil hayatından sonra üniversiteyi bitirdiği halde çalışma hayatına atılmamış, sabahtan akşama kadar evde oturur bir vaziyette idi. Ailenin tüm ikaz ve zorlamalarına rağmen akşama kadar evde oturuyor, başına geçirdiği bir bere, giydiği bir palto ile yatağın içine giriyor, yataktan dışarı çıkmıyor, saatlerce çekirdek çıtlatıyordu. Bu arada benimle alay ediyor ve dalga geçiyordu. Ağabeyimin bu durumuna çok üzülüyor, çok büyük bir potansiyel sahibi olduğunu bildiğim ağabeyimin bu şekilde kendisini heder etmesine anlam veremiyor ve öfkeye kapılıyordum. İşte grup terapisine gelen yeni misafirimiz, sanki yabancı biri değil ağabeyimdi. Misafirin beresi ile kurulan irtibat ile ağabeyime hissettiğim tüm duygular bu şahsa karşı hissedilmişti. Hissettiğim duyguların hiç bir objektif tarafı ve kanıtı yoktu; çünkü bu insanı ilk defa burada görüyordum, nasıl bir insan olduğunu bilmiyordum..."

Daha sonra bu yorumları dinleyen yeni üyemiz tanımadığı grup üyeleri hakkında hissettiği duyguları onlara ifade etti. Kendisi hakkında negatif yorum yapan grup üyelerine karşı negatif ağırlıklı bir yorumlama, kendisine pozitif duygularla yaklaşan diğer grup üyelerine ise pozitif yorumlarla dolu duygu ve düşüncelerini dile getirdi.

Burada ne olmuştu? Burada tam bir aktarım söz konusudur. Aktarıma karşı da, karşı aktarım gelişmiştir. Aktarım, ilk nesne ilişkileri döneminde anne veya bakıcılarla yaşanan ikili ilişkilerin, daha sonraki hayatımızda çeşitli insanlar üzerinde aynı bağlamda yaşantılanmasıyla ilişkili olarak kullanılan teknik bir terimdir. Duygularımızı aktardığımız bireyin bize karşı hissettiği

duygular ise karşı aktarım olarak nitelendirilir. Aktarım ve karşı aktarım yine çok çeşitli bağlam ve perspektiften ele alınabilir. Çoğul faktörlerle de izah edilebilir. Biz burada öncelikle bir psiko-terapötik süreç içerisinde yer alan hekim ile hasta arasında, hekim ile danışan arasında, hekim ile analizan arasındaki aktarım ve karşı aktarımı ele alacağız. Ardından aktarım ve karşı aktarımı, bir bireyin günlük hayatında diğer insanlara karşı içsel çatışmalarını yansıtması anlamında ele almaya çalışacağız. Daha da ötesinde aktarımın kurumlara, eşyaya, soyut kavramlara ve sanatsal faaliyetlere kadar değişebilen türlerinden de bahsetmeye çalışacağız.

Aktarım ve karşı aktarım terimi, psikoterapi literatürüne daha çok Freud ve takipçileri tarafından sokulmuştur. Bu manada klasik psikanalitik tedavinin başarıya ulaşabilmesi için aktarımın ortaya çıkarılabilmesi gerekir. Aktarım klasik psikanalitik ve çoğu dinamik kuramının temel tedavi eksenidir. Aktarım oluşmadan bir tedaviden bahsetmek mümkün değildir. Bir takım şikâyetlerle analize başvuran bir birey, ilk nesne ilişkilerinden oluşturduğu duygularını analiste yönlendirir. Bu duygulardan yola çıkan analits de yorumlar yaparak analizanın iç görü geliştirmesini, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını tanımasını sağlar. Bu tanıma sayesinde bireyde farklılaşma ve iyileşmeler ortaya çıkar. Bunların oluşabilmesi için bir terapötik çerçevenin meydana getirilmesi gerekir.

Klasik dinamik kurama göre aktarımın rahat bir şekilde dirençsiz ve kısa bir sürede oluşabilmesi için analistin yerine getirmesi gereken birçok sorumluluğu vardır. Analist, muayenehanesinin düzenlenmesinden analizan ile olan her türlü ilişkisinin boyutuna kadar en ince ayrıntıya dikkat etmelidir. Böyle bir uygulamanın nedeni analist ve analistin çalıştığı çalışma ortamının analizana farklı çağrışımlar yaptırmayacak nötralitede olması ve analiz süreci boyunca da hiç değişmemesi gereğidir. Analistin görevi, mümkün olduğu kadar boş bir ekran halini muhafaza etmektir. Analistin hiçbir fikri, düşüncesi, davranışı,

tutumu, inancı, kanaati ve değer yargısı bu süreci engelleyecek şekilde olmamalı, bilakis analizanın tüm düşünce, dürtü ve duygularını rahatlıkla ifade edebileceği bir serbest alan yaratılmalıdır. Onun için çalışılan mekân ve mekâna konan objeler, olabildiğince nötr olmalı, analistin bireysel kimliğini, inanç ve değer yargılarını yansıtmaktan uzak bulunmalıdır.

Freud kendisine müracaat eden hastalarının sıkıntılarını dinlerken kendi yüz ifadesinden onların etkilendiğini, duygu ve düşüncelerini sansüre tabi tuttuklarını ve deforme ettiklerini gözlemlemiştir. Bunun üzerine hastalarıyla yüz yüze görüşmek yerine onları, kendisini göremeyecekleri bir pozisyonda oturtmuş ve serbest çağrışıma davet etmiştir. Önceleri kuşku ile divana uzanan hastalar, bu kuşkularından arındıktan sonra hekimi bir boş ekran olarak algılamakta, yargılanmayacağına emin olduktan ve bir süperego konumuna düşürülmediğini gördükten sonra analiste karşı daha açık ve konuşabilir hale gelmişlerdir. Analist bu durumda nesnel, bireysel kimliğinden sıyrılmakta ve artık boş bir ekran halini alabilmektedir. İşte bu boş ekran üzerinden kişinin aktarımı gerçekleşecektir. Analiste karşı bir takım duygular, düşünceler ve davranışlar ortaya çıkacaktır. Bunların hepsi, bireyin kendi geçmişinden tanıdığı aktarım malzemelerinin boş ekran olarak duran analiste yansıtılmasından başka bir şey değildir. Aktarım başlamıştır ve analiste karşı bir fantezi veya bir fantezik hikâye hayata konmaya çalışılmıştır. Sanki bu, bir tiyatro oyunu veya sahnelenen bir orta oyunudur. Analist olanı biteni izlemekte, kendi hakkında yapılan olumlu veya olumsuz tüm aktarımları değerlendirmekte, bunların arkasındaki hikâyeyi veya formülasyonu çözmeye çalışmaktadır. Kendisi üzerinden işlenen bu hikâyeyi veya formülasyonu zihninde çözdükten sonra hastanın değişimini yaratacak olan yorumlara girişme sürecine başlayabilir. Yorum, hastanın yaşadığı aktarım sürecinde, gerçeklere çok yaklaştığı bir anda hekimin son bir darbe ile kişinin farkındalığının artırıldığı

çalışmalara verilen isimdir. Yorum, iç görüyü ve tedaviyi gerçekleştirir.

Boş bir ekran olarak ortaya çıkan analist veya hekim, hastanın olumlu aktarım nesnesi olabileceği gibi olumsuz aktarım nesnesi de olabilir. Analizan öncelikle anne, ardından ödipal üçgendeki kişilerle ilişkiler ağına göre nesne ilişkilerini hekimine veya analistine yansıtacaktır. Yansıtmanın içeriğine göre bu yansıtma ya pre-ödipal özellikler ya da ödipal özellikler taşıyacaktır. Pre-ödipal ve ödipal yansıtmanın içeriğinde ya olumlu ya da olumsuz bir aktarım süreci devreye girecektir. İlk nesne ilişkilerindeki anne veya baba ile yaşanan olumlu duygusal yapılanma sanki bir regresyon (gerileme) gibi analistin veya hekimin şahsında tekrar canlanacaktır. Bu durumda analist idealize edilecek, yüceltilecek ve bir aşk objesi halini alacaktır. O her şeyin üzerindedir, o bağlanılan nesnedir, o vazgeçilemeyecek olandır. Bir bebeğin annesi ile kaynaşma özlemi gibi analizan da analisti ile kaynaşmak ve iç içe geçmek ister. Analistinden de aynı şekilde karşılık bekler. Böyle bir karşılığı alamayınca da ağır hayal kırıklıkları ve früstrasyon yaşar. Analist bu dönemi çok iyi idare edip hastayı ilerletmelidir. Eğer bunu başaramazsa ağır früstrasyonlara bağlı intihara kadar gidebilecek bir süreci tetiklemiş olabilir.

Olumsuz aktarımda ise nesne ilişkileri bağlamında ilk nesnelerle kurulan negatif duygulanmaların veya kötü kendilik ve nesne ilişkilerinin bu boş ekranda canlanması söz konusudur. Analist veya hekim çok kötü, kaba, adî, vahşi ve zalimdir. Birey buna inanmaktadır. Fakat bireyin egosunun bir tarafı, terapiyi devam ettirmekte ve süreci tamamlamaya çalışmaktadır. Olumsuz aktarımın yoğunlaştığı durumlarda hekime karşı saldırganca tavırlar kendini çok çeşitli boyutlarda ortaya koyabilir.

Olumlu veya olumsuz aktarımlarda aktarımın şiddet derecesi, basit bir rüya içeriği ile kendini ifade edebileceği gibi analiste karşı ilan-ı aşk etmekten, cinsel birlikteliği arzulamaktan, onu öldürmeye kadar varabilecek geniş bir spektrumda yer ala-

bilir. Özellikle tehlikeli aktarımlar olumlu ve olumsuz anlamda pre-ödipal dönemlerden kaynak alan aktarımlardır. Dinamik yapı içerisinde karşı aktarım, farklı bir bağlamda ele alınmaktadır. Her analist, analizden geçmelidir. Kendi içindeki problemlerini, çatışmalarını ve nesne ilişkilerinin ne olduğunu kavrayabilme yeteneğini haiz olmalıdır. Kendini analizden geçirmeyen ve kendi iç dünyasının farkına varamayan bir analist, tedavi süreçlerinde çok ciddi hatalar yapabilir. Bunun da nedeni karşıya aktarımdır. Nesne ilişkileri bağlamında kendi bireysel patolojilerini bilmeyen, kendi düşünce, duygu ve davranışlarını mutlak doğrular olarak kabul eden bir analist, analizanı ile girdiği terapötik süreçte analizana karşı bir takım duygu, düşünce ve dürtüler hissedecektir. Bunlar analizanın kendinde çağrıştırdığı aktarım duyuları mıdır, yoksa kendi içindeki patolojik bir yapılandırmanın sonunda karşı tarafa yüklediği bir anlam etkisiyle ortaya çıkan karşı aktarım duyguları mıdır? Analist bunun ayrımını yapabilmeli, kendi aktarım duygularını kontrol edebilmeli ve karşı tarafın kendine hissettirdiği aktarım duygularından yola çıkarak da analizanı analize tabi tutup, yorumlarla onu şifaya kavuşturabilmelidir.

Dinamik teoriye göre bütün rahatsızlıkların kaynağı, preödipal ve ödipal dönemdeki anne ve ebeveynlerle ilişkili nesne ilişkileri sürecinin hatalı yapılandırılmasından kaynaklanmaktadır. Ana kalıp, ana kurgu, ana model hatalı olduğu için daha sonraki tüm ilişkilerde bu hatalı modelin biteviye tekrarını görmek mümkündür. Birey, bitmek tükenmek bilmeyen bir çaba ile sıkıntılarından arınmaya çalışmakta ama modeli değiştirmek gibi bir iç görüsü olmadığından aynı hataya her seferinde tekraren düşmektedir. Bunun tek istisnası terapi sürecinde hekimin şahsında yaşanan 'turn over' olayıdır. Burada aynı patolojiyi hekimin şahsında tekrar yaşayan birey, hekimden bu sürecin devamını sağlayan patolojik yanıtlar ve davranışlar beklerken hekim bu sürecin yanlışlığını idrak ettirmeye çalışmaktadır. Yani analistten doğru cevaplar, doğru yorumlar ve doğru

şablonlar çıkmaktadır. Hayatında ilk defa bir master kalıp değiştirilmekte ve yeni bir nesne ilişkileri kalıbı oluşmaktadır. Bu, bütün modelleri değiştiren, bütün nesne ilişkilerini yeni bir bağlama oturtan yeni bir yapılandırma sürecidir. Hekimin şahsında idealize edilen, yüceltilen veya aşağılanan, cezalandırılan ilişkiler, normal bir seyre ve kıvama büründürüldüğü gün tedavi süreci de tamamlanmış demektir. Hekimin şahsı ile ilişkili olarak başlayan bu iyileşme halinin, bu tedavi süreci boyunca da dalga dalga tüm nesne ilişkilerine yansıdığını gözlemlemek oldukça ilginçtir.

Analitik bir süreçte aktarımın önü açılırsa ve hekim buna izin verirse aktarımın nerede duracağını tayin etmek oldukça zordur. Aktarım ödipal dönemin ödipal üçgeninin tekrarlanmasıyla ilintili bir yapıda ortaya çıkabildiği gibi içinde ağır psikotik özellikler barındıran pre-ödipal bir aktarım düzeyine de inebilir. Bu durumda analizanın yönetilmesi ve terapinin sürdürülmesi oldukça büyük zorluklar arz edip büyük ustalıklar gerektirir. Hasta dağılmış bir haldedir ve hekim ile birlikte tekrar toparlanması gerekir. Pre-ödipal kaynaklı bu tip aktarımlarda tedavinin oluşabilmesi için de bu derinliğe inilmesi gereklidir. Nevrotik veya ödipal düzeydeki bir sorunun çözümlenmesi için ödipal döneme yapılan regresyon ve ödipal düzeydeki bir aktarım, patolojinin düzeltilebilmesi için yeterli sayılmaktadır.

Dinamik terapi süreci içerisinde aktarım özellikle istenen, indüklenen (tahrik edilen) ve oluşması için zemin hazırlanan, oluşturulduktan sonra da takip edilen en önemli tedavi aracıdır. Aktarımda ego bir nevi devre dışıdır. Duygular ön plandadır ve duyguların üzerinden analiz sürdürülür.

Aktarım sadece klasik analitik terapide değil her türlü insan ilişkisinde, özellikle psiko-terapik süreçlerin tamamında ortaya çıkabilen bir durumdur. İster davranışçı, ister bilişsel, ister varoluşçu, ister iç görü yönelimli olsun dinamik terapilerin hepsinde aktarım ortaya çıkabilmektedir. Aktarımın gelişim ve oluşum şeklini bilen bir terapist hangi tedavi tekniğini uyguluyor

olursa olsun hastasını tedavi ve motive etmek istiyorsa, hastanın kendisine yönlendirdiği aktarımın ne olduğunu çok iyi çözümlemelidir. Negatif aktarımlarla dolu bir hastada en mükemmel davranışçı, bilişsel veya diğer tedavi tekniklerini uygulayan terapist başarılı olamaz. Çünkü daha çok ego güçlerine dayanan, rasyonel hareketi temel almış olan bu tedavi teknik ve stratejileri negatif aktarım sebebiyle hastanın gözünde inandırıcılığını yitirmekte, direnç mekanizmalarını oluşturmakta, hastanın tedaviye işbirliğinin önünde çok ciddi bir engel olarak durmaktadır. Davranışçı bilişsel veya diğer dinamik terapileri uygulayan terapistler, hastanın pozitif ve negatif aktarımlarına karşı uyanık olmalı, onları kısmen analiz etseler de tedaviyi kendi tedavi teknikleri üzerinden götürmelidirler. Pozitif aktarımın geliştiği durumlarda terapinin daha etkin kılınabilmesi için, hastalar pozitif aktarımdan yararlanılarak motive edilebilir ve hedeflere kilitlenebilirler. Bu tip tedavi stratejileriyle tedavide başarılı olunamayan hasta grubu, analiste sevk edilebilir.

İç görü yönelimli dinamik bir psikoterapi yöntemini yürütürken ya da bütüncül tedavi uygulamasını sürdürürken bazı hastalarımızda çok yoğun aktarım nevrozuyla karşı karşıya kalmaktayız. Bu hastalarımızın aktarım durumlarını ele almadan tedavi süreçlerinde ilerleme kaydetmek oldukça zor olmaktadır. Gürültülü bir şekilde ortaya çıkan bir aktarım tablosu karşısında terapist şaşkınlığa düşmemeli ve soğukkanlılığını muhafaza etmelidir. Hastanın kendisine yönlendirmiş olduğu pozitif aktarıma karşı uyanık olmalı ve kendi konumunu kaybetmemelidir. Bu tip bir aktarımda hasta hekimini çok yüceltebilir. Onunla kaynaşma içine girebilir. Hekim, kendisini mutlu eden böyle bir aktarım karşısında sarhoşluğa kapılmamalı, kendi objektif konumunu muhafaza etmelidir. Özellikle borderline hastaların aktarım türlerinde pozitif ve negatif aktarımlar peş peşe gelebilmektedir. Bir seans sizi ilahlaştıran ve yücelten ve size dünyanın en büyük terapisti ve insanı unvanını layık gören hastamız bir başka seansta sizi rahatlıkla cehennemin dibine

gönderebilmektedir. Bunlar, hastanın içindeki gelgitlerin tezahüründen başka bir şey değildir. Ne zaman ki hekim normal bir hekim konumuna gelir, tedavi o zaman bitmiştir.

İnsan ilişkileri bağlamında çevreyle ilişkilerimizde, diğer insanları objektif bir birey olarak algılayamayız. Çoğu zaman karşımızdaki insanın bize çağrıştırdıkları, bize hissettirdikleri, bir takım ilişkilerin o şahıs üzerinde canlanmasını sağlar. Yakinen tanımadığımız, iç dünyasını bilemediğimiz, iletişim içine girmediğimiz bu insanlar hakkında kısa sürede yargılara varır ve onlarla bir model üzerinde iletişime gireriz. Ruhsal dünyamızda karşımızdaki insana olumlu bir takım şeyler atfetmişsek, bilgi işleme sürecimiz bu bağlamda sürdürülerek o insanı, o konumda muhafaza etmeye çalışırız. O insanın gerçekliğini görmek yerine kendi zihnimizde o insana atfettiğimizi, o insana mantıklı bir şekilde giydirmeye çalışırız. Sevgi ve nefret objesi olarak bu durum, yelpazenin her iki kanadında da meydana gelebilir. Aynı insana karşı farklı insanların farklı görüş, hissediş ve tutumlarının kaynağında çoğu zaman ilişkilendirme yoluyla bağlantılandırılan geçmiş nesne ilişkilerinin bir tekrarı yatar. Objektivite, çoğu zaman beklenenden azdır. Bu nedenle herkes görmek istediği nesneyi görür ve ona göre davranır. Aynı bireye karşı iki farklı insan, farklı duygulanım ve düşünceye sahip olabilir: Aynı manzarayı seyrettiği halde farklı öğelere odaklanmak gibi.

Diğer insanlara karşı bu şekilde aktarımda bulunma ve onların bize hissettirdiği karşı aktarım şeklindeki bu ilişkiler, bebeklikten ve çocukluktan tevarüs ettiğimiz miraslardır. Bu miraslar üzerinde bireysel kimliğimizi inşa edemediğiz sürece farlı bir hayat olmayacaktır. Aynı model hep tekraren yaşanacaktır. Diğer insanlara, bu şekilde ihtiyacımız olan aktarımları yapmayı sürdürürken; bu durum bir takım kurumlara, kavramlara ve soyut bir takım yapılara yönlendirilebilir. Devlet, negatif aktarımın yapıldığı bir baba olabildiği gibi pozitif aktarımının yapıldığı bir ana da olabilir. Tanrı, korkulan bir baba aktarımının

yerine ikame edilebileceği gibi kaynaşmak ve içinde yok olmak istenilen bir ana aktarımı olabilir. Dinler, ideolojiler, kavramlar, kelimeler bu aktarımın farklı boyutlarda nesneleri olabilir.

6. DİRENÇ VE ÇÖZÜMLENMESİ

Birey size muayeneye gelirken samimi, içten ve tedavi amacıyla gelmektedir. Bunun için hem zamanını harcamakta hem de parasını vermektedir. O kadar yoğun işlerinin arasında, o kadar maddi sıkıntılar içinde bizi çok ciddiye alarak tedaviye gelmektedir. Bu tavır egonun rasyonel, mantıklı, makul, çözüm arayan ve doğru yere yönelen bir tavrıdır. Bu tavır hekimin isteğiyle örtüşmekte, onunla işbirliğine girmektedir. Egonun bu tarafı hekimini ölçüp tarttıktan sonra onunla bu işi başarabileceğine inancı pekiştiğinde ve o samimiyeti, o yakınlığı, o bilgi ve beceriyi hekiminde gördüğünde tedavi işbirliği en üst noktaya ulaşmış demektir. Her şey güzel giderken ve tedavi programı çok başarılı bir uygulama sürecindeyken, hastanın elinde olmadan, tam tedavi olmanın eşiğinde bir reaksiyonla karşılaşılır. İçteki dinamik bazı güçler hastanın iradesinin kontrolü dışında, hastanın tedavi olmasını engellemeye çalışmaktadırlar. Bunlara toptan verilen isim dirençtir.

Dirençler bilinçdışıdır, otomatiktir, kişinin kontrolünde değildir ve çok çeşitli olup her kılığa ve renge bürünebilir. Burada hekimin çok uyanık olması, hastayı çok yakinen takip etmesi, hastanın kişilik örüntüsünü tanıması ve hastanın tedavi sürecini çok iyi gözlemlemesi gerekir. Tedavi sürecindeki beklenmedik pozitif veya negatif değişimler bir direncin öncü birlikleri olabilir. Tedavinin henüz başındayken hastada ortaya çıkabilen çok ani, iyi ve sevindirici gelişmeler bir anda tedavinin bittiği gibi bir zafer işaretini gösterebilir. Bu, direnç mekanizmasının oluşturduğu aldatıcı bir tablo olabilir. Hekim, zamanı ve zemini oluşmadan ortaya çıkan bu geçici iyileşme tablolarına kanmamalı ve ayağını sağlam basmalıdır. Hastasına böyle bir sürecin ardından sıkıntılı bir sürecin gelebileceğini ifade etmeli, bu

şekilde bir sonraki adımı görerek hastanın egosuyla olan işbirliğini daha da kuvvetlendirmelidir. Hasta negatif bir tablo içine girdiğinde, bu tablo kroniklik arz edebilir bir duruma geldiğinde hasta, hekimin gözlerindeki ifadeye çok dikkat eder. O gözlerde bir yılgınlık, bir umutsuzluk sezerse direnç başarıya ulaşır, hasta tedaviyi terk eder. Hekim direnç mekanizmalarının oluşturduğu bu geçici kronik tabloya aldanmaz da hastasına güven dolu bakışlarla 'korkma seni kıyıya ulaştıracağım' diyerek gücünü ve güvenini verirse direnç aşılmış olur. Burada da belirttiğimiz gibi çok pozitif veya çok negatif görünen, geçici, yanıltıcı tablolar, direncin kullandığı malzemeler olabilir.

Direnç, muhtelif anlamlarda yorumlanabilir. Her tedavi yaklaşımında direnç gündeme gelmekte fakat içeriğini farklı şeyler doldurmaktadır. Davranışçı bilişsel terapide direnç kavramı farklı bağlamda ele alınırken, dinamik terapide direnç bir başka bağlamda ele alınmaktadır. Bireyin tedavisini engelleyen her şey dirençtir. Dirençlerin bir kısmı bilinçliyken bir kısmı bilinç dışıdır. Davranışçı bilişsel terapide, tedavi stratejilerinde hastaların verilen ev ödevlerini yapmamaları ve uygulama eksiklikleri direnç olarak nitelendirilmektedir. Direnci çözmek için de hastanın hekimle olan işbirliğinin artırılması (terapötik alyans), hastanın ikna edilmesi, motive edilmesi, cesaretlendirilmesi, gerekirse zaman zaman uygulamalara hekimin bizzat iştirak etmesi önerilmektedir. Bunlar ego düzeyinde bireyin bir takım korkularından, isteksizliğinden, inançsızlığından kaynaklanan dirençler olarak görülmektedir. Terapiye olan bu karşı tepkiyi, bu mantıksal yapı içinde ele aldığımızda bunu aşmak için getirdiğiniz stratejiler de buna uygun olacaktır. Hastanın kendisine önerilen uygulamaları ertelemesi, yapmaması, kaçınması hatta tam tersi uygulamalara yönelmesi birtakım basit mantıksal açıklamalarla izah edilmektedir. Bunların ortadan kaldırılabilmesi için de daha çok bunun yerine ödül-ceza tekniği, düşüncenin kâr ve zararı gibi davranışçı ve bilişsel tedavi teknikleri uygulanmaya çalışılmaktadır. Bu tedavi stratejileriyle

tedavi sürecinin engellenmesi veya tıkanmasının önüne geçilmeye çalışılmaktadır.

Dinamik terapi süreçlerinde ise direnç çok farklı bağlamlarda ve içeriklerde ele alınmaktadır. Dinamik tedavi süreçlerinde direnç daha çok bilinç dışıdır, otomatiktir. Kişi direncinin farkında değildir. Dinamik tedavi süreçlerinin belirli aşamasında bireyler tedaviye karşı direnç geliştirirler. Bu aşamada hekimin görevi bu dirençler üzerine odaklanarak tedaviden önce direncin çözümlenmesini sağlamaktır. Dinamik açıdan dirençleri çeşitli noktalardan ele alabiliriz. Serbest çağrışım yöntemiyle bir tedavi programı uyguluyor isek dirençler, genellikle serbest çağrışımın kendisiyle ilintili olarak ortaya çıkmaktadır. Yukarıda bahsettiğimiz gibi serbest çağrışım esnasında birey amaçlı düşüncelerden, içsel ve dışsal faktörlerden uzaklaşarak bilinç dışında deşarj olmaya çalışan dürtülerin ifadesine imkân vermeye çalışır. Bu dürtülerin serbest bir şekilde ifadesini engelleyen her yöntem aslında birer dirençtir. Bu durumda çeşitli şekillerde direnç mekanizmalarıyla karşı karşıya kalmaktayız. Hastadan serbest çağrışım yapması istendiğinde zihni tamamen donmakta, durmakta, hiç bir çağrışıma izin vermemektedir. Bu, düşünceyi durdurarak oluşturulan bir direnç mekanizmasıdır.

Bazı hastalarımıza serbest çağrışımın ne olduğu anlatılır, zihninden gelen her şeyi hiç bir ayrıma tabi tutmadan ifade etmesi söylenir. Bunun serbest çağrışımın temel kuralı olduğu, zihnine gelen tüm materyali hekimiyle paylaşması gerektiği ifade edilir. Hasta bütün arzu ve isteğiyle hekimin isteklerini büyük bir coşkuyla yerine getirir. O kadar yoğun düşünce çağrışımlarına ulaşır, o kadar çok fikir zihnine gelir ki bunların hepsini hekime ulaştıran hasta, hekimi düşünceleriyle boğar. Hekim, bu kadar materyalin içinden çıkamaz hale gelir. Bu da direncin diğer bir tipidir. Bu insana, "çok malzeme getiriyorsun, içinde boğuluyorum" dendiğinde, "Doktor Bey! konuşsam suç, konuşmasam suç!" diye karşılık verir ve direncinin farkına varamaz.

Çeşitli tedavi süreçlerine baktığımızda birçok direnç şekliyle karşılaşmamız mümkün olabilmektedir. Dinamik bir tedavi süreci içinde, hastadan rüyalarını kaydetmesi ve getirmesi istenir. Ancak hasta, olağan gördüğü günlük rüyalarını artık göremediğinden bahseder ve hiç bir rüyasını hatırlayamamaktadır. Bu, bilinç dışı direncin yoğun olarak işlediğini gösteren indikatör gibidir. Hastadan günlük tutması istendiğinde günde on dakika ayırıp günlük tutmayı başaramaz. Hastanın tedavi seanslarını unutması, gününü hatırlayamaması, tedavi seanslarına geç gelmesi, tedavi seanslarında esnemesi, uykusunun gelmesi, bunaltı ve sıkıntı hissetmesi, içinin daralması, tedavi seanslarının monotonlaşması, zevkle sürdürülen programın artık tat vermez hal alması hastanın yoğun dirençlerinin başladığını bize bildiren işaretlerdir.

Bu konuların anlaşılması için birkaç vakamızdan direnç örneğini sizlerle paylaşmak istiyorum. Tedaviye dirençli kronik depresyon şikâyetiyle bize müracaat eden genç bir erkek hastamız, dinamik yönelimli bir tedavi programına alındı. Hastamız bize geldiğinde yüksek dozda antidepresif ve antipsikotik ilaçlar kullanıyordu. Yaptığımız muayenede hastamızın dinamik temelli bir depresyon durumunda olduğunu tespit ettik. İlaçtan arındırıp ilaçsız normal halini gözlemleyebilmek için ilaçlarını keserek işe başlamak istedik. İlk aldığımız tepki, "bu ilaçlarla dahi zor ayakta duruyorum, nasıl olur da ilaçlarımı kesme cesaretini gösterirsiniz! Her an intihar düşünceleri içindeyim" diyerek ilk önerimizi reddetmişti. Direnç burada başladı, ardından tedavi saatlerinin belirlenmesi ile ilgili konuşmaya geçilince öğleden önce kendisine önerdiğimiz tedavi seansları saatine itiraz etti; "ben o saatlerde gelemem, benim tedavi seanslarımı akşam saatlerine ayarlayın" dedi. Terapötik işbirliği gelişene kadar hastamızın bu dirençleri üzerine çalışma ertelenerek tedavi programı başladı. Obsesif kompulsif kişilik yapısında olan hastamız, bir taraftan da kurallara sıkı sıkıya bağlıydı. Tedavi seanslarına tam vaktinde geliyordu, onun geliş saati-

ni zile basmayla anlıyorduk. Zile basma saatlerinde saatimizi ayarlayabilirdik.

Tedavi seansına başladığımızda, uzunca bir süre seanslarda hastamız ya hiç konuşmadı ya da çok az konuştu. Bu durumu da biz bir direnç olarak yorumladık. Tedavinin ilerleyen aşamalarında 'rahatsızlığının genetik kaynaklı olduğunu, psikoterapinin hiçbir işe yaramayacağını ve tıbbın kendisinin tedavi edilmesi konusunda iflas ettiğini' ifade ediyordu. Uzun seanslar boyunca bize getirdiği materyalde, kendisinin bir kader kurbanı olduğu, dünyada çıkan tüm ilaçların en yüksek dozlarının kombinasyonlar halinde uygulanmasına rağmen, lektör şok tedavileri verilmesine rağmen hiç bir yararı olmadığını; ancak yeni bir tedavi yönteminin keşfi ya da yeni bir ilacın bulunmasıyla tedavi olabileceğini iddia etmekteydi. Böyle bir tartışmaya girince depresif duygu durumu ortadan kalkıyor, büyük bir arzu ve istekle haklılığını ispata çalışıyordu. Tedavi edilmeyen depresyonuyla bütün doktorlara meydan okuyordu. Dinamik yapı incelendiğinde ödipal bir çatışması bulunduğu, babasının antidepresif ilaç kullanırken intihar ettiği, abisinin çok başarılı bir hekim olduğu ve annesiyle birlikte yalnız yaşadığı gözlendiğinde dinamik birçok psiko-patolojinin yapı üzerinde örtüştüğü görülüyordu. Hem narsistik hem de obsesif kompulsif kişilik görüntüsünde bulunan hastamız, hem tedavi süreçlerine devam ediyor hem de bu tedavinin hiç bir şeye yaramayacağı iddiasıyla ve ispat gayretiyle seanslara geliyordu.

Ardından grup terapilerine aldığımız bu hastamız bu direnci, bu iddiaları üzerinden bir varoluşsal yapıya çekildi. Grup terapilerinde de aynı iddialarını ortaya koyan, grup içinde bu manada farklılaşmaya çalışan, zeki esprileriyle gündemi belirleyen ve bundan keyif alan bir süreç işlemeye başladı. Tedavinin ikinci yılında yaşanan bir aşk heyecanıyla hastamızın tüm depresif bulguları ortadan kalktı. Hiçbir ilaç kullanmadan hayatın coşkusuna katıldı. Dört beş ay kadar süren bu dönemden sonra aşkına yeterli yanıt alamayan hastamız tekrardan depresif bir

duygu durumuna girdi. Bireysel terapi seanslarını kesti, ancak grup terapilerine devam edeceğini beyan etti. Grup terapilerine katılımındaki birinci amacı, grup üyelerine tedavinin işe yaramadığını anlatmaktı. Her haliyle pür direnç mekanizması olarak çalışıyor, tüm grup üyelerinin onu iyileştirme yönündeki gayretlerini boşa çıkarıyordu. Bu sayede her zaman gündemin birinci sırasına oturuyor ve narsist kişiliği tatmin oluyordu. Bir süre sonra negatif aktarımla bize olan transferansını, öfke ve kızgınlığını bize boşaltır hale geldi. Her grup terapisinde hekimine acımasızca saldırıyor, hakaret ediyor ve onunla dalga geçiyordu. Bir yıl kadar süren bu süreçten sonra hastamızın direnç mekanizmaları hafifledi, psiko-terapötik bir işbirliğine yanaştı, kendi iç görüsünü geliştirerek sürecini değerlendirmeye muvaffak oldu. Üniversite tahsiline devam etmeyi, sosyal uyumunda artışı ve ilaç kullanımında minimuma ulaşmayı başardı.

Pasif agresif kişilik örüntüsündeki hastalarımız dirençlerini konuşmayarak ortaya koyarken anti sosyal kişilik örüntüsündeki hastalarımız, muayene şartlarını sabote edip doktorun eşyasına ve çevresine zarar vererek dirençlerini ortaya koymaktadır. Düzenli olarak muayeneme gelip tedavi olan hastalarımdan, sekreterimin telefonunu çalan, elektronik cihazlarımı bozan, tuvaleti ve muayene ortamını özellikle kirleten birçok hastamın direnç şekillerinden bahsetmek mümkündür. Bazı hastalar yoğun işbirliği gösterdikleri halde bu işbirliğinin arasında büyük bir direnç gizli olabilir. Doktorun her söylediğini harfiyen uygulayan, görevlerini eksiksizce yerine getiren ve "dediğiniz her şeyi yaptım ama hiç bir şey değişmiyor" diyen hasta doktora olan üstünlüğünü ifade etmeye çalışıyor olabilir. Bu da farlı bir direnç şeklidir. Bazı hastalar ellerinde bir tomar reçete ile gelirken sizi de tespihinde bir halka haline getirmek isterler. Siz de listesinde bir isim olacaksınızdır. Karşı cinsten bir takım hastalar, tedavi süreçlerinde cinsel bir takım ayartıcı yaklaşımlarla tedavi sürecini bloke etmeyi amaçlayabilirler. Bu şekilde bir duygusal çağrışım içine girmeleri, hekimi böyle bir ilişki içine

zorlamaları, tedavi sürecine karşı bir direnç olarak kabul edilebilir. Bu çerçevede aktarım özelliklerini bir tarafa bırakarak, dekolte kıyafetlerle oturuş pozisyonu ve tavırlarla hekimin ilgisini çekmeye çalışan, onun düşüncesini dağıtmaya çabalayan davranış şekilleri de direnç olarak adlandırılabilir.

7. Sekonder Kazanç

Grip olduğum zamanlar çok hoşuma giderdi. Çünkü bu zamanlarda rahat bir şekilde evde yatıyor, çalışma zorunluluğundan uzak kalıyordum. Nadiren elde ettiğim dinlenme dönemlerim oluyordu. Bunun da ötesinde eşim kahvaltımı yatağıma getiriyor, çok daha nazik oluyor, kızlarım halimi hatırımı soruyor, nane limon kaynatılıp gün boyu ikram ediliyordu. Bunlar bana hoşnutluk duygusu yaşatıyordu. Kendimi iyi hissettiğim halde işe başlamayı biriki gün ertelediğim bile oluyordu. Bunlar gribin bana kazandırdığı sekonder kazançlardı.

Çocukluğumda bir gün baş ağrısıyla eve geldim. Anneme başım ağrıyor dediğimde, annemin çok panikliediğini fark ettim. Gündüz vakti hemen babama haber gönderildi, alelacele işinden evimize gelen babam beni apar topar doktora götürdü. Doktorun muayenesinden geçtikten sonra doktor; "endişelenecek hiçbir şey yok, sadece biraz güneş çarpmış, sokakta fazla oynamış" dedi. Doktordan eve doğru dönerken babam eğildi ve "oğlum, istediğin bir şey var mı?" diye sordu. Bu müşfik ifade karşısında ben ne isteyeceğimi düşündüm. Tulumba tatlısını çok severdim, "baba, tulumba tatlısı istiyorum" dedim. Babam en yakın tatlıcıya uğradı ve bana yiyemeyeceğim kadar bol tatlı aldı. O günden sonra ne zaman tulumba tatlısı canım çekse hep başım ağrırdı. Bu iş yıllar boyu böylece sürdü gitti. Hiçbir zaman da tulumba tatlısı alınmamazlık edilmedi.

Ne zaman ki aklım ermeye başladı, hikâyenin annem ve babam tarafında olan kısmını dinleyince hakikati gördüm. Henüz 4–5 yaşında bir çocuk idim ve bir abim vardı. Abim günün birinde baş ağrısı şikâyetiyle eve geldiğinde ailem bunu önemse-

memiş ve ciddiye almamıştı. Ağrıların inatçı olması ve geçmemesi üzerine, aylar sonra doktora gidilmiş ve muayene yapılmıştı. Yapılan muayene ve tetkikler sonunda ağabeyimin beyin kanseri olduğu teşhisi konulmuş ve acilen Hacettepe tıp fakültesinde ameliyata alınmıştı. Ancak o zamanın teknik imkânları ağabeyimi kurtarmaya yetmemiş, abim ameliyat masasında kalarak vefat etmişti. Ağabeyimin cenazesi, cenaze merasimleri sisli hatıraların arkasında hatırladığım kötü hatıralardı. Bu olaydan birkaç yıl sonra benim baş ağrısıyla eve gelmem ve ailenin vermiş olduğu tepkinin ne anlama geldiğini o zaman fark ettim. Onların samimi duygularını bir sekonder kazanç olan tulumba tatlısıyla yıllarca istismar ettim.

Orta Anadolu yöresinde hastalıklar, hastaneye yatmalar, özellikle planlı ve programlı yapılan cerrahi operasyonlar çok büyük önemi haizdir. Yaptığım gözlemlerde özellikle annemin, ablamın ve kız kardeşimin safra kesesi operasyonlarında ilginç sekonder kazançlar tespit ettim. Ailecek safra kesesi taşına sahiptik, birkaç yıl aralıklarla tüm aile bireyleri operasyondan geçti. Tüm orta Anadolu'da olduğu gibi operasyona yaklaşım tarzı hayli ilginç ve farklıydı; operasyonu kimin yapacağı, hangi teknikle yapacağı, anestezinin nasıl olacağı pek önemli değildi. Operasyonun özel hastanede, özel bir odada yapılması gerekiyordu. Özel odanın yatağının çarşaf ve yorganlarının evden getirilen özel materyalle donatılması arzu ediliyordu. Bunun için ön hazırlıklar yapılıyor, çarşaflar hazırlanıyor, çeyiz sandıklarından ev havluları çıkarılıyordu. Giyilmemiş gecelikler ve pijamalar servise hazırlanıyordu. Ameliyat sonrası ziyarete gelecek olan eş-dostların getireceği kolonyalar, pastalar ve eşyaların yerleştirileceği dolaplar hazır ediliyor, kimlerin ne getireceği ve nasıl getireceği tartışılıyordu. Küs olan akrabalar gelecek miydi, hastaya yakın olduğunu iddia edenler gerekli bakım ve ihtimamı gösterecekler miydi? Bunların hepsi turnusol kâğıdı gibi insanların renklerini ve kalitelerini belirleyecek ince ve nazik süreçlerdi.

Her şeyden önemlisi de ameliyat olacak şahıs tüm bunları belirleyecek olan tek mutlak otoriteydi. Hayatında o güne kadar sözü dinlenmemiş, adam yerine konmamış, çoğu zaman aşağılanmış olan hanımlar, buldukları bu güç ve iktidar alanını doyasıya kullanacaklardı. Süreç buna uygun işledi. Akrabalarının operasyonlarında, operasyonun hayati tesirinden ziyade bu ilişkilerin önemi ön plandaydı. Ameliyatın birkaç saatlik narkoz etkisinden sonra yoğun bir sekonder kazanç kullanımı her yerde kendini gösteriyordu. Ameliyattan çıkmış olan hasta sık sık emir ve talimatlar yağdırmakta, başının altındaki yastığın şeklini üç dakikada bir değiştirmeyi arzu etmekteydi. Nekahet dönemi oldukça uzun sürdürülmekte, evdeki bir ajan olarak gözlemlediğim annem ve ablalarım ortalıkta haldır haldır dolanırken kapı zilleri çalınca kendilerini hasta yatağına atmakta ve hasta yoklamaya gelecek olan misafirlere karşı duygu sömürülerine devam etmekteydiler.

Yukarda bahsetmiş olduğumu gibi toplumsal anlamda aşağılanmış ve dışlanmış kişiler, kendilerini saygın hissettikleri durumlarda bu konumlarını muhafaza etmeye çalışmaktadırlar. Hastalıklar bunun için biçilmiş kaftan gibidir. Organik hastalıklarda hastalıktan böyle sekonder kazanç elde edilirken benzer durum ruhsal rahatsızlıklar için de söz konusudur. Herhangi bir şekilde ruhsal bir rahatsızlıkla etiketlenmiş olan bir birey, bir taraftan bu ruhsal rahatsızlığın acısını yaşarken diğer taraftan bir takım sorumluluklardan uzak kalmakta, rahatsızlığını bahane ederek bu sorumlulukların altına giremeyeceğini ifade etmektedir. Bu sorumluluklar bazen kişiye o kadar ağır gelmektedir ki bunu yapmaktansa ruhsal rahatsızlığının devamını yeğ tutmaktadırlar.

Askerlikten çok korkan bir depresyon, bir obsesif kompulsif veya anorektik (nörolojik ve psişik nedenli yemek yememe hastası) bir hasta askere gitmemek için hastalığını devam ettirmekte, iyileşmeye karşı direnç gösterebilmektedir. Üniversite sınavlarına hazırlanarak başarılı olma mecburiyeti olan bir genç, ai-

lenin ve toplumun kendisinden beklediği bu performansı gerçekleştiremeyeceği korkusundan, elindeki ruhsal bir rahatsızlığa daha sıkı sarılabilmektedir. Panik bozukluk nedeniyle bize gelen bir kısım hastalarımız da bu rahatsızlığın kendilerine vermiş olduğu sekonder kazançları kullanarak tedaviye direnç geliştirebilmektedirler. Rahatsızlığı nedeniyle bize müracaat eden hastalarımızın bir kısmı üniversite sınavına girme, çalışarak para kazanma, evde bir takım yükümlülükler üstlenme, askere gitme gibi sorumluluklardan uzak kalabilmektedirler. Ayrıca rahatsız olduğu dönemler itibariyle mağdur ve mazlum duruma düştüklerinden dolayı herkes onlara el uzatmakta, yardım etmekte; ilgi ve alaka odağı olmaları, ayrıca da diğerlerinin kendilerinden hiçbir şey beklememeleri onların sorumsuz bir hayata devam etmelerine neden olmaktadır. Tüm bunlar sekonder kazançlar vasıtasıyla ortaya çıkan yapılardır. Bütün bunlar, hastalıkların tedavisinde karşılaşılan dirençlerin içinde yer alan sekonder kazançlara örnek olarak verilebilir.

Obsesif kompulsif şikâyetler nedeniyle bize başvuran birçok erkek genç hastamızda yoğun mücadelelerle onların rahatsızlıklarını tedavi etmeye çalışıyorduk. Ancak bir takım hastalarımızda yoğun dirençle karşılaştık. Hastamıza yaklaştığım tüm tedavi süreçleri başarısızlığa uğruyor, sanki bir duvara tosluyordu. Daha detaylı yapılan incelemelerde, hastalarımızın rahatsızlıkları nedeniyle askerlikten erteleme aldıkları, güneydoğudaki savaş hali nedeniyle ölüm korkuları geliştirdikleri ve askere gitmekten kaçındıkları tespit edilmiştir. Ruhsal rahatsızlıkları, askere gitmelerini engelleyen bir kalkan görevi görmekteydi. Bu rahatsızlığı olan hastalar askerliği açısından hemen çürüğe çıkarılmamakta, takibe alınmakta, genellikle üç kere üst üste rapor alan hastalarımız ancak çürüğe ayrılabilmekteydi. İlginçtir ki hastalarımız üçüncü yıllarını tamamlayıp çürüye ayrıldıktan sonra, çok kısa sürede toparlanmakta, obsesif kompulsif rahatsızlıklarıyla ilgili tedaviye cevap vermektedirler. Bu da göstermektedir ki bir taraftan rahatsızlık sürdürülürken rahat-

sızlığı iyileştirmeye yönelik tüm tedavilere, sekonder kazançların kaybedilmesi düşüncesiyle bilinçdışı süreçlerle karşı gelinmekteydi. Bu sekonder kazanç, hastalığın tedavisini engelleyen çok ciddi bir direnç olarak karşımıza çıkıyordu. Rahatsızlıkların tedavisinde bu tip sekonder kazançlar her zaman bilinçdışıdır ve kişi bunun idraki içinde değildir. Kişi belirli bir kazancı elde etmek için bu yola başvuruyorsa buna sekonder kazanç denmez, buna yapay bozukluk veya temaruz adı verilir.

8. Dil Sürçmeleri

Bilinçdışı, fırsat bulduğu her ortamda dürtülerini deşarj ettirmeye çalışır. Bilincin kaybolduğu, alkol ve uyuşturucunun etkisi altında kalındığı dönemlerde bilinçaltındaki materyal daha çıplak bir şekilde kendini ortaya koyar. Rüyalarda bu materyal, kişinin iç örgütlenmesine göre yukarıda bahsetmiş olduğumuz mekanizmalar perspektifinde deşarj yolunu dener. Zaman zaman da normal bir konuşmanın içerisinde, kişinin farkına varamayacağı şekilde kelimelerin yerlerine o kelimelere yüklediği anlamı deşarj ettirerek kendine bir çıkış yolu bulur. Kişi, çoğunlukla bunun farkında değildir. Karşı taraf vasıtasıyla uyarılırsa fark edebilir. Ufacık kelime, arkasındaki büyük yükü deşarj ettirme özelliğini haizdir. Bu tip dil sürçmelerini genellikle bir sevgilinin iç dünyamızda oluşturduğu yoğun duyguları yaşarken, eşimizle konuştuğumuz anda veya bir başka bayana hitap ederken; fonetik olarak bir benzerlik varsa kolaylıkla, böyle bir benzerlik yoksa nadiren hitap tarzı olarak sevgilimizin ismini kullanarak yaşarız. Mesela; 'sevim' yerine 'sevgi' denilebilir.

Hastalarımızdan birisi günlük olayları bize aktarırken amcasıyla ilgili bir hatırayı nakletmekteydi. Amcası Anadolu'dan gelmişti ve onu İstanbul'da misafir etmekte, ağırlamaktaydı. Geçmişten kalan hatıralarında, amcasıyla ilgili pek hoş anıları yoktu. Ona karşı bilinç dışı bir tepki ve öfke hissediyordu. İstanbul'a geldiğinde hastasıyla yakinen ilgilenmiş, hastane koridorlarında onun için koşturmuş, ama karşılığında içten bir te-

şekkür bile alamamıştır. Kendi işleri aksamış, amcası artık evinde bir yük haline gelmişti. O gün ne yaptığı sorulduğunda yine amcasıyla ilgilendiğini ve hastaneye gittiğini, hastaneden amcasının 'otopsi' raporunu aldığını beyan etmişti. Ne raporu aldığı tekrar sorulduğunda 'biyopsi' raporunu aldığını ifade etmişti. 'Biyopsi' ile 'otopsi' kelimesi, fonetik olarak birbirine yakın kelimelerdi. Entelektüel düzeyi yüksek olan hastamızın biyopsi ile otopsi kelimesini karıştırması mümkün değildi. Zaten ikinci soruşumuzda doğal bir şekilde biyopsi cevabını vermişti. Hatırladığı bir önceki kelime biyopsiydi hâlbuki bize amcasının otopsi raporunu aldığını beyan etmişti; yani burada amcasını otopsi raporuyla öldürmüş olmaktaydı.

Bir başka hastamızla iç görü yönelimli bir psikoterapi seansında yadsıma reaksiyonu üzerinde tartışıyorduk. Yakın dönemde babasını kaybetmiş olan bu hastamız bir takım gerçekleri yadsıyor ve algılayamıyordu. Konuyu bütün çıplaklığı ile tartışıp, kaçmasına imkân vermeyecek boyutlarda olayı aydınlığa kavuşturduktan sonra da anlayıp anlamadığını sorduğumuzda yüz ifadesi ve mimikle anladığını gösterirken ağzından çıkan kelime 'anlamadım' kelimesiydi. Hemen ardından "ama ben 'anladım' demek istemiştim" dedi. Bu kelimenin ağzından nasıl 'anlamadım' şeklinde çıktığına hayret etmişti.

Borderline hastalarla yaptığım terapiler esnasında zaman zaman hastalarım bana sevgi ve övgü dileklerini ve isteklerini dile getirmeye çalışmaktadırlar. Ancak birçok hastamda bu sevgi ve övgü kelimeleri zaman zaman karışmakta, dil sürçmesiyle öfke ve yergi içeren kelimeler dökülmekteydi. Ben bunları fark etmekte, ama hastalarım bunları görmemekteydi. Bu kelimeleri öyle ifade ettiğini söylediğimde, bunun mümkün olmadığını, benim yanlış anladığımı iddia etmekteydiler. Terapilerimi video kayıt sistemiyle yaptığımdan, görüşmeyi geriye alıp bant kaydımdan izlettiğimde, şaşkınlıkla o kelimeyi nasıl ifade ettiklerini görmekteydiler.

Dil sürçmelerinde, bilinç dışı dürtülerin kelime şeklinde deşarj yolları arayarak, yazma esnasında sürçmeyle farklı yazım şekilleri ve kelimeleri yazılabilmekte, otomatik davranışlar halinde bir takım davranışlar yanlışlıkla yapılabilmektedir. Misafirlerine çay ikramı yapmak isteyen bir gelin, çayı kayınvalidesine götürmesi gerekirken bir başkasına götürmekte veya kayınvalidesine götürürken çayı onun üzerine dökebilmektedir. Bu da göstermektedir ki sadece dille değil beş duyumuzla, fırsat bulunan her alanda sürçmeler ve hedef şaşırtmalar mümkün olabilmektedir. Sürçmeler ve çarpıtmalar, algısal motor ve zihinsel hayatımızın her alanında mümkündür ve olmaktadır. Yanlış yapılan her hareketin, her düşüncenin ve her eylemin arkasında bir çarpıtma bulunabilir.

9. Rüya ve Simgelerin Yorumu

Bilinçdışı istek ve arzular, rüya ve hayaller yoluyla deşarj yolu bulabilir. Rüyalar şifrelerle donatılmış mesajlar içerir. Her şeyden önce rüya fizyolojik bir fenomen ve ihtiyaçtır. Normal bir sekiz saatlik uyku periyodunda her birey ortalama her biri 15–20 dakika süren üç ya da dört rüya görebilir. Sekiz saatlik bir uykunun her iki saatlik döneminde rüyalı bir döneme girilir. Uyuyan bir bireyin rüya görüp görmediği, onu gözleyen biri tarafından farkedilir. Rapid Eye Movement (Rem), göz kürelerinin hızlı hareketlerine verilen isimdir. Uyku esnasında, gözler kapalıyken göz kapaklarının altındaki göz küreleri hareket etmeye başladığında birey rüyalı döneme girmiş demektir. Göz küreleri hareket ettiği müddetçe (ortalama 15–20 dakika) rüya da devam etmektedir. Tam bu esnada uyandırılan bir birey rüya gördüğünü ifade eder.

Yapılan laboratuar çalışmalarında, uyuyan bireylerin Rem dönemlerine girdiklerinde uyandırılmaları halinde Rem'siz bir uyku temin edilmiştir. Ertesi günkü takiplerinde bir gün önce rüya gördürülmeyerek uyutulan bireylerin, o gün Rem dönemlerinin iki kat arttığı tespit edilmiştir. Şayet bireyler devam

eden günlerde rüyasız bırakılırsa normal bir uyku durumuna geçtiklerinde Rem dönemleri bütün eksiklikleri kapatacak kadar uzamaktadır. Rem dönemi uzun süreli engellendiğinde bireylerin gündüz uyanık iken hayal gördükleri, halüsinasyon yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durum her sağlıklı insanda ortaya çıkabilmektedir. Hâlbuki uyanık iken halüsinasyon görmek psikotik bir bozukluktur. Bu da rüya görmenin insanın vazgeçemeyeceği fizyolojik bir ihtiyacı olduğunu ortaya koyar.

Neden böyle bir ihtiyaç söz konusudur ve rüya nasıl bir fonksiyon ifa etmektedir; bu konuyla ilgili çok çeşitli iddialar ve tartışmalar vardır. Bizim burada ilgilendiğimiz sorun, rüyanın fizyolojik gerekliliği ve ne tür bir ihtiyacı karşıladığından ziyade psikolojik olarak rüyanın ne anlama geldiğini ve psikolojik olarak ne tür bir ihtiyaca cevap verdiğini araştırmak ve bunu yanıtlamaktır.

Bir takım araştırmacılara göre rüyalar anlamsız, bağlantısız ve rasgele oluşan düşünce ve imaj akımlarıdır; hiçbir anlamı ve özelliği yoktur. Psikolojik yaklaşımlarda ise rüyalar farklı farklı değerlendirilebilmektedir. Davranışçı yaklaşım tarzına göre rüyalar, gün boyunca devam eden refleks kalıplarının izdüşümlerinin oluşturulması, netleştirilmesi ve hafıza kayıtlarının alınması ile ilgiliyken; bilişsel yapıda rüyalar bireyin kognisyonlarının aktif olarak çalıştığı ve sistemin yerleştirildiği bir süreci ifade etmektedir.

Dinamik yapıda ise olay çok farklı bir perspektifte ve içerikte ele alınmaktadır. 'Rüyalar kral yoludur,' Freud böyle demektedir. Rüyalar bilinçdışında deşarj olmaya çalışan dürtülerin üstü örtülü bir biçimde, bazen çok özel simgelerle bazen çok özel şifrelenmiş kodlarla deşarj olmasını temin eden bir yapıdır. Bilindiği gibi ruhsal aygıtımızda deşarj olmaya çalışan güçler ile bunları engellemeye çalışan güçler arasında büyük bir savaş söz konusudur. Bu savaşta zaman zaman engelleyici güçler olaya hâkim iken zaman zaman da deşarj olmaya çalışan güçler hâkim olmaktadır. Engelleyici güçlerin yoğun ve fazla olduğu

durumlarda dürtülerin aşırı oranda bastırılması ve deşarj yolu bulamaması iç dünyamızda bulantı ve sıkıntıya sebep olur. Bulantı ve sıkıntının artması bir patlamanın veyahut da bir patolojinin öncü belirtileridir. İçeride birikmiş olan bu enerji, bir şekilde deşarj edilmelidir. Rüyalar bunu temin eden temel mekanizmalardır. Rüyalar vasıtasıyla bu dürtüler, öncelikle açık bir şekilde deşarj yolu bulur ve kendilerini ifade ederler. Ancak dürtülerin bu şekilde açıkça ifade edilmesi ego ve süperego güçleri tarafından kabul edilemez bulunursa sansür mekanizmaları devreye girebilir.

İşte dinamik yapı, sansür mekanizmalarının hangi aşamada, ne tür yöntemlerle ve nasıl faaliyete geçtiğini inceler ve bu sistemi deşifre etmeye çalışır. Bu andan itibaren hikâye tamamen farklılaşmaktadır. Bir dürtü rüyada, fincancı katırlarını ürkütmeden kendine deşarj yolu bulmalıdır. Bu da çok zor ve zahmetli bir şeydir. Dürtü hem kendini ifade edecek hem deşarj yolu bulacak hem de egoyu, gerçekliği ve süperegoyu rahatsız etmeyecektir. İşte olmayacak olan bu işi, rüyalar çok başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmektedir. Dürtünün kendini açıkça ifade etme derecesiyle, engelleyici güçlerin engelleme derecesi veya yargılama dereceleri arasında zıt bir korelasyon vardır. Engelleyici güçlerin kabullenilme oranı yükseldiği oranda rüyanın içindeki dürtü kendini daha açık bir şekilde ortaya koyarken; engelleyici güçlerin yargılayıcı ve bastırıcı tarafları yükseldikçe dürtünün rüyadaki temsilcisinin şekil değiştirmesi, kılıf değiştirmesi ve kendisini saklama oranı o derece artmaktadır.

Bir rüya nasıl oluşur

Her rüyanın bir senaristi vardır. Bu senarist, id ile ego arasında duran, id'in yapısından da egonun yapısından da haberdar olan, iki tarafı da gözlemleyen ve gözetleyen farklılaşmış bir ego parçasının görevidir. Yani her rüyanın yazarı kişinin kendisidir. Rüyadaki her figür, her sahne, her cümle, her duygu egonun bu parçası tarafından özenle seçilerek hazırlanmış, yazılmış ve uygulamaya konulmuştur. Rüya, yazılması çok zor,

içinde çok ciddi yapılandırmalar barındıran kompleks ve karmaşık bir senaryodur. Bu senaryonun senaristi çok akıllı, çok zeki, çok planlayıcı ve gelecek hamleleri önceden tayin edebilecek yetenektedir. Her insanoğlunda da bu yetenek vardır. Rüyanın içeriği senarist tarafından belirlendikten sonra bir kurgu oluşturulur. Senaristin amacı hiçbir gücü ürkütmeden bilinçdışında deşarj olmaya çalışan dürtülere çıkış yolu sağlamaktır. Bir dürtü temel içerik olarak alındıktan sonra kurgusal bir zemin hazırlanır. Buna bir mekân denilebilir. Mekânın üzerine bir zaman giydirilir. Zaman ve mekânın buluştuğu noktada çeşitli figüranlar görevlendirilebilir. Figüranların seçimi ve rol dağıtımı tamamen senarist tarafından hazırlanmış bir programa göre yapılır. Figüranlara oynatılan her rol ego tarafından bilinçli, amaçlı ve bir hedefe hizmet etmek amacıyla verilmiştir.

Senaryonun hazırlanmasını hiyerarşik bir zeminde tartışabiliriz. Senarist öncelikle çıplak bir senaryo hazırlar, dürtü açık ve nettir. Hedefine doğrudan gider. Bu bir cinsellik veya bir saldırganlık ya da bir haz arayışı olabilir. Bu senaryo birinci sansür heyetine gönderilir; sansür heyetinde bu senaryo, tehlikeli olup olmayacağı ve içteki dengeleri bozup bozmayacağı ile ilgili değerlendirmelere tabi tutulur. Sansür heyeti bu senaryonun tehlikeli kısımlarını belirleyerek oraların bir işleme tabi tutulmasını ister. Sansür heyetinin, senaryonun tehlikeli olan kısımlarını nasıl bir sansüre tabi tutacağı ve ne tür yöntemler kullanacağı bugün için belirlenmiş durumdadır. Bir rüyanın çeşitli aşamalarında aşağıdaki şekillerde dürtüyü saklamaya yönelik sansür mekanizmaları devreye girer.

1. Rüyanın esasını cürufla saklama

Her rüya bir öz ve bir esas içerir. Rüyanın kurgulanmasının temel amacı ise bu özü ifade etmektir. Esasın tehlikesine, sansür heyetinin vermiş olduğu gizlilik derecesine göre rüyanın üzeri, esası ve özü saklayacak şekilde sanki moloz yığını ile örtülmüş gibi görüntü ve fragmanlarla doldurulur. Özü saklama amaçlı bu kabuk kısmının hiçbir özelliği yoktur; bu kısım, dol-

gu maddesidir. Dolgu maddesinin seçiminde de kendine has bir takım özellikler ve yararlılıklar bulunmaktadır. Bunu daha sonra tartışacağız. Rüya içeriğinin tehlikesinin şiddet derecesi oranında rüyanın gereksiz materyalinin veya cürufunun çoğaldığı ve hedef şaşırtıldığı gözlemlenmektedir. Rüyada açık ve net olan, rahatça gözlemlenen, bilinen ve hissedilebilin şeyler rüyanın esası ve özü değil, egonun bilinçli kısmının dikkatini çekmeye yönelik gereksiz malzemelerdir.

2. Rüyada flûluk ilkesi

Rüyada açık ve net görülen, hissedilen ve algılanan materyal; ego, gerçeklik ve süperego için yeteri kadar tehlikeli olmayan malzemelerdir. Görüntü ve algı flûleştikçe tehlikenin şiddet derecesi artmaktadır. Bir rüya içeriğinde geçiştirilen, tam görülemeyen ve flû olarak algılanan bölümler rüyanın esasını veya özünü barındırır.

3. Rüyanın duygu ilkesi

Flûleşen bölgeler, geçiştirilen kısımlar imaja ve algıya dönüşemeyen kısımlardır. Fakat ilginçtir ki flûleşen kısımlara odaklanıp, bireyin ne hissettiği sorulduğunda, o karanlık bölgeden nasıl bir duygu aldığı sorgulandığında kişi görmediği, duymadığı ve algılayamadığı şeyi çok net bir şekilde tanımlayabildiğini fark eder. Arkasından birisi kovalamaktadır ama onu göremektedir. Verilen rüya materyali bu kadardır. Doktor sorar: "Arkadakini gördün mü, kim o?" Hasta cevap verir: "Bilmiyorum", doktor yine sorar: "Arkandan gelen kadın mı erkek mi?" Hasta: "Büyük ihtimalle erkek" der. Doktor sorar: "Bu erkek yedi yaşındaki bir çocuk mu, yetmiş yaşındaki bir yaşlı ihtiyar mı?" Hasta: "Hayır, orta yaşlarda" der. Doktor sorar: "Bu orta yaşlı erkek, hasta ve yürüyemeyen cılız birisi midir?" Hasta: "Hayır, güçlü ve atletik birisi" der. Doktor: "Bu adam çok iyi niyetli ve sana bir hediye vermek için geliyor arkandan, değil mi?" der. Hasta cevap verir: "Hayır, bana kötülük yapacak, onu hissediyorum" der. Doktor sorar: Sana hayatta daha önce böyle bir kötülük yapan birisi oldu mu?" Hasta birden bire fark

eder: "Çocukluğumda bana cinsel taciz yapan adam buydu" der. Rüyada en önemli tercüme, duyguların ve hislerin tercümesidir. Görüntü aldatıcıdır.

4. Rüyada deformasyon ilkesi

Rüyada açık olarak ortaya konan mesaj engelleyici güçler tarafından sıkıntı olarak hissedilecekse rüyanın o kısmına deformasyon yapılabilir. Deformasyon iki şekilde yapılır: a Objenin belirli bir bölgesinin flûleştirilmesi, b Objenin belirli bir bölgesinin değiştirilmesi. Ödipal çatışması olan bir genç rüyasında orta yaşlı bir hanımla cinsel ilişkiye girdiğinden ve ardından sıkıntı hissettiğinden bahsetmektedir. Hanımın nasıl bir hanım olduğundan bahsetmesi istendiğinde; bu hanımın yüzünün olmadığından, yüzünün görülmediğinden bahsetmektedir. Burada yüz flûleştirilmiştir; çünkü yüz tehlike arz etmektedir. Muhtemelen bu yüz ensest özelliği haiz birisini simgelemektedir. Objenin şekil değiştirmesinde belirgin bir kısmı veya özelliği, ilgisiz bir figürle deforme edilir. Vücut birisine benzerken yüz ilgisiz birine benzeyebilir. Bu çok çeşitli boyutlarda ve derecelerde meydana gelebilir.

Bir hastamız, çok sevdiği eşinin ilgisizliğinden yakınmakta, aynı zamanda ona karşı yoğun öfke duymaktadır. Âşık olduğu bir insanın kendisine ilgisiz kalması onu çılgına çevirmekte ve yoğun bir öfke krizine sokmaktadır. Rüyasında eşinin vücudunu görmektedir; ancak eşinin vücudunun üzerinde kayın validesinin başı durmaktadır. Kayın validesi ile de arası pek iyi olmayan bu hanım rüya boyunca kayın validesine hakaretler yağdırmakta ve ona şiddet uygulamaktadır. Bu hastamızın yapılan analizinde bütün öfkesinin eşe karşı yoğunlaştığı fakat rüyanın bu şekilde uygulamaya sokulması halinde sıkıntı derecesinin aşırı artacağı kaygısıyla bu kısmın deforme edildiği görülmüştür. Eşinin başı değiştirilmiş onun yerine kayın validesinin başı getirilmiştir.

5. Rüyada yoğunlaştırma (kondensasyon) ilkesi

Rüyada düşmanlıklar, öfkeler, kızgınlıklar veya yasak cinsel dürtüler, oluşturulan tek bir figür üzerinden deşarj yolu bulabilir. Bir ömür boyu çeşitli nesnelere karşı öfke ve şiddet duyguları içerisinde bulunan dürtüsel yapı, her bir öfke nesnesi için bir rüya senaryosu oluşturamayacaktır. İşte senarist burada devreye girerek bir heykeltıraş gibi çalışma yapar. Diyelim ki şiddet ve öfke duygularımızı deşarj ettirmek istiyoruz: Kime karşı? İki yaşındayken uzandığımız bibloyu alan annemize karşı, dört yaşındayken bizi yatağa almayan babamıza karşı, sekiz yaşındayken biziimle alay eden sınıf arkadaşımıza karşı, on üç yaşındayken bizi döven öğretmenimize karşı, on yedi yaşındayken bizi karakola götüren polis memuruna karşı, yirmi yaşındayken bizi reddeden kız arkadaşımıza karşı ya da yirmi beş yaşındayken patronumuza karşı. Velhasıl tüm öfke objeleri zamandan ve mekândan uzak bir şekilde bir figür üzerinde şekillenir. Ayakkabıları anne, ayakları abla, elbisesi ve pantolonu baba, ceketi polis, duruşu öğrenci, bakışı müdür, gözleri patron, saçları bir başka öfke kaynağını simgeleyen ve her bir öfke nesnesinden belirgin olarak alınmış olan parçaların oluşturduğu yeni bir yapı rüya boyunca bizim öfkemizin boşaldığı birey olabilir. Bu bireye hakaretler yağdırır, yumruklar savurur ve hatta o bireye işkence çektirirken tüm bu bireylerle olan hesaplaşmamızı toptan görmüş ve dürtüler hedefine ulaşmıştır.

6. Rüyanın ekonomiklik ilkesi

Rüyalar bir taşla birkaç kuş vurmayı hedeflerler. Rüyanın her bir figüründe mümkün olduğu kadar az malzeme ile çok yarar elde etmek rüyanın temel amacıdır. Rüyanın ekonomiklik prensibi, bir dürtünün deşarjını hedeflediği gibi o gün yeni öğrendiği nesne ilişkisinin tecrübesini de kazanır. Belki bir ders çalışması tecrübesi görünümünde ego, idealinin oluşturmak istediği bir kimliği aynı senaryoda aktive edebilir. Öfke veya sevgi objelerini bir figür üzerinden tamamlayabilir.

7. Rüyada zoom ilkesi

Rüyanın içeriğinde normal bir akış içinde bireyin dikkati özellikle belirli bir figür, cisim, renk, eşya veya ses üzerine odaklanırsa bu malzemenin önemli bir içeriği bulunduğu hatırlanmalıdır. Dıştan bakıldığında anlamsız gelen bir figür, eşya, ses bir başka olayın linkini veya çağrışımını oluşturmak için kullanılmış olabilir. Rüya esnasında zoom yapılan herhangi bir obje veya fenomen çok önemlidir, dikkatle incelenmelidir.

Hipno-drama çalışmaları esnasında, hastamızın oluşturduğu bir rüyada orman içerisinde bir gezinti yapılmaktaydı. On dört yaşlarındaki bayan hastamız intihar teşebbüsü ve ağır disosiyatif semptomlar ile bize müracaat etmişti. Kişilikte sanki bir bölünme söz konusu idi. Zaman zaman çok iyi, çok çalışkan, çok sevimli bir kız olurken zaman zaman birden bire vahşileşmekte, hırçın, öfkeli ve terbiyesiz bir kız haline dönüşmekteydi. Kolej öğrencisi olan bayan hastamız okul hayatında çok başarılı ve dönem birincisiydi. Ruhsal muayenesinde psikotik herhangi bir şey bulunamamış; disosiyatif bulgular ve kişilik patolojisi tespit edilmiş idi. Tedavi süreci içerisinde uyguladığımız hipno-drama çalışmasında hastamızı anlamaya, teşhis koymaya ve tedavi etmeye uğraşıyorduk.

O günkü seansımızda orman içerisinde patika bir yolda, bir bahar günü, şen ve şakrak bir şekilde yürüyüşünü yapıyordu. Şarkılar söylüyor, kuşların sesini dinliyor ve yürüyüşe devam ediyordu. Trans altındaki hastamız tam o sırada, ilerde ağaçların arasında sarı papatyalar olduğunu ve o papatyaları kopartmak istediğini ve buna izin verip vermeyeceğimizi sordu. Şimdiye kadarki süreçte böyle bir izin talebi söz konusu olmamıştı. Hipno-dramaların doğal seyrinde de böyle bir süreç işlemezdi. Hastamız zoom yapmıştı. Belirli bir figüre bizi odaklamıştı. Sarı papatyalar bize verilen bir linkti ve içinde bir şifre barındırıyordu. Ama o anda onun ne anlama geldiğini bilmiyorduk. Papatyaları koparmasına izin verdik. Papatyaları eline alarak yine şen ve şakrak bir şekilde orman içindeki patika yolda yürüyüşüne devam etti. Bir müddet sonra yine durdu ve bize bir

soru yöneltti. Patika yol şeffaf bir yapı ile kapatılmıştı. Yola devam edebilmesi için o şeffaf yapının yırtılması gerekiyordu. Şeffaf yapıyı yırtıp yırtmaması için bizden izin istedi. Biz de izin verdik. Burada ikinci bir zoom olayı gerçekleşmişti. Bizim iznimizden sonra kızımız şeffaf yapıyı yırttı ve yapının öte tarafına geçti. Ancak bir anda haykırışlar ve ağlama sesleri yükseldi. Öte tarafa geçmesiyle birlikte ormanın zifiri bir karanlığa büründüğünü, her yerden canavar ulumaları geldiğini ve çok korktuğunu ifade etti. Bir an önce oradan çıkmak istediğini söyledi ve bizden yardım talep etti. Bu esnada ego destekleyici telkinlerimizle; güçlü olduğunu, orada kalabileceğini ve bir müddet sonra ormanın yine ışığa kavuşacağını ve korkacak hiçbir şey olmadığını telkin ettik. Karanlığın derinliğine baktığında orada bir ışık huzmesi belireceğini ve o ışığa doğru yürümeye devam ederse, ışığın tüm ormanı aydınlatacağını söyledik. Işığa yaklaştıkça ormanın yine aydınlandığını eski normal haline döndüğünü, kızımızın mutluluğunun da tekrar yerine geldiğini tespit ettik.

Ormandaki keşif yolculuğumuza devam ederken hastamız bir göl kenarına geldiğini ve gölde yüzmek istediğini ve bunun için de bizden izin almak istediğini ifade etti. Üçüncü bir zoom olayı ile karşı karşıya idik. Hastamızın yüzmesine izin verdik. Göle atladı, yüzmeye başladı, derinlere daldı, çok keyifli bir süreç yaşadı. Artık sudan çıkmak istediğini söyledi, biz de sudan çıkabileceğini ifade ettik. Daldığı suyun dibinden yavaş yavaş yüzeye doğru yüzmeye başladı. Suyun yüzeyine yaklaştığında, suyun yüzeyinin kalın bir buz tabakasıyla kaplı olduğunu ve yüzeye çıkamadığını ifade etti. Oksijeni bitmiş ve boğulma tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştı. Yine büyük bir sıkıntı ve huzursuzluk çökmüştü ve bizden onu kurtarmamız için yardım talep ediyordu. Buzun belirli bir bölgesinin daha ince ve zayıf olduğu telkinini yaparak o alanı kırabileceğini ve suyun yüzeyine çıkabileceğini ifade ettik. Hastamıza verdiğimiz ego destekleyici telkinlerle hastamız, mücadele edip buzun ince olan bölgesini

kırdı ve suyun yüzeyine çıktı. Rahat bir şekilde nefes aldı, o nefesle birlikte tekrardan büyük bir panik ve korku başladı. Suyun yüzeyine çıkıp nefes almıştı ama bir anda orman yine karanlıklara bürünmüştü, vahşi ulumalar her bir taraftan ona tehdit ve korku hissettiriyordu. Yine telkinlerimizle hastayı normal hale getirip uyandırdık.

Yaptığımız yorumlarda hastamızın bekâretle ilgili bir sorunu olduğu, başından bir travma geçtiği, bu travma nedeniyle bir kişilik bölünmesine yöneldiği, disosiyatif bir çoğul kişiliğe doğru eğilim gösterdiği tespit edildi. Daha sonraki gelişmelerde hastamız bu yönlerden incelendiğinde, rahatsızlığı başlamadan önce yazlıklarında komşunun oğlu ile cinsel bir yakınlaşma yaşadığını, bu yakınlaşmadan dolayı bekâretini kaybettiği gibi bir endişeye kapıldığını ve ailesinin, onu kaybettiği için kendisini ağır bir şekilde cezalandıracağı korkusunu içinde taşıdığını belirtti. Bütün sıkıntılar ve hikâye bu olaydan sonra gelişmişti. Sanki içinde ikinci bir kötü kimlik yaratarak onu tescil ettirmeye çalışıyordu: 'Ben aslında iyi bir kızım, ancak bir takım yanlışlar var ise bu bana ait değil içimdeki kötü kıza aittir' diye düşünerek bu eylemi kendinden dışlamaya gayret ediyordu. Bunun için de patolojik bir süreci başlatmıştı.

Yapılan tıbbı muayenelerinde bekâretinde hiçbir problem olmadığı, bunun sadece bir kuşkudan ibaret olduğu anlaşıldı. Bu bilgi inandırıcı bir şekilde kendisine anlatıldıktan sonra kimlikte bir entegrasyon terapisine geçilip süreç tamamlanmaya çalışıldı. Rüyayı doğru şekilde yorumlamış, zoomların üzerine odaklanmıştık. Ancak bir numaralı papatya zoomu hala gizemini korumaktaydı. Terapilerimiz esnasındaki konuşmaların birisinde, travma gününü tekrar konuşurken, lakayt bir tarzda o gün üzerinde sarı papatyaların bulunduğu bir elbisesi olduğundan bahsetti. Birinci zoom da yerine ulaşmıştı.

8. Rüyaların rakam, isim ve kelimelere odaklanması

Rüya içeriğinde gözlenen ve odaklanılan sayılar, tarihler, isimler vb. özel önemi haizdir. Bunlar bilgisayar ortamında sı-

kıştırılmış dosyaların giriş şifreleri gibidir. Üzerine vurgu yapılan bu tarih, rakam veya isimlerin arka planındaki çağrışım zinciri kovalandığında bilinçdışı dürtünün kaynağına ulaşmak mümkündür. Burada sadece gizli içeriğin ipucu ve ayak izleri bırakılmaktadır.

9. Bütününün parçalanması ilkesi

Tehlike arz eden bir nesne bütün olarak algılanır. O bütünün bir şeyi temsil ettiği bilinir, ancak o bütünün bir parçası yoktur. Rüyanın bir başka boyutunda, o figürde aynı parça oluştuğu halde o parça yok olmuştur. Sanki bütünün tamamı rüyada şekillendiğinde, suç işlenmiş ve kaygı düzeyi artmış olacaktır. Ancak bütünü oluşturan parça eksik bırakıldığında suçun bütünü oluşmadığından, suçluluk duygusu ve kaygı düzeyi düşük olacaktır.

10. Rüyanın figür değiştirme ilkesi

Rüyada esas veya özü gizlemeye yönelik olarak çeşitli figürler çeşitli figürlerin yerine ikame edilebilir. Bir genç kızı bir büfe ile anlamlandırmak, haset ve kıskanç bir hanımı bir yılanla ifade etmek mümkündür.

11. Simgeleştirme, rüyaların simge kullanma ilkesi

Rüyalar esas içeriği saklamak amacına yönelik olarak esasla fonetik açıdan, kelime benzerliği açısından, anlam açısından, materyal açısından ve kıyas açısından yakınlık arz edebilecek her türlü malzeme ile simgeleşebilir. Simgeleşen materyal rüyanın gizli içeriğini bize anlatır ve ifade eder. Simgelerin incelenmesinde ortak bir takım özellikler vardır:

a- Simgelerin evrensel özellikleri: Her kültürde ve her toplumda ortak anlamlar içerebilecek figürler, insanoğlunun dürtü, duygu ve düşüncelerinin ortak simgeleri olabilmektedir. Bunlar da rüyalarda aynı şekilde ortaya çıkmaktadır. Aydınlığın, ferahlığı; karanlığın, sıkıntıyı; güneşin, bereketi; karanlığın, gizliliği ve korkuyu; toprağın, üretkenliği; yağmurun, vericiliği ve bereketi; suyun, iyiliği ve hoşluğu; yeşilliğin, dinginliği ve muradı simgelemesi gibi evrensel simgeler mevcuttur.

Bunlar bütün kültürlerde ortak rüya simge dili olarak kullanılagelmiştir.

b- Kültürlere özgü simge dili: Her kültürün değer yargılarına göre iyiliği, kötülüğü, mutluluğu, cinselliği ve şiddeti simgeleyen öğeler ve figürler vardır. Bir insanın kültürel özelliklerini, yaşadığı toplumsal çevreyi bilmiyorsanız bu bireyin rüyasını doğru bir şekilde yorumlamanız çok zordur. Bir kültürde yaşlı bir kadın iyi bir nesneyi simgelerken bir başka kültürde bir cadıyı simgeleyebilir. Bir kültürde bir yabancıyı misafir etmek insanî hasletler ve misafirperverliği simgelerken bir başka kültürde başkalarından zarar görebilme ihtimalini simgeleyebilir.

c- Bireyin kişisel simgeleri: Evrensel ve kültürel simgeler genel olması, özünde fazla sırlar barındırmaması ve rüyanın özünü saklayabilme kabiliyetinden uzak bulunması nedeniyle her birey kendine has bireysel simgeler geliştirebilmektedir. Bireysel simgeleri ortaya çıkarabilmek çok önemlidir. Bir rüyayı yorumlayabilmenin, bilinçdışı içeriğini açığa çıkarabilmenin ve şifreleri çözebilmenin temel sırrı bireyin simgesel dünyasına girmekle mümkündür. Her insanın da simgesel dünyası farklıdır. Bu nedenle bireyi tanımadan, bireyin iç dünyasını bilmeden, bireyin o zaman dilimindeki sürecini anlamadan bir rüyayı tam manasıyla yorumlamak mümkün değildir. Bu çerçevede bireyin simgesel dünyasını kavrayabilmek için etkilendiği kişiler, kitaplar, kurumlar, filmler, anılar çok yakinen bilinmelidir. Özellikle rüya görüldüğü esnada etkisi altında olduğuna inanılan olaylar, filmler, kahramanlar, kitaplar çok iyi değerlendirilmelidir. Bunların içerisinden alınacak materyaller rüyada bir simge ile dile gelerek kişinin iç dünyasındaki istek ve talepleri belirleyebilir.

12. Rüyaların ardıcıllığı ilkesi

Rüyalarda esas materyal bir simge aracılığıyla, bir çağrışımla veya bir olguyla verilebilir. Burada bir dürtünün bir kerede hedefi bulmasından ve deşarj olmasından söz edilir. Bazı ego ide-

alleri bir rüya fragmanına sığmayacak kadar detaylı ve uzun ilişkiler barındırabilir. Bu durumda bir dizi filmi seyreder gibi ardıcıl bir şekilde rüyaların peş peşe, bölüm bölüm senaryolaştırıldığı görülür. Narsist kişilik örgütlenmesine sahip olan bir birey ülkeyi kurtarma misyonuna soyunabilir. Bu misyonu gerçekleştirmek için de tarihsel süreç içinde büyük insanlardan birisiyle (Gandhi, Churchill, Mustafa Kemal Atatürk vb.) gizli bir özdeşim yaparak onun yaşantısını tekrardan yeni mekânlarda, yeni zaman dilimlerinde, yeni figüranlarla hayata veya rüyaya sokabilir. Bu durumda rüyayı kavrayabilmek için birçok rüyayı takip etmek, parçaları bir araya getirmek ve senaryonun bütününü görmek gerekebilir.

13. Rüyaların bir figür üzerinden izlenmesi ilkesi

Bireyler ruhsal sıkıntılarını, değişimlerini ve gelişimlerini simgesel olarak bir figür üzerinden uzun vadeli bir şekilde anlatabilirler. Hastalarımızda rüya işleyiş mekanizmasının çoğunlukla bu periyotta oluştuğunu gözlemlemekteyiz. Özellikle kişilik analizi yapıp kişilik değişimini hedeflediğimiz hastalarımızda tek bir figür üzerinden bir gelişme ve değişme, ısrarlı bir şekilde rüyalara aksetmektedir. Bu figürler:

a- Ayakla ilintili olabilmektedir: Ayağa giyilen bir ayakkabı, bir alet, kişilikle ilintilenmektedir. Ayakkabının dar ya da geniş gelmesi; ayakkabının çalınması, kaybolması, bir tekiyle diğer tekinin farklılık arz etmesi, hep kişiliğin değişim sürecini simgeleyen bir figür olarak karşınıza çıkmaktadır. Kişi ayakkabılarını giyerek yola çıktığında ayaklarının çıplak olduğunu fark edebilmektedir veya ayakkabılarının değiştiğini görmektedir. Kişi belirli bir hedefe doğru yönelmekte, o hedefe ulaşabilmek için hep ayakkabısıyla ilgilenmektedir. Bu durum tedavi sürecinin bir indikatörü olarak takip edilmektedir. Kaybolan, değişen, dayanıklılığı az olan ayakkabılar yerine ayağına tam oturan, rahatlıkla yürümesini temin eden ve hedefe kadar onu götürebileceğinden emin olunan ayakkabı rüyaları görülmeye başlandığında süreç tamamlanmaktadır.

b- Otomobil veya araç rüyaları. Kimliği ve kişilikleri en çok simgeleyen simgelerden birisi de araba rüyalarıdır. Terapi süreçlerinde hastalarımız özellikle arabayla ilintili rüyaları ardıcıl bir şekilde sıkça önümüze getirmektedir. Bu rüyaların niteliğine göre hastamızın, terapinin hangi sürecinde olduğunu tespit etmek kolaylıkla mümkün olabilmektedir. Bu araçlar basit bir bisikletten otomobile, otobüsten kamyona, sandaldan gemiye, helikopterden uçağa kadar bir değişiklik arz edebilmektedir. Burada hep binilen bir araç ve gidilmek istenen bir hedef vardır.

Terapi süreçlerinde kişilik değişimi ile ilgili tedavi uygulanırken, rüyaların üç ana bölümde geldiği gözlemlenmiştir: Tedavinin başlangıcı, ortası ve sonu. Tedavinin başlangıcında bir araca binilmekte, bir hedefe yönlenilmektedir. Bu bir bisiklet, bir otomobil, bir kamyon veya uçak olabilir. İlginçtir ki bu araçlar kullanılırken, aracı kullanan şoför bireyin kendisi değildir. Aracın kendisine ait olduğunu, kendisinin kullanması gerektiğini, ancak aracın bir başkası tarafından kullanıldığını ifade ederler. Aracı kullanan kişi çoğu zaman flû görülmekte veya hiç görülmemekte ve direksiyon boş durmaktadır. Birey ya şoförün yanında ya da arka tarafta oturmaktadır. Bu tip rüyalarda hastalarımız şaşkınlıklarını dile getirmektedir. Yapılan incelemelerde görülmüştür ki bu dönemlerde aracın emanet edildiği kişi genellikle tedaviyi yürüten hekim olmaktadır. Bu da hekime olan güven derecesinin yüksekliğini gösteren bir göstergedir. Henüz hekime güven yok ise aracı kendi götürmeye çalışmakta, ancak araç yerinden hareket etmemektedir. Orta seviyedeki terapi sürecinde hasta aracı kullanmakta fakat araç belirli bir istikamette, belirli bir hedefe doğru giderken ya kontrolden çıkmakta ya direksiyon elde kalmakta ya da gaz veya fren pedalları çalışmamakta veya bir şarampole yuvarlanmakta, en iyi durumlarda da yolun ortasında aracın benzini bitmektedir. Bu dönem çeşitli kazaların yaşandığı, arabanın kaportasının veya

motorunun hasar gördüğü ve tadilat-tamirat işleriyle uğraşıldığı bir süreç olarak gözlemlenmektedir.

Tedavinin son aşamasında ise rüya içerikleri değişmekte, araçlar kaliteli, kaportası ve motoru sağlam, hedefe emniyetle gidebilen araçlar haline dönüşebilmektedir. Araç rüyalarında özellikle aile reisi ve sorumluluk mevkiinde bulunan hastalarımızla yaptığımız çalışmalarda minibüs ve otobüs gibi araçların devreye girdiğini, eş ve çocukların ve bakımakla yükümlü olduğu bireylerin ise yolcu olarak taşındığı gözlemlenmektedir. Aynı sıkıntılı süreçler bu araçlar için de devam etmektedir. Rüyaların ekonomikliği prensibi perspektifinde, rüyalarda seçilen araçlar bazen gemi, bazen savaş uçağı olabilmektedir. Bu durumda da kişi kimlik değişimiyle uğraşırken ego idealinin arzu ve isteklerini de yerine getirerek dürtülerini deşarj edebilmektedir. Hatta bir rüyada savaş pilotu olarak uçan bir hastamız, sevdiği kızın köyünün üzerinden geçerek iki kavağı biçmiş, ardından paraşütle atlayarak canını zor kurtarmıştı. Bu rüyada hem kimliğin durumu belirlenmekte, hem ego ideali gerçekleşmekte, hem de sevgilisinin köyüne paraşütle inerek sevgilisine ulaşılmakta idi.

14. Rüyaların zaman dışılığı ilkesi

Rüyalarda, geçmişte yaşanmış bir acı ve travma yeni bir senaryoyla değiştirilerek veya ortadan kaldırılarak farklı sonuçlara ulaşılabilir. Bugün yaşanmış bir gerçek, sıkıntı veriyorsa bu gerçek rüyalarda farklı şekillerde canlandırılarak bireyin rahatlaması sağlanabilir ve gelecekte olması istenen beklentisel bir durum, beklemeye gerek kalmadan rüyalar yoluyla o gün realize edilebilir. Her üç durumda da ego rahatlamakta ve dürtüler hedefine ulaşmaktadır.

15. Rüyaların sindirme ilkesi

Midemiz, gıdaları sindirmek için gıdaları tekrar tekrar döndürmek zorundadır. Hayvanlarda bu, daha da öteye giderek geviş getirme sistemini oluşturmuştur. Bir travmanın hafifletilebilmesi için o travmanın tekrar tekrar canlandırılması ve dile

getirilmesi gerekmektedir. Özellikle post-travmatik stres bozukluğunda gördüğümüz klinik tabloda bireyler, yaşadıkları travmayı ne kadar çok anlatır ve paylaşırlarsa o derece sindirir ve patolojik bir hastalığa neden olmadan atlatabilirler. Bu manada yaşanmış travmaların hafifletilebilmesi için zihinde bunların mükerreren yaşantılandırılması ve sindirime tabi tutulması gerekir. Rüyalar bu fonksiyonu görerek kişiyi tedavi ederler.

Aynı şekilde korkuların ve olabilecek felaketlerin önünü alabilmek ve kişinin egosunu ona hazırlayabilmek için ön egzersizler amacıyla rüya hazırlanır. Böyle bir durumda sınava girecek delikanlı, sınavdan kalma riskini hazmedebilmek ve egosunu buna hazırlayabilmek için sınavdan kaldığı rüyalarını görür veyahut da çok sevdiği bir nesnesini (baba, çocuk, eş vb.) kaybedebilme riski karşısında hazırlıksız kalmak istemeyen ego, böyle bir kayba hazırlanabilmek için bunların öldüğünü rüyalarında tekraren yaşar. Bir servetin, bir uzvun kaybı, hatta şampiyon olmasını dilediği takımın şampiyon olamamasını görme, bir sindirme ve hazırlanma olayıdır. Bazı sindirme rüyalarında aşırı obsesif bir kişilik örüntüsünün olayı abarttığı, doğal bir mekanizmadan patolojik bir mekanizmaya dönüştürdüğü gözlemlenmektedir. Buradaki problem, rüyanın savunma düzeneği ile ilgili değil kişinin kişilik örüntüsünün patolojisiyle ilgilidir.

Yukarıdaki sansür mekanizmaları, genellikle rüya senaryosu oluşturulurken baştan hesaplanır ve planlanır; hazırlanmış olan senaryo uygulamaya konulur. Muhtemelen rüya uygulamaya girdikten sonra veya uygulamanın tam ortasında tehlikeli olabilecek durumlarda, rüya senaryosunu fazla değiştirmeden yukarıdaki sansür mekanizmalarından bir kısmı kullanılarak tehlike bertaraf edilmeye çalışılır. Rol verilmesinde başlangıçta tehlike bulunmayan bir aktör, son anda veya rüya uygulamaya alındıktan sonra tehlike arz edecek olursa; aktörü tanınmaz hale getirmek için üzerinde deformasyon mekanizmaları uygulanır. Bu şekilde aktör yazılan senaryoda görevini ifa ederken, her şeye rağmen yine aktörün kimliği açığa çıkma tehlikesi oluşmuş ise

veya hissedilirse, o anda aktörün görüntüsü tamamen devre dışı bırakılabilir.

10. İÇGÖRÜ

Sınırda zekâ seviyesinde olan ve kocası ile zorunlu olarak evlenmek durumunda kalan hastamız bize eşiyle arasındaki bir iletişiminden bahsetti. Çok iyi niyetli ve çok saf olan kocası bir evlilikten ziyade bir anne bulmanın heyecanı içerisinde mutlu bir şekilde evliliğini devam ettiriyordu. Organik bir takım rahatsızlıklar nedeniyle cinsel hayatı da yok denecek kadar azdı. Zekâ seviyesi ortalamanın üzerinde ve farkındalık düzeyi yüksek olan hastamız bu evliliği sürdürmeye çalışıyordu. Evin neresine gitse, arkasında kocası onu takip ediyordu. Onsuz hiçbir iş yapamıyor, yalnız başına hiçbir yere gidemiyordu. Bütün sosyal ilişkileri ve bakımı hastamızın üzerinde idi. Bu evlilikten ciddi olarak bunaltı hisseden hastamız, evliliği bitirmek için zihninde çalışmalar yapıyor, ancak buna düşünce düzeyinde dahi muvaffak olamıyordu. Çünkü kocası kendisine o kadar bağlı ve o kadar muhtaçtı ki onu bıraktığı zaman onun hayatını normal bir şekilde idame ettirebileceği bile kuşkuluydu. Bu durum da hastamızda ciddi vicdan azabına ve sorgulamasına neden oluyordu. Bunaldığı günlerden birinde hastamız eşine şöyle hitap etmişti: "Artık başımı alıp gideceğim." Kocasının hastamıza verdiği cevap şöyle idi: "Hadi birlikte gidelim."

İç görü ve farkındalık insan hayatında çok önemli bir şeydir. Yukarıda anlattığımız vakada çok saf ve temiz bir insanın kendisinden kaçmaya çalışan eşine karşı verdiği yanıt, belki de insan olarak iç görüsüzlüğün en üst seviyesindeki derecelerden birisi olabilir.

İnsanı hayvandan ayıran temel unsurlardan biri de idrak etmek, farkında olmak veya içgörü sahibi olmak şeklinde ifade edilmektedir. İnsanoğlunun idrakini, farkındalığını veyahut da iç görüsünü bütüncül perspektiften inceleyecek olursak onun, zihinsel yapının gelişimiyle ilgili birçok aşamalar içerdiğini gö-

rürüz. İdrakin oluşabilmesi için bireyin zekâ seviyesinin, idraki oluşturabilecek kapasitede olması gerekir. Bunun da kaynağı biyolojik ve genetik yapımızla ilintilidir. Doğuştan getirdiğimiz materyalde zekâ seviyemizin yeterli olmaması durumunda, idrak ve farkındalığımız da o oranda düşük olacaktır. Bu çalışmamızın ilk sayfasından bu noktaya kadar olan kısımlarda, ruhsal yapının nasıl şekillendiğini, nasıl oluştuğunu, nasıl örgütlendiğini ve sebep-sonuç ilişkisinin ne şekilde ortaya çıktığını, mümkün olduğu kadar anlatmaya gayret ettik. Tüm bunları göz önünde bulunduracak olursak çok farklı idraklerden, farkındalıklardan veya iç görülerden bahsetmek mümkündür. Ancak biz mümkün olduğu kadar bu yapıları sınıflandırmaya, belirli bir eksenle izah etmeye çalışacağız.

Farkındalığın ve idrakin oluşabilmesi için zekânın yanında dikkat edebilme, irade edebilme, düşünebilme, hafızaya kaydedebilme, hafızadan geri çağırabilme, mantık yürütebilme, kıyas yapabilme gibi beynimizin zihinsel-entelektüel fonksiyonlarının bir bütün olarak ahenkli bir şekilde çalışması gerekmektedir. Bunlardan biri veya birkaçının çalışmaması, eksik çalışması, ters çalışması ya da ahenkli bir şekilde çalışmaması sonucunda idrak etmenin ve farkında olmanın yani bilinçlenmenin mümkün olmadığını veya çarpık bir tablonun oluştuğunu görmekteyiz.

Ruhsal gelişim evrelerinde zihinsel yapımız bir gergefin işlenmesi gibi lif lif, adım adım işlenerek bir mantıksal örgü beynimize, zihnimize hâkim kılınmaya çalışılmaktadır. Hayatımızda somut düşünceden soyut düşünceye ve modelleme ve şablonsal algılamadan iradî tercihe dayalı algılama ve seçiciliğe giden bir süreç yer almaktadır. Tüm bunların normal bir seyir içerisinde geliştiğini, ruhsal gelişim evrelerinin sağlıklı bir şekilde geçirildiğini kabul edersek konumuz olan idrak, farkındalık ve iç görünün ne demek olduğunu daha farklı bir bağlamda ele almış oluruz. İdrakin, farkındalığın ve iç görünün varlığından bahsedebilmek için nesne ilişkilerinde bireyin belirli bir ol-

gunluk derecesine ulaşması, bazı olayları tecrübe etmesi, bazı olayları gözlemlemesi, bazı olaylardan da kıyas yoluyla akletmek suretiyle sonuçlar çıkarabilecek bir seviyede olması gerekir. Bunların oluşabilmesi için de kişinin yaygın ve/veya örgün bir eğitimden geçmesi ve yaşadığı ortamın, eğitim düzeyine uygun olması öncül şart gibi gözükmektedir.

Bir aile içerisinde yetiştirilen bir çocuğun, belirli nesne ilişkileri gösterilmeden, tecrübe ettirilmeden, soyut olarak onların varlığını algılayabilecek bir zihinsel kapasiteye ulaşmadan o konularla ilgili idrak ve farkındalığını artırabilmesi veya iç görüde bulunabilmesi mümkün değildir. Ancak toplum içine girmiş, soyut düşünceyi geliştirebilmiş ve olaylar arasındaki bağlantıları kurabilecek bir kapasitedeki bir bireyin kendi zihinsel seviyesi ve yaşam alanına uygun bir şekilde idrak etmesi, farkındalığının oluşması veya iç görüsünün bulunması gerekli görülmektedir. Kişinin farkındalığını ölçebilmek için onun zekâsı, eğitim düzeyi, yaşadığı sosyal çevre çok iyi bilinmeli ve o bağlamda kişiye yaklaşılmalıdır. Tıbbi muayeneler yapılırken ve kişinin oryantasyonu ve işbirliği incelenirken sorulan sorular kişinin sosyo-kültürel, eğitimsel ve zekâ durumuna göre yapılmalıdır. Bu kapasitelerin gelişmişliği oranında farkındalık düzeyinden veya iç görüden bahsedilebilir. Kişinin zekâ seviyesi düşükse, sosyokültürel yapısı aşağı ise ve eğitimden mahrum bırakılmış ise idrak etme, farkında olma veya iç görüsünü derinleştirme imkânı çoğu zaman kısır kalacaktır. Bunların tersi durumlarda ise kişi daha şanslı gözükmektedir.

Ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde iç görüyü artırmaya yönelik ve farkındalık düzeyini yükseltmeyi amaçlayan çalışmalara ve terapi şekline iç görü yönelimle psikoterapiler ismi verilmektedir.

İnsan zihni birbirinden kopuk, bağlantısız ve kaotik bir düşünceye sahip değildir. Yaptığı her eyleme, yürüttüğü her fikir çalışmasına bir anlam yüklemek ve mantıksal bir kalıp vermek zorundadır. Beynimizin genetik çalışması bizi buna zorunlu

kılmaktadır. Anlam yükleme, açıktan bir takım sebep-sonuç bağları kurmakla yapılabildiği gibi, soyut anlamda 'bu yapılanda bir hikmet vardır' anlayışı perspektifinde bu yerlere gönderme yapılarak da yürütülebilir. Veyahut ruhumuzun bir tarafını temsil eden büyüsel düşünce (magic thinking) gibi gizemsel bir izah tarzı getirilebilir. İster determinal bir bağlantı, ister hikmet arayışı, istersc de gizeme olan bir köprü olsun hepsinde kurgulanmış bir mantık arayışının izlerini görmek mümkündür. Bu mantıksal kurgunun olmadığı bir zeminde kaos ve psikoz söz konusudur. İşte bu bağlamda bize başvuran hastalarımızda terapi seçeneklerini düşünürken ve hastamıza hangi seçeneklerin uygun geleceğini tespit ederken tüm verileri gözden geçirmek zorundayız.

Bu bağlamda davranışçı terapi, temelindeki fikrî arka plan fazla dikkate alınmadan, sadece davranışçı şartlanmalar üzerine odaklanmış, böyle bir mantığı ön plana çıkarmış bir tedavi anlayışını içeren tekniklerdir. Otorite konumundaki doktor, hastaya bir takım talimatlar ve ev ödevleri vererek alıştırmalarla tedaviyi sürdürmeye çalışır. Böyle bir tedavide idrakten bahsedilebilir ve yaptığı şeyin nasıl bir sonuç yaratacağı ile ilgili farkındalık oluşturulabilir ama bunun çalışma sistematiği ile ilgili bir iç görüden bahsedilemez. Çünkü buradaki olay modelleme suretiyle bir davranışı taklit etmek ve yapmaktır. Köpek fobisi olan bir bireyi, aşama aşama köpeğe yaklaştırıp duyarsızlaştırma böyle bir tedaviye örnektir. Böyle bir tedavide iç görüden bahsetmek söz konusu değildir. Ama yapılan tedavinin mantığını anlatmak yani hastaya bu konuda idrak sağlamak veya farkındalığını temin etmekten bahsedilebilir.

Bilişsel terapide ise davranışçı bir modellemeden veya idrakten öte zihindeki bilginin nasıl işlemlendiğine odaklanılır: Birey bir olay karşısında nelere dikkat etmekte, nasıl düşünmekte, bu otomatik düşünce nasıl faaliyet yürütmekte, bunlara bakılmaktadır. Her bireyin nesne ile ilişkilerinde farklı fikir yürütme kalıpları veya yolları söz konusudur. Nesne ile iletişim ancak bu

düşünce yolları üzerinden yapılabilir. Alışıla gelmiş veya öğrenilmiş olan bu düşünce tarzı kişiyi zaman zaman ruhsal rahatsızlıklara götürür. Kişiye nasıl düşündüğünü, bu düşünce tarzının kendisini nasıl hasta ettiğini mantıksal bir bağlamda aktardığınızda ve bunu yakalamasını temin ettiğinizde kişinin kendi düşünce ve bilinci üzerindeki farkındalığını artırmış olursunuz.

Buna bir örnek verecek olursak sosyal fobisi olan bir şahıs, grup önüne çıkıp bir konuşmayı başlatamamaktadır. Olaya nasıl baktığını ve düşündüğünü incelediğimizde ilgisiz bir düşünce şeması karşımıza çıkar. Bu şahıs muhtemelen şöyle düşünmektedir: 'Grup karşısında konuşurken mutlaka hata yapacağım, yanlış konuşacağım veya bildiklerimi unutacağım; insanlar bu duruma bakarak benimle alay edecekler, dalga geçecekler, kendimi aşağılanmış ve küçülmüş hissedeceğim; insanlar beni reddedecekler, bir daha beni adam yerine koymayacaklar; reddedilmek ve dışlanmak bana dayanılmaz bir acı verecektir, insanların beni reddetmesi kadar kötü bir şey olamaz, bu nedenle insanların karşısına çıkıp asla konuşamam' diyebilmektedir. Bu mantıksal süreç tamamen hatalar ve çarpık yorumlarla doludur; keyfi çıkarsamalar ve genellemelerin görüldüğü, bilgi işlemedeki hatalı bir süreçtir. Bu düşünce zincirinin halkaları ve düşünce matematiği, bireye aşama aşama sindirile sindirile gösterilip farkındalık düzeyi artırılır. Hemen yanı başında bu bireye kendisini daha sağlıklı kılacak alternatif bir düşünce modeli gösterilir. Bu alternatif modelin aşama aşama nasıl uygulamaya sokulacağı ve diğer yanlış modelin üzerine nasıl ikame edilip bindirileceği sonraki terapi süreçlerinde aşama aşama aktarılır. Burada yapılan, büyük oranda bireyin, düşüncesi üzerindeki sistematik çalışmayı görmesini, olumsuz düşünceleri yakalamayı öğrenmesini ve düşüncenin şemalarını fark etmesini sağlayan bir tedavi programıdır. Kişi burada büyük oranda düşüncesi üzerindeki farkındalığını artırarak onu değiştirebilme yetisini kazanır. Farkındalık arttıkça kendini tanıma ve anlama konusundaki içgörüsü de genişlemiş olmaktadır.

Bireyin dinamik bir terapisinden bahsediliyorsa bu, kitabımızda bahsettiğimiz tüm dinamik süreçleri içine alan bir sanal programın fark edilmesi ve bunun ayak izlerinin takip edilmesine dayanmaktadır. Dinamik terapi, klasik analizden başlayarak kısa dönem iç görü yönelimli dinamik psikoterapi programlarına kadar giden geniş bir yelpazeyi içerir. Burada özellikle vurgulamak istediğimiz kısım dinamik terapide kullandığımız iç görünün ne olduğu ile ilgilidir.

İç görü, dinamik yaklaşım anlamında kişinin kendi bireysel varoluşunu kavraması; id, ego ve süperego arasındaki bağlantıları idrak etmesi; bilinçdışı ile iletişim kurabilmesi; bilinçdışının mesajlarını (rüya, lapsus, serbest çağrışım) okuyabilmesi; oral, anal, fallik, latent ve diğer dönemlerdeki ruhsal gelişim evrelerinin Bugünkü kesitten görünümlerinin veya tezahürlerinin farkına varılması ile ulaşılan tüm sürece verilen isimdir. Klasik analiz, iç görüden ziyade boş bir ekran olarak var olan analistin şahsında bir orta oyununun sahnelenerek duygusal bir değişimin yaşanma hikâyesidir. Kişinin egosunun veya mantığının bu işe fazla bir katkısı yoktur. Bilakis ego ve mantık devre dışı bırakılarak, bilinçdışında deşarj olmaya çalışan dürtülerin önü açılarak bilinçli olmasına çalışılır. Bu şekilde varlığını sürdüren engellenmiş dürtüler kendilerini ifade ederek deşarj yolu bulduğunda tedavi prosedürü de kendiliğinden ortaya çıkmış olur. Analist zaman zaman yorumlarıyla bu süreci sürdürebilir.

İçgörü yönelimli dinamik psikoterapide ise olay tamamen egonun ve bilinçli düşüncenin denetiminde, olan biteni fark etmeye dayanmaktadır. Kişi ruhsal yapısındaki mekanizmaları keşfettikçe ve fark ettikçe onlar üzerindeki denetimi ve hâkimiyeti güçlenir. Bilinmezlik, belirsizlik ve kaos karşısında şaşkına düşmüş olan ego ve mantıklı düşünce, dürtülerin bu istilası karşısında bunları anlamlandırabilecek, belirleyebilecek ve mantığını ortaya koyabilecek bir farkındalığı yakaladığında hastalığı da kontrol edilebilir hale gelmekte ve onun yerine yeni meka-

nizmalar kurabilmektedir. Bu da içgörü yönelimli psikoterapinin çalışma şeklidir.

İçgörü yönelimli dinamik psikoterapi, hastaya öncelikle hastalığı ilc ilgili bir çerçeve çizer. Bütün tedavi prosedürlerinde olduğu gibi hastaya hastalığı ile ilgili bir formülasyon oluşturur. İçgörü yönelimli bir psikoterapiyi yönetebilmek için hekimin hastasını çok iyi dinlemesi, anlaması dinamik açıdan rahatsızlığı kavramsallaştırması ve bir hastalık formülasyonuna ulaşması gerekir. Ardından kavramsallaştırılan bu hastalık formülasyonuna uygun bir tedavi prosedürü oluşturulur. Bu aşamadan itibaren hekimin ruhunda hastalığın psiko-patolojik gelişimi, seyri ve tedavi prosedürü netleşmiştir. Tedavi programı aşama aşama hastaya verilmelidir. Hastadan alınacak olan geri bildirimler sayesinde tedavi prosedürü ve formülasyon ile ilgili bir takım yeni düzenlemeler ve düzeltmeler yapılabilir.

Hekimin zihninde canlanan hastalık yapısının matematiksel zinciri, bir şekilde hastaya aktarılmalıdır. Kendi uygulamalarımızda hastalarımıza bu durumu bir metaforla anlatmaya çalışmaktayım: "Şu anda benim karşıma geldiniz, paniklisiniz, anksiyeteniz, korkunuz, bir takım fonksiyonel bozukluklarınız var. Bu sıkıntılarınız nedeniyle ruhsal hayatınız çok kötü durumda, hayattan zevk alamıyor, bunaltı ve sıkıntının içinde kıvranıyorsunuz. Çoğu zaman başvurduğunuz çözüm yolları çıkmaz sokağa dönüşüyor veya çaldığınız kapılar ya açılmıyor veya yüzünüze kapanıyor. Bu durumda kendinizi zifiri karanlıkta bir orman içerisinde yürürken hissediniz. Bu vahşi ormanda her taraftan köpek havlamaları, kurt ulumaları geliyor. Vahşi hayvanların nefesini sanki ensenizde hissediyorsunuz; şu anda yaşadığınız hastalıkta durum buna benziyor. Hangi canavarın ne zaman, nerenizden ısıracağını bilemiyorsunuz. Hep tedirgin, tetikte ve korku içerisinde bekliyorsunuz. İşte bu aşamada ben size yardımcı olacağım. İçgörü yönelimli dinamik psikoterapi bağlamında sizi bu vahşi ormandan çıkaracağım. İlk etapta ormanın içerisinde, bu zifiri karanlıkta yürürken ormanın her

tarafını aydınlatan ışıkları yakacağım. Karanlık orman aydınlanacak. Göreceksiniz ki orman içerisinde, etrafınızda birçok köpek veya kurt havlamakta veya hırlamaktalar; ancak tüm bu hayvanlar etrafınızdaki ağaçlara çeşitli uzunluklardaki zincirlerle bağlanmış durumdalar. Siz o hayvanlara yaklaşmadığınız müddetçe, o hayvanların size ulaşması mümkün değildir. Tabloyu bu şekilde gördükten sonra hayvanların size zarar veremeyeceğinden emin olacaksınız. Bu da sizde büyük bir rahatlık yaratacak. İşte size vereceğim tedavi programında hastalığınızın içyapısını kavrayıp iç görüsünü geliştirdiğinizde, içerisinde size zarar verebilecek faktörleri; yani orman içerisindeki hayvanların yerini ve zincirin uzunluklarını çok net algılayabileceksiniz. Onlara yaklaşmadığınız, onları kışkırtmadığınız müddetçe bu hayvanların size zarar vermesinin mümkün olmadığını göreceksiniz. Bu durum sizde büyük bir rahatlama sağlayacaktır."

Bu aşamaya kadar varacak olan bir tedavi programında bireye rahatsızlığının mekanizmaları, oluşum şekli ve görüntüleri anlatılmış olacaktır. Hastanın zekâ ve sosyo-kültürel seviyesine göre yapılacak olan bu açılımlar, hastanın bilinmezlik ve belirsizlikten doğan kaygısını kontrol altına almayı temin edecektir. Klinik çalışmalarımızda, yoğunlaştırılmış terapi programına aldığımız hastalarımızda hastalıklarının nasıl ortaya çıktığını ve hangi mekanizmalarla faaliyet gösterdiğini anlattırıp bu bilgileri kendi hayatlarıyla ilişkilendirdiğimizde hastalarımızda büyük bir iç görü ve farkındalık gelişmektedir. Kendi bireysel, sağlıklı yanları ile hastalıklı tarafını ayırabilmekte ve hastalığı ile mücadeleye başlayabilmektedir. Artık birey ne ile savaştığını, nasıl bir güç ile karşı karşıya kaldığını, karşıdaki düşmanın savaş stratejilerini ve gücünün ne olduğunu çok iyi bilmektedir. Bu durumda da kaygılanacak bir şey yoktur. Bu aşamaya kadar hastamıza sadece hastalığı ile ilgili bilgilendirme yapılmış, bir hastalık formulasyonu ortaya konmuş ve bunun mantıksal gelişim zinciri gösterilmiştir. Yaptığımız çalışmalarda 15 günlük yoğunlaştırılmış terapiye aldığımız hastalarda sadece böyle bir

eğitim ve formulasyonun hastaya aktarılması ve kendi hayatıyla ilişkilendirilmesi anlık ve sürekli kaygı düzeylerini % 50–70 arasında azaltmıştır.

İç görü yönelimli dinamik psikoterapide hastaların kendi hastalıklarının oluşum ve gelişim sürecini kavramaları tedavi için yeterli değildir. Metaforumuza tekrar dönecek olursak orman içinde bir ışık yakmakla yani hastalığın gelişim seyrini ve sürecini onlara göstermekle tehlikenin nasıl, nerede ve ne boyutta olduğunu anlatmış olmuyor, fakat hastalığı aktive eden dinamiklerin ne olduğunu onlara göstermiş oluyoruz. Hastalığı aktive eden dinamikleri uyarmadığı müddetçe herhangi bir surette tehlikenin mümkün olmadığını onlara göstermeye çalışıyoruz. Bu aşamadan sonra ormandan kaçıp kurtulmak değil orman içerisindeki köpeklerin ıslah edilerek, eğitilerek bize yararlı birer bekçi köpeği haline dönüştürülmeye veya evcilleştirilmeye çalışma süreci başlamaktadır. Bu aşamadan itibaren de iç görü yönelimli dinamik psikoterapi ve diğer psikoterapi yöntemleri birleştirilerek bütüncül yaklaşımla süreç devam ettirilmektedir. Haftalık görüşmelerle sürdürdüğümüz bu terapi süreçlerinde hastalığa neden olan saldırgan köpeklerin evcil ve yararlı köpekler haline dönüştürülmesine çalışılmaktadır. Yani iç dünyamızda bize zarar veren bir takım savunma mekanizmaların daha olgun ve daha sağlıklı mekanizmalara döndürülmesine çalışılmaktadır. İçsel dinamiklerin bağlantıları yeniden kurgulanmakta ve onlar üzerinde yeniden yapılandırılma çalışmaları sürdürülmektedir. Bu süreçler anksiyete bozukluklarında patolojinin şiddet derecesine göre ortalama bir yıl sürerken kişilik bozukluklarında bu süreç ortalama iki yıl sürmektedir.

İç görü yönelimli dinamik psikoterapi yöntemiyle tedavi yapmaya karar verdiğimiz bir obsesif kompulsif vakasında iç görünün nasıl çalıştığını anlatmak istiyorum. Obsesif kompulsif kişilik örüntüsüne sahip ve obsesif kompulsif bozukluk geliştirmiş olan hastamız tedavi olmak için bize müracaat etmişti. Yeterli dozda ve sürede medikal terapi gördüğü halde semp-

tomlarında bir iyileşme olmamıştı. Anti obsesif, anti depresif ilaçların yanında anti psikotik ve elektro konvulsif tedavi de denenmiş; ancak hastalık belirtileri gerilememişti. Hastamızın, yapılan muayenemizde semptomlarının ödipal döneme bağlı semptomatik bir ifade olduğu tanımlanınca onu iç görü yönelimli, yoğunlaştırılmış terapi programına aldık. Çok başarılı öğrencilik hayatı olan bu üniversite öğrencisi, rahatsızlığı nedeniyle tahsil hayatını dondurmak zorunda kalmıştı. Yellbrown Obsesif kompulsif skoru 40 üzerinden 36 idi. Yoğunlaştırılmış terapide hastanın dinî obsesyonlarının içeriği ve mekanizmaları incelendiğinde hepsinin baba otoritesi ile olan bir savaşının çeşitli görünümlerindeki tezahürleri olduğu fark edildi. Her cinsel dürtülenim ve duygulanımdan sonra yoğun obsesyonlar ortaya çıkıyor; çeşitli eşyalar, simgeler ve düşünce alanındaki çağrışımlarla ödipal çatışma her alanda yaşanıyordu. Cinsel dürtüler uyarıldığında yoğun bir suçluluk duygusu hissediliyor, bundan kurtulabilmek için dinî ibadetlere yöneliniyor ve birçok ritüeller peş peşe uygulanıyordu. Patolojik olarak uygulanan bu ibadet ve ritüellerin arkasında kurgulanmış olan bir hastalık hikâyesinin ayak izleri net bir şekilde görülebiliyordu. Her dürtüsel ihtiyaçtan sonra ağır süperego baskısı ve onun getirdiği ritüeller ve bunaltı, hastayı dayanılmaz hale sokuyordu.

Yüzlerce semptomun her biri tek tek ele alınarak sistemin nasıl çalıştığı ve hangi süreçlerin işlediği, hangi düşünceden sonra hangi düşüncenin geldiği ve bunun hangi ihtiyacı karşıladığı net bir şekilde ortaya konmuştu. Hasta artık şaşkın ve bezgin değil, hangi dürtünün neyi aktive edeceğini, hangi düşünce zincirini harekete geçireceğini ve sonuçta hangi ritüellerin yapılmak zorunda olacağını kavramıştı. Bu mekanizmayı kavradıktan sonra hastalık süreçleri sanki gözünün önünden geçen resmi bir geçit gibi akıp gidiyordu. Onların her bir aşamasını yakinen tanır, bilir hale gelmişti. Onlar hakkında çok rahat yorum yapabiliyordu. Başlangıçta kaotik, karmaşık ve belirsiz gelen birçok düşünce ve ritüel bir anlam kazanmış, arala-

rındaki büyük savaşın hatları belli olmuştu. Genç hastamız dost güçlerle düşman güçlerin ayrımını rahatlıkla yapabilecek hale geldiğinde Yellbrown obsesif kompulsif skoru 40 üzerinde 12'ye düşmüştü. Yapılan takiplerde ve tedavi programının kalan kısmında skor, kalıcılığını devam ettirdiği gibi giderek normal sınırlara gelmiştir.

H- BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ BAĞLAMINDA SAVUNMA MEKANİZMALARI

Dinamik açıdan ruhsal yapı topografik şekilde bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı bölümlerine ayrılırken; yapısal açıdan id, ego ve süperego katmanlarından oluşmaktadır. Gelişim evreleri açısından ruhsal yapı ise; oral, anal, fallik, latent ve ergenlik dönemlerinden meydana gelmektedir. Bu yapının tamamını görsel olarak hayal edebilmek için daha önce de kullandığımız buz dağı örneğini model almak istiyoruz. Denizdeki buz dağı, bir insan kimliğine benzetilecek olursa buz dağının su üstünde kalan kısmı kişinin bilinçli kimliğini oluşturmaktadır. Buz dağının suyun altında kalan kısmı ise bilinçdışı kimliğimizi oluşturmaktadır. Hafif dalgalanan bir denizde, buz dağının suyun altında kalan kısmının dalga boyu miktarınca açılması ve kapanmasıyla simgeleyebileceğimiz bir ara katman vardır ki buna bilinç öncesi alan denilebilir. Bebeğin gelişim evreleri anlatılırken bilincin nasıl oluştuğu konusu üzerinde durulmuştu. Buna göre, bilinçli yapımız gerçekliği temsil eder. Yapısal açıdan ise bunun karşısına egoyu koyabiliriz. Suyun altındaki buz dağı kısmına da id ismini verebiliriz. Tanımlamanın kolay ve anlaşılabilir olması için süperegoyu da buz dağının tepesinde dolanan bir buluta benzetebiliriz. Bu durumda id, ego ve süperegonun yerleşimi ile bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı yaşamlar bir resim üzerinde gösterilmiş olmaktadır. Bu resimde psiko-seksüel gelişim evrelerini göstermek mümkün değildir. Zira psiko-seksüel gelişim evreleri ego ve süperegonun gelişimiyle ilintilidir.

Doğuştan getirdiğimiz ana materyalimiz id'imizdir. Bu, biyolojik bir temele dayanan, genetik şifreyle yüklenmiş dürtü ve içgüdülerden oluşmuş ana yapıdır. Bu yapı doğuşta nasılsa ölene kadar varlığını aynı şekilde muhafaza etmektedir. Yukarıda bahsettiğimiz gibi id'in dürtüsel talepleri hedef nesnesine ulaşıp rahatlamak ve üzerindeki gerilimi boşaltmak ister. Bebeklik evresinde annenin de yardımıyla tüm dürtüler hedefine ulaştırıl-

maya ve geciktirilmeden nesnesiyle buluşturulmaya çalışılır. Bebeğin emme ihtiyacı, açlık dürtüsü anne memesi verilerek rahatlatılırken anne ile kaynaşma, anne ve birleşme ihtiyacı da anne kucağına yatırılarak tatmin edilir.

Dürtünün iki kaynağının olduğundan bahsetmiştik ki bunlardan biri üretkenliği temsil eden yaşam enerjisi diğeri de agresyonları temsil eden ölüm enerjisidir. Her iki dürtü de mutlak olarak hedefine ulaşmak istemektedir. Başlangıçta id'de zaman, mekân, mantık ve diğer kavramlar oluşmadığından bunların anında temin edilmesi gerekir. Dürtünün, dürtü oluşma süreciyle eş zamanlı olarak tatmin edilememesi, bebekte gerilimi ve sıkıntıyı doğurur. Engellenmişliğin vermiş olduğu sıkıntı ile agresyon ortaya çıkar ve öfke deşarjı meydana gelir. Hayatın gereklilikleri arasında ise; bir dürtü yola çıktığında bu dürtünün gerçekleşebilmesi için bir zaman periyoduna, nedensel bir ilişkiye, mantıksal bir bütünlüğe ve uygun mekânsal koşullara bağlılık söz konusudur. Bir bakıcı ne kadar özverili olsa ve ne kadar yakından ilgilense de bir bebeğin dürtülerinin, oluşum sürecinde eş zamanlı olarak hedefine ulaştırılması reel olarak mümkün değildir.

Dürtülerin eş zamanlı olarak tatmin edilememesi, ruhsal bir yumak olan id'in bir kısmının farklılaşarak ego dediğimiz; dürtüyü bir süre erteleyebilme yeteneğini haiz olan bir ruhsal bileşenin (komponent) oluşmasını temin eder. Bu süreç, doğal bir süreçtir ve egonun ilk oluşum çekirdeğidir. Henüz hafıza kayıtlarının olmadığı ve dışsal nesnelerin içsel tasarımlarının oluşturulamadığı bir dönemde bebek için dünya her an yeniden yaratılmaktadır. Bunu anlayabilmek için çevrenizdeki bir Alzheimer hastasının yıllardır tanıdığı eşini tanıyamaması ve çocuklarına yabancı muamelesi yapması örnek olarak gösterilebilir. Çünkü Alzheimer hastasının hafıza kayıtları biyolojik nedenlerle bozulmuş ve kayıtlar yok edilmiştir. Bu tahribatın derecesine göre de problemler ve sıkıntılar doğmaktadır.

Bizim zihinsel sürekliliğimizi ve varlığımızı temin eden şey hafıza kayıtlarındaki nesne tasarımlarıdır. Bebek henüz bu tasarımlarını oluşturmamışken her an yeni bir dünya ile karşı karşıyadır. Her gelen anne sureti onun için yeni bir anne, her gördüğü nesne de onun için yeni bir nesnedir. Zihninde ve hafıza kayıtlarında beş duyu ile aldığı nesne tasarımlarını kaydetmeye başladığı andan itibaren nesnelerin devamı diye isimlendirdiğimiz bir süreç başlar ve bu andan itibaren varoluşun sürekliliği gerçekleşir. İşte tam bu süreç esnasında ego realiteye uyum gösterebilmek için bir takım çabalara başvurur. Bebeğin fiziksel ve zihinsel gelişimine paralel bir şekilde egonun varoluşu ve acıya tahammül süreci bir takım düzeneklerle temin edilmeye çalışılır. İdden farklılaşan ve dürtülerin belirli bir süre ertelenmesini temin eden bu güç, ego gücüdür. Bu güç id'den ayrılıp farklılaşarak palazlandıkça dürtüleri erteleyebilme, geciktirebilme ve bekletebilme yeteneğine sahip olmaktadır. Belki de egonun ilk fonksiyonu dürtüler üzerinde denetim kurabilme yeteneğidir. Bu, egonun bastırma savunma düzeneğinin ilk prototipidir. Ego, gerçekliği yani realiteyi temsil eder. Egonun görevi id'in dürtülerini deşarj etmek, realiteye uyum göstermek ve de süperegonun ahlâki yargıları karşısında sınırı aşmamaktır.

Ego açısından gerçekliğin ve süperegonun taleplerini yerine getirmek hiçbir zaman tehlike arz etmez. Ancak id'in tüm taleplerini yerine getirmek, gerçeklik açısından çok büyük tehlike arzeder ve egonun yok olması veya yok edilmesiyle sonlanır. Bu durumda ego için en büyük tehlike kaynağı id'den gelen dürtüler yani arzu ve isteklerdir.

Arzu ve isteklerin sorgusuz ve sualsiz bir şekilde deşarj edilmesi ve hedef nesneye yönlendirilmesi realite açısından mümkün değildir. Örneğin yeni bir kardeşi dünyaya gelen çocuk, kıskançlık krizleriyle kardeşini öldürmek için merdivenini düşürmek isteyebilir. Bu, onun için doğal bir dürtüdür. Bu dürtüsünü belirli bir perspektifte tutmaya çalışan güç realiteye uymaya çalışan ego gücüdür. Gelişen ego, id'in bu tehlikeli po-

tansiyelini fark ederek realiteye uyum kurabilmek için bu dürtüler üzerinde yoğun bir denetim oluşturur. Bu denetim, dürtülerin boşalmasını engelleyerek id'i basınç dolu buhar kazanına dönüştürür. Biz biliyoruz ki; hedefine ulaşamayan dürtüler insanda gerilim ve bunaltı doğurduğu için bir müddet sonra bu gerilim patlama şeklinde deşarj bulur. Nesnesine ulaşamayan her dürtü içimizde potansiyel bir mayın gibidir. Ego bunu dikkate almak zorundadır. Ego yoğun basınç karşısında bu dürtülerin alternatif emniyet sübaplarıyla tahliyesine ve tasfiyesine çalışır.

İşte bunları yaparken ego, id'e karşı savunma düzeneklerini oluşturmak durumundadır. Ego kendini id'e karşı savunup realitede varlığını sürdürebilmek için onlarca savunma düzeneğini uygulamaya sokar. Bu savunma düzenekleri ruhsal gelişim evrelerine göre ilkel olandan olgun olana doğru bir seyir takip eder. İlkel olan savunma düzeneklerinin Psikoseksüel gelişim evrelerinin ilk dönemlerinde kullanılması doğal iken daha sonraki gelişim evrelerinde kullanılması bir patolojiye işaret eder. Dinamik yaklaşımda egonun savunma düzenekleri başlangıçta sekiz-on düzenek olarak isimlendirilirken bugün yeni ekollerin yeni açılımlarıyla savunma düzeneklerinin sayısı yirmi beşe ulaşmış ve içerikleri değişmiştir. Savunma düzeneklerinin temel nitelikleri; bilinçdışı olması, otomatik olarak çalışması ve büyük oranda id'e karşı savaş vermesidir. Bazı savunma düzenekleri egonun realiteye uyumu için gerekli iken, bazıları da süperego için oluşturulmaktadır.

Yukarıda vermiş olduğumuz tasarımsal buz dağı örneğinde olayı basite indirgeyerek konuyu aktarmaya çalıştık. Daha doğru anlatım ortaya koyabilmek için bulut olarak nitelendirilen süperegonun, suyun üstünde olmasına rağmen yüzde doksanının bilinçdışı faaliyet gösterdiğini belirtmeliyiz. Tamamı suyun üstünde gibi gözüken egonun da savunma düzeneklerini oluşturabilmek için bir kısmının bilinçdışına, yani suyun altına doğru derinleştiğini görüyoruz. Bunu geometrik bir şekilde

ifade edecek olursak insan kimliğini bir daireye benzetebiliriz; dairenin 1/3 oranında üst kısmından geçecek bir parabol çizgi bilinç çizgisi iken, parabol çizgisinin üst kısmında kalan alanın yüzde yetmişini ego parçası, yüzde 15'ini süperego parçası yüzde 15'ini de id parçası oluşturur. Suyun altında kalan veya parabolün altında kalan alanın, yüzde 60'ına id, yüzde 30'una süperego ve yüzde 10'una da ego diyebiliriz. Bu rakamlar ölçülebilen rakamlar değil, fakat konuyu anlatabilmek için örneklem rakamlarıdır.

Savunma düzenekleri, yukarıda belirttiğimiz temel özellikleri; yani bilinçdışı olmaları, otomatik olarak uygulamaya geçmeleri, id'in saldırıları karşısında egonun gerçekliğini ve süperegoya uyumunu sağlamaları ve de dürtülerin deşarjına imkân vermeleri bağlamında ele alındığında aşağıdaki başlıklar şeklinde sıralanabilir:

1. Bastırma: (Represyon ve Supresyon)

Olgun bir egonun bilinçdışını kontrol edebilmesi için oluşturması gereken ilk önemli savunma düzeneği, öncelikle tehlike arzeden dürtüleri durduracak ve onları bilinçdışına bastıracak savunma düzeneğidir. Egonun bu fonksiyonu oluşturabilmesi için belirli bir güce ulaşması, dürtüyü bilinçdışında tutabilme yeteneğine sahip olabilmesi ve orada barındırması gerekir. Başlangıçta dürtüler bilinçdışında tutulamadığı için; bilince çıkarılarak realiteye ve süperegoya uygunluk açısından test edildikten sonra uygun olanlarına deşarj imkânı sağlanması, uygun olmayanların da bilinçdışına tekrar gönderilmesi ve bastırılması gerekir. Özellikle psikoseksüel gelişim evrelerinden fallik evreye ulaşan bir bebekte ebeveyn tasarımlarının içselleştirilmesi sonucunda dürtüler, süperegonun bilinçdışı kısmının denetimiyle, bilince ulaşmadan kontrol edilmekte ve denetim sağlanmaktadır. Bastırma mekanizması aktif bir süreçtir. Dürtü bilince çıkmak için libidodan bir enerji kullanırken ego bu dürtüyü durdurabilmek ve baskılayabilmek için yine libidodan enerji

kullanmak zorundadır. Bu da fâsit bir daireyi oluşturur. Bunaltının oluşmasını kontrol etmek için devreye giren bastırma mekanizması, insanı yorgun ve bitap düşürebilir. Bastırma mekanizması şu şekillerde ortaya çıkabilir.

a. Bilince gelen dürtünün geri gönderilmesi

b. Dürtünün bilinçdışında tutulması

c. Reel olarak yaşanan travmanın bilinçdışına gömülmesi.

Her üç halde de bastırma mekanizmasından bahsetmek mümkündür. Ruhsal gelişim evrelerinin durumuna göre bilinçdışında tutulan dürtüler, zaman zaman bilince çıkabilir. Hatta zaman zaman aktive olup uygulamaya bile geçebilir. Bunun birçok nedenleri vardır. Egonun zayıflığı, süperegonun baskınlığının yetersizliği ve realitenin kolaylaştırıcı etkileri sonucunda dürtü uygulamaya geçebilir. Örneğin, ergenlik dönemine kadar ödipal çatışmasıyla ilintili olarak anneye ilişkin bilinçdışı ensest arzularını kontrol altına alabilen genç delikanlı, ergenliğin getirmiş olduğu fiziksel ve ruhsal zorlamaların sonucunda bu dürtüsünü bastıramayacak noktaya gelip bilinçlendirebilir. Böyle bir arzu ve istek bilinçlendiğinde genç delikanlı için bu durum dayanılmaz bir sıkıntı ve acı vermektedir. Belki de yıllardır bilinçaltında bastırarak tutmuş olduğu bu dürtü, ergenliğin zor şartları altında denetimden çıkmış sadece bilince ulaşmıştır. Bilinçte bunun izolasyona tabi tutulmadan hissedilmesi ve düşünülmesi ciddi bir sıkıntı kaynağı yaratmaktadır. Böyle bir nedenle intihara yönelen, yoğun anksiyete atakları geçiren veya depresyona giren ergenler bulunmaktadır. Burada mekanizma, egonun denetim gücünün zayıflaması sonucunda dürtülerin bilinçdışı katmandan bilinçli hale gelmesi şeklinde çalışmaktadır. Yine aynı gençlerde anneye karşı hissedilen bu dürtüsel yapı cinsel bir eyleme yönelmese bile cinsel içerikli olarak anneye dokunma ya da sarılma gibi eylemlere dönüşebilmektedir. Bu durumda ergenin yaşayacağı içsel çatışma daha yoğun ve fazladır.

Çocukluk döneminde kardeşine karşı kıskançlık hisleriyle dolu, ona zarar verme isteğiyle bu tip dürtüleri harekete geçmiş olan çocuk, çevre şartları müsait ise eylemi uygulamaya teşebbüs edecektir. Yaş ilerledikçe bu dürtüler ve istekler bilinçdışında tutulacak hiç bilince çıkmayacaktır. Her iki durumda da bastırmadan bahsetmek mümkündür. Çocuğun kıskançlığı hissedip kardeşine karşı düşmanca hisleri fark etmesi ve bundan utanarak bastırmaya çalışması represyon (bastırma) düzeneğini oluştururken, dürtüleri bilince çıkmaya izin vermeden bilinçdışında tutmayı başarması ise supresyon bastırma mekanizmasına örnek olarak verilebilir.

Yaşanmış olan travmatik birçok anı unutulma eğilimlidir. Egonun rahatlayabilmesi için yaşanmış olan bu tip anıların hafıza katmanlarının derinlerine gönderilmesi ve çağrışım zincirinden uzak tutulması gerekmektedir. Aktif olarak bilince ulaşamayan bu tip travmatik yaşantılar, bilinçdışında varlığını sürdürecek, bireyi farklı şekillerde varlığından haberdar edecektir. Birçok psişik belirtinin/semptomun arka planında bu travmatik yaşantıların izdüşümlerini bulmak mümkündür.

Bastırma, egonun öncelikli olarak alacağı ilk tedbirdir. Dinamik açıdan bakıldığında ensestiyöz talepler bilinç dışında bastırılarak tutulacaktır. Daha sonra ise egonun gelişim yapısına, realiteye ve süperegoya uymayan birçok istem ve arzu deşarj imkânı bulamadan bilinçdışında tutulacaktır.

Bastırma çeşitli yaklaşım ekollerine göre farklı farklı da değerlendirilebilmektedir. Biyolojik eksenli bir bakış tarzında olay hafıza kayıtlarının işlemlenmesiyle ilişkilendirilebilir. Biyolojik yaklaşım tarzı bilinçdışı bir hafıza kaydının varlığını kabullenmez. Bunun yerine yaşantılanan bilgilerin ve zaman dilimlerinin, hafızaya alma, hafızada saklama ve geri çağırma sistemindeki bir takım hatalardan kaynaklandığına inanılır. Bu açıklama biçiminde hafıza kaydı yapılırken bazı kodlama sistemlerinin hafızayı etkin olarak çalıştırdığı ve hatırlamada bu sistemlerin çok önemli bir rolü haiz olduğu belirtilmektedir. Bu bakış tar-

zıyla birçok olayı izah edememekteyiz. Biyolojik bakış tarzına göre hafıza kayıtlarına güçlü kayıt yapılıp yeniden çağrılabilmesi, duygusal bir olayın patlayıcı etkisinin, kaydı güçlendirmesi nedeniyledir: Yaşanan bir savaş, deprem, felaket ve benzeri durumlarda olduğu gibi. Ancak biz biliyoruz ki cinsel taciz konusunda birçok kurban olayı hatırlayamamaktadır. Bu da göstermektedir ki biyolojik hafıza kaydı izahı, bir noktaya kadar geçerli olmakta, bizim bilinçdışı süreçler dediğimiz mekanizmalar devreye girmektedir.

Olay, davranışçı açıdan değerlendirildiğinde; hoşnutluk veren anılar ve hafıza kayıtları canlı tutulurken, sıkıntı veren hafıza kayıtlarının geri planda kalması ile ilgili davranışçı-pekiştirici süreçlerden bahsedilmektedir. Hatırlanmayan travmatik hadiselerin davranışçı ekole göre bu şekilde izahı yapılmaktadır. Negatif olan anılar hafızadan silinmekte, pozitif olanlar ise pekiştirici süreçlerle hafızada tutulmaktadır. Deprem ve savaş gibi hallerin negatif etkileri olmasına rağmen, hafıza kayıtları çok aktif bir şekilde tutulurken bireysel olarak yaşadığımız aşağılanma, dışlanma ve cinsel taciz gibi anılar hafıza kaydına gelmemektedir. Bu da pekiştirici süreçlerin bu alanda geçersiz olduğunu ve davranışçı yaklaşımın, olayları bir noktaya kadar izah edip bir noktadan sonra yetersiz kaldığını bize göstermektedir.

Kognitif/bilişsel açıdan bastırma ve unutma kavramlarına bakıldığı zaman; başlangıç dönemlerinde bilinçdışı süreçler kabul edilmezken vaka çalışmalarında, izah edilemeyen kognitif yapılandırmalara farklı isimler verilerek, afonksiyonel şemalara dinamik yapının bilinçdışı kavramlaştırmasına denk düşecek temel kabuller ve şemalarla açılımlar getirilmiştir.

2. İçe Atım (Introjection)

İçe atım savunma düzeneğini tam manasıyla kavrayabilmek için, doğal bir süreç olan içe alım (incorporation) mekanizmasını kavramak gerekir. Yukarıdaki bölümde bebeğin zihinsel

gelişiminde ilk algıların zihindeki izdüşümlerinin ilk benlik algısının çekirdeğini oluşturduğundan sözetmiştik. Benliğin oluşabilmesi için beş duyumuz vasıtasıyla dış dünyanın içeride tasarımlanması gerekmektedir. Bu tasarımlama sürecini içe alım mekanizması ile isimlendirebiliriz. Bebeğin işlev gören ilk dış organı ağzıdır. Ağız, doğuştan getirilen emme refleksi sayesinde herhangi bir materyali otomatik olarak emer. Çocuğun ilk emdiği nesne ise anne memesidir. Memenin ağız içindeki hacimsel büyüklüğü, kıvamı (sertlik-yumuşaklık-elastikiyet) kokusu, tadı ve fonksiyonel özelliği bebeğin ilk algıladığı nesnenin vasıflarıdır. Meme sayesinde alınan uyaranlar zihindeki hafıza kayıtlarında kodlanırken ilk içe alım eylemi gerçekleştirilmiş olmaktadır. Bu eylem henüz detaylarına vakıf olamadığımız çok karmaşık bir süreç sayesinde mümkün olabilmektedir. Zaman içerisinde içe alımlar ağzın yanında diğer duyular vasıtasıyla da sürdürülür. Özellikle görsel ve işitsel içe alımlar doğal bir süreç olarak zenginleşerek devam etmektedir. Anne memesiyle başlayan içe alım süreci annenin yüzü, annenin eli, annenin bedeni, annenin kokusu ve annenin sesi gibi parça parça faktörlerle birleşerek devam eder. Sonunda bütüncül bir anne içe alımı gerçekleştirilir.

Bu süreç sadece anne ile değil çocuğun etrafındaki tüm dış dünya ve kendi bedeniyle ilintili olarak da aynı şekilde devam eder. Bu doğal süreçte herhangi bir problem bulunmamaktadır. İçe alımın, doğal bir süreç olması nedeniyle egonun savunma mekanizmaları arasında kabul edilmesi uygun değildir. Biraz sonra aşağıda anlatacağımız içe atım mekanizmasına geçmeden önce içe alım eyleminin doğal sürecinin gelişiminde karşılaşılabilecek bir takım engelleme ve çatışmalardan da burada bahsedebiliriz. Nasıl ki davranışçı koşullu şartlandırmalarda, bir uyaranı bir başka uyaranla eşleştirmek mümkün olabiliyor ve bunun sonuçları gözlemlenebiliyorsa, bebeğin içe alım dönemini de bu bağlamda değerlendirebiliriz.

Organizmanın temel hedefi genetik şifresinde taşıdığı hemaostasisi (üst denge halini) gerçekleştirmektir. Bunu oluşturabilmek için doğuştan getirdiğimiz bir takım reflekslerimiz vardır. Doğum ile beraber gelen denge bozukluğunu bu refleksler sayesinde gidermeye veya azaltmaya veya dış dünyaya haber vermeye çalışırız. Varlığımızı devam ettirebilmek için yapılması gerekli olan ilk şey beslenmedir. Beslenme, bozulan hemaostasisi yeniden dengeye getiren, bebeği rahatlatan ve dinginliği temin eden en temel biyolojik unsurdur. Anne memesiyle başlayan beslenme süreci, anne memesinin çocuğun zihnindeki tasarımlanmasında beş duyu ile alınan algının bütüncül bir şekilde entegrasyonu ile devam etmektedir. Meme emilirken hem bu içe alım mekanizması sürdürülmekte ve hem de en temel ihtiyaç olan beslenme işlevi yerine getirilmektedir.

Dengenin bozulduğu cehennem halinden dengenin tekrar tesis edildiği cennet haline dönüşün ilk prototipi bebeğin beslenme eylemidir. İşte burada nesne tasarımı oluşturulurken, ilk denge halini alan uyaranlara eşlik eden ikincil uyaranlar, çocuğun ilk hoşnutluk duygusunun tasarımsal olarak yan tarafında taşıdığı hatırlatıcı koşullu unsurlardır. Yani bir bebek annesi tarafından beslenirken ve cehennemden cennete doğru bir yolculuğa çıkarken, bir başka ifadeyle bozulmuş hemaostasisin yeniden tesisi gerçekleştirilirken odanın rutubeti, odanın nem oranı, ortamda çalınan müzik, konuşmaların ses tonu, odanın kokusu ve diğer tüm faktörler koşullu bir uyaran olarak zihne ilk unsurlar olarak girebilir. Hayatımızın daha sonraki evrelerinde bilemediğimiz ve anlamadığımız şekilde; belirli ısı derecelerinden hoşnutluk duyan, belirli nem oranlarını tercih eden, belirli aydınlık şiddetlerinde daha dingin olan, belirli müzikal notalara eğilim duyan, belirli kokulara aşina olan ve belirli tatları tercih eden yapı muhtemelen kaynağını bebeklik dönemindeki ilk koşullu uyarı etkisinden almaktadır.

Bu durum yaşamımızın bir alanını izah etmeğe yararken diğer taraftan içe alım sürecinin negatif olduğu yani hemaostasi-

sin bozulduğu durumlarda aynı çevre şartlarının, negatif bir uyarıcı gibi algılandığı negatif koşullu şartlanmaları oluşturabilme potansiyeline sahip olduğunu da göstermektedir. Bir takım anlamsız korkuların, duyguların ve hislerin çeşitli ortamlarda, çeşitli tatlarda ve müziklerde aktive olmasının arka planında bu tip bir ilk uyarıcı koşullu refleks ağının bulunabileceğini hatırda tutmak gerekir.

Dinamik açıdan bakıldığı zaman, oral dönemle ilgili bir takım ruhsal rahatsızlıkların kaynağında ya annenin meme ucunda bir problem olması ya da çocuğun ağzında bir hastalığın bulunması söz konusu olabileceğini daha önce belirtmiştik. Örneğin, bebek emme döneminde ağzında oluşan bir yara nedeniyle emme eylemini gerçekleştirip hemaostasisi temin etmeye çalışırken diğer taraftan ağrılı bir uyaran buna eşlik etmektedir. Bu durumda acı ve haz yan yanadır. Bu çok ciddi birçok sonuca neden olabilir. Bağlanma (attachment) duyumu, korku ve acı verici bir etkiye dönüşebilir. Memeye bu şekilde yaklaşan bebeğin daha sonraki hayatında arkadaşına, partnerine veya eşine bağlanırken aynı endişe ve acıyı duyması ve bağlanma zorlukları yaşaması mümkün olabilir. Veyahut oral doyum sağlarken bir taraftan yemenin hazzını yaşayıp bir taraftan acı hissedebilir. Cinsellikte bu yapı sadist, mazoşist ve sadomazoşist bir ilişkiye dönüşebilir. Bu şekilde birçok kombinasyonun oluşabilme ihtimali sözkonusudur. Bunları nesnel olarak tespit edip zincirin halkalarını tamamlamak şu anda pek olası görülmemektedir. Bu konu ile ilgili olarak detaylı ve uzun süreli takip çalışmalarının yapılması gerekmektedir.

Buraya kadar anlatmış olduğumuz İçe alım (incorporation) mekanizması bir insanın gelişiminde doğal bir süreç olarak meydana gelirken içe atım (introjection) mekanizması egonun savunma düzenekleri arasında sayılmaktadır. İçe atım en çok özdeşim mekanizmasıyla karıştırılmaktadır ki yeri geldiği zaman özdeşim mekanizması detaylı olarak anlatılacaktır. İçe atım id, ego ve süperego ayrımının gerçekleştirildiği; egonun

oluşturulduğu ve kendiliğin (self) tamamlandığı bir süreçte oluşmaktadır. Ego ve/veya kendilik, göreceli olarak yetersizlik duyguları hissettiği zaman diğer savunma mekanizmalarıyla yetersizliğini telafi edemez ise içe atım savunma mekanizmasından da yararlanarak dayanma gücünü artırabilmektedir.

İçe atım, dışarıdaki bir nesnenin veya nesnenin bir parçasının ya da nesnenin bir özelliğinin pozitif veya negatif anlamda içe alınarak zihinsel tasarımda onun yaşatılması anlamına gelir. Cümleyi daha anlaşılır hale getirmek için şöyle bir örnek kullanılabilir: Yetersizlik hisleri duyan bir birey, mahallede güçlü olduğuna inandığı ve karizmatik olarak değerlendirdiği mahalle kabadayısını içsel olarak içe atıp onun tasarımını zihninde canlandırdığında, o kabadayının fiziksel ve ruhsal gücünün kendisine geçtiğine dair bir inanç ve duyguya kapılır. Bu, içe atım mekanizması sayesinde mümkün olur. Egonun göreceli olarak yetersiz olduğu durumlarda her bağlamda içe atım olaylarının olması mümkündür. Özdeşim savunma mekanizmasında dıştaki bir nesnenin özelliğinin egoya veya kendiliğimize katılarak kendimizin bir parçası ve kendilik hamurumuzun bir karışımı yapılması sözkonusu iken, içe atım düzeneğinde ise içe atılan nesne veya özellik ayrı bir varlık olarak zihinsel tasarımımızda varlığını devam ettirir. Birey, içindeki bu tasarımla iletişime geçip diyalog kurabilir; konuşabilir, tartışabilir ve hatta kavga edebilir. İçe atım düzeneğinin daha iyi anlaşılabilmesi için bir vaka örneğimizi burada sizinle paylaşmak isterim.

Ödipal çatışmaları yoğun olan, babası tarafından dövülen ve cezalandırılan ve annesi de aynı şiddete maruz kalan bir genç, ergenliğe ulaştığında babasının karşısında kendisini zayıf, yetersiz ve savunmasız hissetmektedir. Ergenlikle beraber babanın şiddetinin kesilmiş olmasına ve de geçmişte cereyan eden negatif olayların bitmiş olmasına rağmen primitif savunma mekanizmasıyla varlığını sürdürmeye çalışan ruhsal yapı; dış dünyadaki her türlü güç ve otoriteyi baba türevi olarak algılayıp çaresizliğe düşmektedir. Bu çaresizlikten sıyrılmak ve babayla ve

baba türevleriyle rekabet edebilmek, egonun ve kendiliğin güçlenmesi ve de olumlu özdeşim örneklerinin içselleştirilmesiyle mümkün olabilir. Eğer bunlar yapılamamış ise alternatif bir yol olarak içe atım savunma düzeneğinden yararlanılır. Bu genç de içe atım düzeneğinden yararlanarak varoluşunu sürdürmüştür.

Türkiye'den bir işçi ailesi olarak Almanya'ya yerleşen bir ailenin çocuğu, yabancı bir kültürde, korumasız bir ortamda ve iletişim becerilerinin sınırlandırıldığı bir coğrafyada yaşamaya mecbur bırakılmıştır. Bir yandan baba ile mücadelesi sürerken bir yandan da Almanların ikinci sınıf vatandaş muamelesinden kaynaklanan zorlukları aşmak durumundadır. Yaşadığı mahallede Mustafa isimli bir delikanlı hem Alman gençlerine karşı Türkleri ve Türklüğü onurlu bir şekilde temsil etmekte ve hem de Türk gençleri arasında; judo, tekvando gibi dövüş sporlarını bilmesi, fiziksel yapısının sağlam olması ve yüksek tahsilli olması gibi özellikleriyle öne çıkmaktadır. Hikâyemize konu olan ödipal çatışmalı gencimiz, günün birinde otomatik olarak zihninde Mustafa'nın şeklinin canlandığını yaşantıladı. Ardından çok ilginçtir ki bir yutma refleksi ile Mustafa'yı bütünü ile ve tüm özellikleri ile içine attı. Mustafa onun iç dünyasında yaşamaya başladı ve o andan itibaren kendini Mustafa olarak hissetmeye başladı. Artık Mustafa kadar sportmen ve güçlü bir fiziğe sahipti. Çünkü Mustafa onun içindeydi. Mustafa ideolojik olarak Türkçü bir ideolojiye sahipti. Kendisi farklı bir ideolojiye sahip olmasına rağmen Mustafa'yı içselleştirmiş olmaktan dolayı Mustafa'nın ruhunda eksik kalmaması için Mustafa'nın ideolojisinin de içe atılması gerektiğine karar verdi. Ve ardından Türkçülük ideolojisini bir yutma hareketiyle içe attığını kabullendi. Şimdi kendisini daha güçlü hissediyordu. Ardından olay tam bir kontaminasyon (kirlilik) obsesif zinciri şeklinde bir sürece dönüştü. Mustafa, Türkçülüğü; Türkçülük ise tüm Türkçü ideolojileri savunan kurum ve kişilerin içe atılması mecburiyetini getirdi. Türkçülük ile ilgili dünyada bulunan tüm kurum ve kişiler bu şekilde içe atılma zincirinin halkalarını

oluşturmaya başladı. Mustafa Bakü'lü idi. Mustafa'nın kendi ruhunda eksik kalmaması için Bakü'nün de içe atılması gerekiyordu. Bakü'yü de içine attı. Bakü, Azerbaycan ile ilintili idi, hemen ardından Azerbaycan'ı içe atmak zorunda kaldı. Azerbaycan Türkçülerin ilgilendiği bölge idi, dolayısıyla Türkçülük ideolojisi ile Azerbaycan'ın içe atımı kesişmiş idi. Kontaminasyonun burada duracağı beklentisi içinde iken kontaminasyon artarak devam etti. Türkçülük, Türk bölgelerini yani Turan coğrafyasını içine alıyordu. Azerbaycan içe alındıktan sonra ardından tüm Avrasya bölgesindeki ülkeler içe atılmalıydı. Birey bir taraftan egosunu güçlendirip varlığını devam ettirmeye çalışırken diğer taraftan bitmeyen bir obsesif zincirin içine düşmüştü.

Bu durum, zayıf bir egonun, kendisini daha güçlü hissetmek için başvurduğu bir çözüm yoludur. İçe atım sadece bu bağlamda oluşmamaktadır. Sevilen bir nesnenin içe alınarak her an onunla iletişim kurmanın yolu temin edilebilmekte ve ondan uzak kalmanın dayanılmaz acısı bu şekilde telafi edilebilmektedir. Bu tarz içe almayla ilgili bir vakayı sizinle paylaşmak istiyorum.

Vaka: Şizoid-paranoid kişilik özellikleri ağır basan bir gencimiz, üniversite birinci sınıfta iken karşı cinsten bir kıza platonik bir aşk duyar. Kişilik özellikleri nedeniyle çıkma teklif edemediği, yanına yaklaşamadığı ve aynı mekânda bulunmak dahi ona korkunç sıkıntı veren bir durum olduğu için, sevgilinin içe atımı şeklinde bir çözüm tezahür etmiştir. Olay bir boyutuyla psikotik bir noktaya taşınmıştır. Sevgilisini içe attıktan sonra onunla iç dünyasında konuşmaya, hesaplaşmaya ve paylaşmaya başlamıştır. Kendilik sınırları zaman zaman kaybolmuş ve ego, rasyonel denetimini zaman zaman yitirmiştir. Delikanlı içe attığı sevgilisiyle konuşurken zaman zaman sevgilisi ile tartışmakta, bu tartışmada kavga çıkmakta ve kavganın sonucunda canhıraş feryatlarla sevgilisine bağırmaktadır. O esnada yan odada bulunan anne odaya girdiği zaman masayı yumruklayan, duvarı

tekmeleyen ve karşısında biri varmış gibi konuşan oğlunu gözlemlemekteydi.

İçe atımın negatif yönden değerlendirilmesi ise öfke duyulan ve nefret edilen bir nesnenin içe alınarak, içte bu nesneye karşı nefret deşarjının sağlanması şeklinde oluşabilmektedir. Zaman zaman rüyalarımızda kızdığımız birisine karşı herhangi bir güç ve otoriteye karşı tepkilerimizi ortaya koyarız. İstemediğimiz bu insanları rüyalarımızda döver, hakaret eder bazen de öldürürüz. Rüyalarımızda olan bu savunma düzeneği içe atımda normal zamanlarda da ortaya çıkmaktadır. Sevmediği ve nefret ettiği öğretmenini içe atan, her gün onunla hesaplaşan ve her gün ona küfreden bir genç delikanlı, sevmediği öğretmenini içine atmış ve gerçek hayatta gerçekleştiremediği hesaplaşmayı kendi istediği şartlarda iç dünyasında oluşturmuş olur.

Bu anlamda amirinden fırça yiyen memur, komutanı tarafından azarlanan subay, patronu tarafından aşağılanan işçi gerçek hayatta olabilecek reel kayıpları nedeniyle suskunluklarını muhafaza ederken, olay anında dahi karşı tarafı içe atıp iç dünyalarında ona karşı hakaretleri, öfke deşarjını ve hatta yaralayıp öldürmeyi bile tahayyül edebilmektedir. Bunlar hepimizin gündelik hayatında yaşantılandırdığımız olağan ego koruyucu yaşantılardır.

İçe atımın diğer bir uygulama tarzı da kendiliğimizin bir parçasının kendiliğimizden kopartılarak içte tutulmasıdır. Kendilik ve ego kendi içerisinde ahenkli çalışan bir bütünü temsil eden, parçaları arasında çok ciddi farklılıkların olmadığı bir ruhsal yapıdır. Birey isteyerek veya istemeyerek bir takım olayların sonucunda egosuna, süperegosuna ve kendiliğine ters bir konumda kalarak dürtülerinin esiri olup bir takım eylemler gerçekleştirmiş olabilir. Bu eylemler zaman içerisinde ego tarafından sindirilerek bünyeye katılabilir. Ama bazı durumlarda ego yaşanılan bu olayı bünyeye katmakta zorlanır ve ayrı bir parça olarak onu muhafaza etmeyi yeğler. Bu bir nevi vücuda

girmiş olan mikrobun bir korunma bariyeri halkasının içinde tutulması gibidir. O farklı parça, bünyededir ve varlığını devam ettirmektedir. Kişi bundan şiddetli şekilde rahatsızlık duyar. Diğer savunma mekanizmaları yetersiz kaldığından içe alınan bu kimlik parçası içerde ayrı olarak yaşamaya devam eder. Bu birey için çok ciddi bir sorun teşkil eder.

Bu durumu şuna benzer vaka örnekleriyle anlatabiliriz: Gazete haberlerinde zaman zaman bir takım intihar haberleri okuruz. Bunların bir kısmı içe atım düzeneği sonucunda ortaya çıkmaktadır. Örneğin yıllardır onurlu ve gururlu bir şekilde iş hayatında başarılı olmuş bir iş adamı, toplumda çok saygın bir konumu varken yeni girdiği bir iş teşebbüsünde başarısız olmuş ve risk faktörlerini iyi analiz edemediği için iflas etmiştir. Bir anda beş parasız kalmış ve şaşaalı bir dönem sona ermiştir. Birey bunu kabul edememektedir. Bu durumda egonun bir parçası bölünmüş suçu bu bölünen parçaya yüklemiştir ki; 'o' hatalar yapmıştır. Kendisi asla hata yapacak potansiyele sahip değildir. O ego parçası tarafından kandırılmış, aldatılmıştır. Dolayısıyla bu parça yok edilmelidir. Bu bağlamda hata yapan ego parçasını ortadan kaldırmaya yönelik olarak sağlam ego parçası onu cezalandırıp yok etmekte ve intihar bu şekilde gerçekleşmektedir.

3. Bölme (Splitting)

İlkel savunma düzeneklerinden en önemlisi bölmedir. Maddeyi çözümleyebilmek için molekülleri, molekülü çözümleyebilmek için atomu, atomu çözümleyebilmek için de elektron ve protonu çözümlemek gerekir. Aynı bağlamda insanın ruhsal yapısını çözümleyebilmek için onun ruhsal moleküllerine ve atom altı parçacıklarına kadar inmek gerekir. Bu çalışmamızda da bu zincirin halkalarını oluşturmaya çalışıyoruz.

Bölme mekanizması bu manada atomun oluşumunu bize anlatan bir sürece indirgenebilir. Yine bebeğin ilk algılarına dönecek olursak, beş duyu ile içerden ve dışardan alınan uyarı-

lar zihnimizde kaotik bir dünya oluşturmuş idi. Her şey bir hercümerç halindeydi; anlam yoktu. Sonraları beyinsel ve zihinsel gelişim oluştukça bu anlamsızlık, yerini kategorizasyona bıraktı. Nesneler anlamlı hale gelmeye başladı, canlı ve cansız olarak ayırt edilmeye çalışıldı. Beş duyu ile alınan nesnenin varlığı kabul edilirken, görülmesi engellenen bir nesnenin o anda yok olduğu düşüncesinden, gelişmişliğe uygun olarak bir süre sonra o nesnenin, engelin arkasında varlığını devam ettirdiği çıkarsamasına kadar geçen bir süreç işledi. Hafıza kayıtları çalışmadığı dönemlerde her seferinde dünya yeniden ve yeniden yaratılmakta idi. Hafıza kayıtlarının devreye girip nesne tasarımlarının içte oluşturulmasıyla birlikte nesnelerin sürekliliği ve devamı temin edildi.

Bu çerçevede bebek kendisine bakan anneyi, ilk nesne tasarımı olarak içinde canlandırmayı başardı. Anneyi beş duyu ile algıladığında onu tanımanın vermiş olduğu tepki ile ona eko verdi. Dış dünyanın nesne tasarımlarının aynısının içeride oluşturulmasıyla birlikte süreklik temin edilmiş oldu. Nesnelerin tasarımları iç dünyada şekillenirken onlara anlam yükleyen bireyin kendisinin tasarımı, bu tasarımlar dünyasında eksik kaldı. Çünkü kendisini nasıl tanımlayacak, tasarımlayacak ve nasıl bir değer atfederek bu tasarımsal dünyanın merkezine oturtacaktı?

Bir bebeği bu dönemde kapalı bir kutuya benzetirsek kapalı kutunun yüzeyinde beş tane delik bulunmakta, bu deliklerden gelen bilgiler vasıtasıyla dış dünyanın ne olduğu ile ilgili çıkarımlar yapılmakta, bu çıkarımlar sonucu kutunun içerisinde dış dünyanın bir kopyası tasarımsal olarak oluşturulmaktadır. Dış dünyanın bir kopyası kutunun içinde tasarımsal olarak oluşturulduğu zaman bu tasarımın içinde kutunun kendisi yoktur. Çünkü kutu kendisinin neye benzediğiyle ilgili bir çıkarımı yapamamaktadır. Gözün kendini görememesi, beynin kendini idrak edememesi gibi bir husustur bu. Bir göz dışarıdaki her şeyi görür, alır ama kendi yapısının nasıl bir şey olduğu ile ilgili görüntüye ulaşamaz ve kendini göremez. Bu manada bebek de dış

dünyanın fotoğrafını çektiği halde kendi kimliğini, bedenini ve varlığını algılayıp değerlendiremez.

Ama içeride tasarımlanan dünyanın bütün halkalarının anlamlı hale gelebilmesi, bebeğin kendiliğini iç dünyasına atmasıyla mümkündür. Bilinmeyen ve tanımlanamayan bebeğin kendiliği nasıl olacak da iç dünyaya taşınacak ve diğer nesnelerle bağlantısı iç dünyada tesis edilecektir. İşte bu aşamada Lacan'ın 'aynalama (mirroring) evresi' dediği süreç işler. Çocuk dünyayı algılayıp anlarken ilk etapta annesiyle füzyona girip onunla kaynaşarak dünyaya anlam verir. Kendinin nasıl bir şey olduğu ile ilintili olarak kendilik tasarımını da annenin bakışlarından, yüz ifadesinden, ses tonundan ve davranışlarından çıkarır. Özellikle annenin bakışları, çocuğun nasıl bir varlık olduğunun aynada yansımasıdır. İşte ilk kendilik çekirdeğinin oluştuğu bu evrede annenin çocuğa atfettiği değer, annenin yüz ifadesinde ve bakışlarında netlik kazanır. Çocuk annenin kendisine olan bu bakış ve yaklaşımından bir kendilik tasarımı oluşturarak biraz önce kutu diye tanımladığımız varlığı tasarımlayarak, iç dünyasındaki nesne tasarımları arasına kendilik tasarımı olarak atar ve onu merkeze oturtur.

Buraya kadar her şey normal giderken genellikle bebeklerin ilk oluşturdukları kendilik tasarımları sevgiyle, şefkatle ve ilgiyle bebeğe bakan annenin bakışları ve yüz ifadesi sayesinde oluştuğundan bebek kendisini çok önemli, değerli ve hoşnutluk veren bir varlık olarak içeri atar. Bu sayede ilk kendilik tasarımı, merkeze oturarak nesne tasarımları dünyasında bağlantıları kuran ana öğe olur.

Annenin bu yoğun ilgi ve sevgisi, hatta çocuğa tapınacak derecedeki alakası çocukta ilk narsist iyi kendiliğin oluşmasını sağlar ve onu oluşturmayı sağlayan yapı da ilk iyi nesneyi oluşturur. Fakat bir süre sonra ne olduysa anne çocuğa çok kötü bir şekilde yaklaşmakta, bakışları değişmekte ve ona nefret ederek kızarak hatta iğrenerek bakmaktadır. Çocuk bunu algılayacak, anlayabilecek ve yorumlayacak durumda değildir. Anne

şekil, cisim, ses vb. bakımlardan aynı annedir. Ama anne, davranışsal ve duygusal olarak farklıdır. Anne çocuğa iğrenerek, kızarak ve öfkelenerek yaklaşmaktadır. Çocuk bunu anlamlandırmakta çok zorlanır. Hikâyenin anne tarafına bakacak olursak çok sevdiği yavrusunun altına çiş-kaka yaptığını, bezini dağıtıp kakasını oraya buraya bulaştırdığını ve de eliyle mıncıkladığını görünce yüzündeki ifade iğrenme, öfkelenme ve kızgınlık şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bebek için kaka, dışkılama ve pislik hiçbir anlam ifade etmemektedir. Annenin davranışlarını bu bağlamda bebeğin izah etmesi mümkün değildir. Bebeğin egosu henüz çok ilkel düzeydedir. Bu durumda çocuk ilk savunma düzeneklerinden olan bölme düzeneğini uygulamaya geçirme yetisiyle donatılmıştır. Egonun ruhsal gücü bu seviyeye ulaşmıştır.

Bölme mekanizması aynı obje tarafından bireye ulaştırılan pozitif ve negatif davranış ve duygulanımın aynı birey değil de ayrı ayrı iki birey tarafından yapıldığına dair içsel kanaatin oluşturulması ve birbirinden ayrı tutulması çalışmasıdır.

Bebek nasıl ki ilk nesne tasarımlarını oluştururken her an yeniden gördüğü anneyi ayrı anneler zannedip bunları aynı anne yapma konusunda aylarca mücadele etmiş ve anlık anneleri birleştirip sürekli bir anne oluşturmuşsa şimdi de anneleri ikiye indirgemektedir: İyi anne, kötü anne. Olay basitleşmiştir. Annenin yüzündeki davranış ve duygulanım ifadesi bebekte iki türlü duygu hissettirecektir. İyi anne geldiğinde çocuğun içerisinde önemli ve değerli olduğunu hisseden iyi kendilik aktive olurken; negatif hislerle dolu kötü anne geldiği zaman içinde değersizlik hislerini oluşturan kötü kendilik aktive olacaktır.

İç dünyamızda iyi ve kötünün yan yana barınması bu seviyedeki bir zihinsel yapı için mümkün görünmemektedir. Çünkü olayı anlamlandırabilecek mantıklı zihinsel bir kapasiteden yoksundur. İyi ve kötü kendilik içeride bu şekilde aktive olurken yeni bir kaos doğacaktır. İyi kendilik zihinsel yapıda hazzın ve hoşnutluğun temin edildiği bir hemaostasis halini simgeler-

ken; kötü kendilik bu güzel dengenin bozulduğu ve kişinin anksiyeteye sokulduğu negatif bir ortamı oluşturacaktır. Bu durumu süt içine dökülmüş çiş ve kakaya benzetebiliriz. Çocuk bunu kaldırabilecek durumda değildir. İşte bu esnada bu gelişim evresinde bebek, bu iki yapıyı iki ayrı kompartımanda tutarak onların birbirlerine karışmasına imkân vermez. Bu mekanizmaya, bölme mekanizması denilmektedir. İyi anne veya iyi nesne geldiğinde iyi kendilik aktive olacak; kötü nesne veya kötü anne geldiğinde ise kötü kendilik aktive olacaktır. Bu şekilde kötü kendiliğin iyi kendiliği etkilemesinin, zarar vermesinin, kirletmesinin veya yok etmesinin önüne geçilmiş olacaktır.

Artık dünya dörtlü bir ilişki ağına dönüşmüştür: İyi nesnelerin aktive ettiği iyi kendilik ve kötü nesnelerin aktive ettiği kötü kendilik. Zihinsel yapımız gelişip serpilerek realiteyi algılayabilecek, olaylar arasındaki bağlantıları kurabilecek kapasiteye geldiği zaman bu bölme mekanizması yavaş yavaş zayıflamakta, geçirgenliği artmakta ve bütünlüğe doğru bir yönelim sergilemektedir. Şimdi artık bütünlüğe doğru bir süreç işlemektedir. Annenin şahsında iyi ve kötü nesne birleşmekte ve entegrasyona tabi olmaktadır. Çünkü çocuk annenin davranış ve duygulanımının neden ve niçinlerini algılayarak anlamlandırabilecek bir zihinsel yeteneğe ulaşmıştır. Annenin yüzündeki ifade herhangi bir olaya istinaden değişiklik arz etmektedir. Burada determinal bir bağlantının varlığı çocuk tarafından fark edilmektedir. Zihinsel yapının bu seviyeye ulaşabilmesi için çocuğun dörtbeş yaşlarına kadar gelmesi gerekir.

Bunu daha iyi kavrayabilmek için bir fermuar benzetmesini burada örnek olarak kullanabiliriz. Çocuk üzerine giydiği fermuarlı bir ceketi, bebeklik döneminde fermuarları ayrılmış bir şekilde tutarken bir süre sonra fermuarın kilidini takıp karşılıklı yüzlerini birbirine geçirerek fermuarı yavaş yavaş kapatmaya başlayacaktır. İşte bu kapatma işlemi normal bir süreçte dört beş yaşlarında bitecektir. Dış dünya iyi ve kötü nesneler olarak bölünmüş iken, gerçeklik ilkesinin egoda yerleşmesiyle birlikte

nesneler arasındaki bağlantının sebep-sonuç mantığı kavrandıkça dünyanın tek bir nesneden ibaret olduğu gerçeği fark edilecek ve kabullenilecektir. Artık iyi ve kötü dünya; iyi ve kötü anne; iyi ve kötü ağabey yoktur. İyilikleri ve kötülükleri içinde barındıran bir anne, baba, ağabey veya abla vardır. Bu da artık dışarıdaki dünyanın, iyilik ve kötülükleriyle bir bütün olduğunun kabullenilmesi sonucunu doğuracaktır. Dolayısıyla bebeğin kendilik tasarımı da, dış dünyanın onda aktive ettiği iyi kendilik ve kötü kendilik kutuplarından yavaş yavaş merkeze gelecek, bir fermuar gibi bu merkezde bütünleşecek ve kapanacaktır. Geçici bir dönem için bir yaşla beş yaş arasında egonun, olaylara tahammül edebilmesi, varlığını devam ettirebilmesi ve ilerideki entegrasyonunu sağlam bir zeminde muhafaza edebilmesi için kendiliği bu şekilde parçalara ayırıp bir süreliğine ayrı ayrı kutuplarda yaşamasına izin verilecektir. Böylelikle zamanı geldiğinde bunlar bütünleştirilerek fermuar kapatılacak ve kendilik ceketinin bir bütün olarak giyilmesi temin edilecektir. Doğal süreç içerisinde, yaşamak zorunda olduğumuz kadere dair bir yazgıdır bu.

Ancak normal gelişim sürecini bozan bir ebeveyn nedeniyle, dörtbeş yaşlarında devre dışı bırakılması gereken bu bölme mekanizması daha sonraki hayata etki edecek kadar varlığını ve geçerliğini sürdürebilir. Özellikle borderline/sınırda kişilik örgütlenmesinin temel kendilik kuruluşunun bölme mekanizması üzerine olduğu artık bilinen bilimsel bir gerçektir. Dört yaşları civarında iyi ve kötü kendiliği birleştirerek entegratif/bütüncül bir kendilik tasarımını oluşturmaktan uzak bulunan bireysel gelişim yapıları, daha sonraki hayatlarında borderline kişilik örgütlenmesi şeklinde yaşamlarına devam etmek durumunda kalmaktadır. Özellikle annenin iyi ve kötü kendilik oluşumlarının mantıksal bir yapı içerisinde oluşmadığı ve annenin iç tutarsızlığının çocuklara yansıtıldığı kaotik aile ortamlarında, çocuklar iyi ve kötü nesneyi birleştirip iyi ve kötü kendiliği entegre etme yeteneğinden veya gelişiminden mahrum kalmaktadır-

lar. Çocukluk döneminde doğal bir süreç olarak yaşanması gereken bölme mekanizması daha sonraki dönemlerde patolojik olarak varlığını devam ettirmektedir. Bu konuyla ilgili detaylı bilgiyi borderline kişilik örgütlenmesini anlatırken izah edeceğiz.

İyi ve kötü kendilik çocukluk döneminde dış dünyanın tetiklemesiyle oluşan bir süreç olarak içeride yaşantılanmakta-dır. Hoşnutluğun ve hazzın doruk noktasında yaşandığı ve iyi nesnenin iyi kendiliği aktive ettiği durumlarda hiçbir sorun yoktur. Ancak kötü nesnenin çocukta kötü kendiliği tetiklediği ve aktive ettiği durumlarda çocuğun ruhsal dünyasında negatif hisler ve duyumlar hâkim olduğundan çocuk bir an önce bu hislerden kurtulmak için, özel bir çaba harcayacaktır. Çocuk kızgınlaşacak, saldırganlaşacak ve bu kötü hislerden bir an önce kurtulmanın yollarını arayacaktır. Bunu bir yandan kötü kendiliğin bir an önce uzaklaştırılması ihtiyacıyla yaparken, diğer yandan iyi kendiliğin kötü kendilik tarafından istila edilerek ortadan kaldırılmasının veya kirletilmesinin önüne geçmek için yapacaktır. Normal çocukluk sürecinde sistem bu şekilde çalışırken, daha sonraki gelişim evreleri olan ergenlik gençlik veya olgunluk yaşlarında ise, dış dünyanın herhangi bir şekilde bireyin iç dünyasındaki kötü kendiliği aktive ederek onu tetiklemesi sonucunda bireyin saldırganlaşması ortaya çıkarılabilmektedir. Birey bu kötü duyumdan veya duygudan kurtulmak için yoğun bir gayret sarf edecek ve uğraşıda bulunacaktır.

Ortada hiçbir neden yokken, bölme mekanizmasıyla ayrı tuttuğu kötü kendiliği aktive edecek veya tetikleyecek dış dünyadan bir uyarı gelmediği halde, bazı bireyler otomatik olarak kötü kendiliğe geçmektedirler. Bunlar, muhtemelen iç dünyalarında tasarımsal varoluşta herhangi bir tetikleyici içsel uyarının (anısal, imajinatif, kokusal, işitsel, görsel, dokunsal, tatsal vb.) etkisiyle, dıştan hiçbir uyarı gelmediği halde kötü kendiliğe geçebilmektedir. Veyahut da geçmiş bölümlerde izah ettiğimiz koşullu refleksler sayesinde, nötr bir uyaranın negatif bir uya-

ranla eşleşmiş olduğu anısal hafızanın, yine nötr bir uyaranla karşılaştığı Bugünkü gerçeklikte aktive olmasıyla kişi kötü kendiliğe geçebilmektedir.

Bu durumda aşağıda anlatılacak olan yansıtmalı özdeşim savunma düzeneği ile kişi, kötü kendilikten kurtulmanın ve bir an önce iyi kendiliğe ulaşmanın mücadelesini verecektir. Etrafındaki konteynır olarak gördüğü bir insana mevcut şartlarda bir bahane bularak içindeki saldırganlığı veya kötü kendiliğini yükleyerek rahatlamakta ve ardından iyi kendiliğe geçerek duygusal iyilik halini hissetmektedir. Artık sıkıntı ve kötü kendilik, onları yüklediği insandadır; artık o kendi başının çaresine baksın!

4. İDEALİZASYON

İdealizasyon savunma düzeneği hepimizin zaman zaman başvurduğu bir mekanizma olmasına rağmen, temel niteliğini borderline ve narsistik kişilik örgütlenmesinde gösterir. Bütün savunma düzeneklerini a ilkellikten olgunluğa, b normallikten patolojiye, c gelişimsel spektrumundaki yerine ve d grupsal birlikteliğindeki işlevlerine göre ele almak gerekir.

Yukarıdaki bağlamlarda idealizasyon mekanizmasını ele almadan önce kendiliğin ilk oluşumuna baktığımız zaman, annenin veya bakım yapan kişinin bebeğe hissettirdiği ilk duygu bebeğin değerli ve önemli olduğu duygusu olduğu görülür. Şöyle bir geriye yolculuk yapacak olursak; çocuğunu çok seven bir anne, kendi uzantısı olarak hissettiği çocuğuna bakarken ve onu kucağında severken sanki ona tapınacakmış gibi onu idealize eder. Çocuğunu o kadar göğsüne bastırır ki sanki onunla kaynaşmak ister. 'Yiyip yutmak' ve 'yalamak' gibi terimler bir bebek için sevilmenin göstergeleri olarak çok yaygın olarak kullanılan terimlerdir. Bu bebek o kadar değerli ve o kadar önemlidir ki anne bebeği için her zaman kendisini feda edebilir. İşte bebeğin burada hissettiği duygu yüksek, idealize edilmiş bir varlık duygusudur. Bebeğin kendisi sanki tapınılacak kadar yü-

ce bir değeri haizdir. Ona bu değeri veren şey de annenin davranışsal, düşünsel ve duygulanımsal yaklaşımıdır. Bu manada da anne değerli ve yüce bir varlıktır; çünkü onu değerli kılan şeydir. İşte idealizasyon savunma düzeneğindeki çekirdek budur. Hemen bunun zıddı bir durumla, aynı bebeğin kendini değersiz hissetmesi söz konusudur. Bebek altına çiş-kaka yaptığı ve yine uygunsuz bir zaman ve zeminde problem çıkardığında annenin bakışları tamamen değişecek, tapınılacak kadar değerli olan bu varlığa bir pisliğe bakar gibi bakacaktır. Çünkü bebeğin altı pislik doludur. Bu da değersizleştirme savunma mekanizmasının ilk çekirdeğidir.

Bu ilk yapılanmayı gördükten sonra bu mekanizmayı da dört bağlamda ele alabiliriz:

a- İlkellikten olgunluğa

İdealizasyonun en ilkel hali kişinin kendini tapınılacak kadar değerli ve önemli hissetmesi yani tanrı olma duygusudur. Bu duygu, gelişim evrelerimize uygun olarak engellene engellene (früstre edilerek) kişi normal, sıradan bir birey olma konumuna gelir. Normal, sıradan bir birey olma duyguyla, reel hayatın bizden beklediği olumlu ve başarılı rolleri oynadıkça ve bunları başardıkça değerlilik hissimiz bu oranda artar ve içsel olarak hissedilir. Bu sağlıklı bir idealizasyondur. Hiçbir başarı elde etmediği ve gerçeklikle uyum içerisinde olmadığı halde kendini veya nesneyi aşırı idealize eden bir yapı ilkel düzeyde kalmış bir savunma düzeneğini oluşturmaktadır. Bu durum iyi ve kötü kendiliği bütünleştirememiş sınırda kişilik örgütlenmesi ile, iyi kendiliğin aşırı değerlilik hislerinde takılıp kalmış narsistik kişilik örgütlenmesinde primitif düzeyde kendini ortaya koyabilmektedir.

Egomuzun temel varoluşsal nedeni hayatta ve toplum içerisinde saygın bir konumda bulunabilme durumudur. Kişi toplum içinde almış olduğu roller ve bunlardaki başarıları perspektifinden kendine uygun bir konum edinir. Bu konum diğer savunma düzenekleriyle birleştirilerek kişinin kendini önemli ve

değerli hissettiği bir sanal sürece dönüştürülür. Bu manada profesör ile kapıcı, fonksiyonları açısından toplumsal planda çok büyük bir hiyerarşik farklılık oluşturmasına karşın; iki birey de işlevsel olarak kendini çok önemli ve değerli hissedebilir. Kapıcı binanın çöplerini toplamadığı, bina sakinlerinin ekmeklerini almadığı ve su ihtiyaçlarını gidermediği zaman bütün bina sakinlerinin acziyet içine düşeceğini düşünerek kendisinin çok önemli olduğu duygusunu yaşar. Bilim adamı da konumunu kendi bağlamında değerlendirir. Şehrin elli kilometre dışındaki bir laboratuarda sivrisineklerin kanat çeşitlerini incelemek üzere otuz yıl harcamış ve yeni sivrisinek türleri bularak literatüre ilave etmiştir. Bu olgu onun için, dünyayı yerinden sarsacak kadar önemli ve değerli bir olgudur. Bilim adamı bu bağlamda kendini çok önemli ve değerli hissetmektedir. Sosyal hayat içinde bulunduğumuz konumlarda, hak ettiğimiz değerlilik hisleri travmatik bir takım yaşantılarla elimizden alınıp yok edilebilir. Bu durumlarda, patolojik olarak duran idealizasyon savunma düzeneği devreye girerek, 'insanların kendi kıymetini anlayamadığı' bağlamından başlamak suretiyle mehdilik ve tanrılık iddiasına kadar giden bir idealizasyon mekanizması kurgulanabilir.

Bunun diğer bir bağlamda değerlendirilmesi ise; bireyin, değersizlik hislerini ve başarısızlıkları ortadan kaldırabilmek için bağlandığı nesneleri idealize edebilmesidir. Bu özellikle yansıtmalı özdeşim mekanizmasında çok belirgin olarak kullanılan öncül savunma düzeneğidir. Reel hayatta başarısız olan bir babaya karşı bir erkek çocuk, önce babayı idealize ederek ideal baba imgesini zayıf babanın üzerine yansıtır ve daha sonra da onun gibi olma gayreti peşine koşar. Bunun yansımalarını özellikle ideolojik ve dinsel alanda çok yaygın olarak görmek mümkündür. Bireysel kusurları kapatabilmek, yüce bir idealin aracı olmakla mümkün olmaktadır. Birey herhangi bir ideolojiye veya dinî örgüte bağlanarak yüksek bir idealizasyona hizmet eder. Soyut veya düşünsel anlamdaki bir ideolojiye bağlılık, o

ideolojinin her şart ve koşulda idealize edilmesi, kutsanması ve tüm hatalardan arınmış olarak kabul edilmesi gerekliliğidir. Bu durumda karşımıza fanatik, dogmatik ve tabusal bireyler çıkar. Bunu daha da somutlaştırmak isteyen bir birey, ideolojik bir grubun veyahut da dinî örgütlenmenin başındaki lidere çok yüksek değerler atfederek bir nevi o liderde tanrılara özgü bir takım hususiyetlerin bulunduğu şeklinde idealizasyon yapar. Bu şekilde de özlediği kimlik parçasını lidere yükleyerek kendi değerlilik hissini temin eder ve değersizlik duygusunu ortadan kaldırır.

b- Normallikten patolojiye idealizasyon

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi toplum içinde aldığımız roller ve bunları başardığımızda aldığımız keyif hissi, normal bir idealizasyon durumunda hissettiğimiz duygulardır. Yaşamımızın temel motivasyonu da bu tip hazlarla dolu olmamızdan kaynaklanır. Bir şekilde değerli ve önemli olduğumuzun yansımalarını almak durumundayız. Bunu ya içsel denetimimizle alırız ya da dışsal yankıyla alırız. Eğer bir başarıyı kendi iç dünyamızda sakladığımıza inanırsak kendimizle gurur duyar ve kendimizi idealize ederiz. Veyahut da bir başarı, bir görev ve üretim gerçekleştirildiğinde, dış dünyada bizi değerli kılacak olumlu yankılar gelmesiyle dış dünyaya bağlı değerlilik hissimiz tatmin olur. Eğer başarılı olan kimliğimiz früstre edilip engellenirse gerileme savunma düzeneği ile birlikte ilkel idealizasyon devreye girebilir. Veyahut da kişilik örgütlenmesinin patolojik kalması nedeniyle patolojik idealizasyon süreci hep devam edebilir.

c- Gelişimsel spektrumundaki yerine göre idealizasyon

Yaşamımızın temelinde hacıyatmaz örneğinde olduğu gibi hep bizi ayakta tutan temel değerlilik hissi bulunmaktadır. Ne kadar dış darbeye maruz kalırsak kalalım, en temeldeki tanrısallık iddiasına kadar gidebilecek olan değerlilik hissi bizi korumakta ve yıkılmamızın önüne geçmektedir. Hacıyatmaz metaforuna daha yakından bakacak olursak, elipsoid bir materyalin

(yumurta) geniş tabanına cıva ve kurşun gibi bir metal konduğunda dikliğini hep muhafaza edecektir. Bu bağlamda denizdeki şamandıralar hacıyatmazın bir örneğidir. Hiçbir zaman batmaz hep dik durur, yer çekimi nedeniyle ağırlık merkezi onu dik tutar ve darbelerle eğilirler ama eski konumlarına hemen geri dönerler.

İnsanın ilk temel çekirdeği iyi kendilikten hissedilen idealizasyon ve değerlilik hissi, şamandıranın altında bulunan ağırlık gibidir. Bu bağlamda her insan kendini çok önemli ve değerli hisseder. Bu konu ile ilgili olarak Goethe'nin ilginç bir anekdotunu sizlerle paylaşmak isterim. Tanrıya isyan duygularıyla dolu olan Goethe, Tanrının adaletsizliği üzerine kafa yoruyordu. İnsanların çok çeşitli kategorilerde, sınıf sınıf birbirinden farklılık arzettiğini (fiziksel, zihinsel, zenginlik vb.) düşünüp insanlara kendi akıllarından ve kendilerinden memnun olup olmadığını sordu. Cevaplar hayret vericiydi: Herkes kendi aklını ve kendini çok seviyordu. Yukarıya dönüp şöyle dedi: "Tanrım ne kadar adaletliymişsin!" Anadolu'da bir deyiş vardır. Akıllar pazara çıksa herkes kendi aklını satın alır. Bütün bunlar, temeldeki hacıyatmazın altındaki ağırlığın göstergeleridir. Annemizin bize hissettirdiği önemlilik ve değerliliği oluşturan, kendilik çekirdeğidir. Bu bağlamda annesi tarafından sevilen her çocuk eşit değerliliğe sahiptir. Daha sonraki yaşamında birisinin bilim adamı, birisinin cahil, diğerinin zengin, diğer birisinin fakir ve birinin de yönetici veya yönetilen olması hiçbir anlam ifade etmemektedir.

d- Grupsal birlikteliğindeki işlevlerine göre idealizasyon:

Bu ise, bölme, idealizasyon-devalüasyon, dağılma, özdeşim ve yansıtmalı özdeşim mekanizmalarıyla birlikte işleyen bir grup dinamiği içinde ortaya çıkabilmektedir.

5. DEVALÜASYON

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi çocuk altına kaka yaptığında anne ona kakaya bakar gibi bakacaktır. Bu da çocukta değersiz-

lik hissini oluşturan bir çekirdektir. Bir insanın kendini böyle hissetmesi kadar kötü bir şey yoktur. Çocuk biraz önceki tanrısallık olarak hissettiği değerlilik hissinin yanında bu şekilde aşağılanmayı ve değersiz görülmeyi anlamlandıramaz. Ve burada ilk savunma düzeneklerinde yer alan bölme mekanizması devreye girerek kendiliği ikiye ayırır. Karşıdaki nesne kendisine olumlu olarak bakıyorsa, iyi nesne kendinde iyi kendiliği aktive eder. Karşıdaki nesne kendisine kötü gözlerle bakıyorsa, kötü nesne kendinde kötü kendiliği aktive eder. Bu bir bilgisayarın iki ayrı sistemle çalıştırılması gibidir. Hangi tuşa dokunulursa o sistem devreye girer. Kakanın ne olduğunu bilmediği, annesinin kendisine niçin negatif hislerle yaklaştığını anlamadığı dönemler geçip de zihinsel yapının olgunlaştığı bir döneme ulaştığında, annenin neden ve niçin negatif hislerle dolu olduğu kavranır. Zaman, mekân ve mantık kurgusu oturur ve kimlik birleşerek kendilik tek bir bütün haline dönüşür. Bu durum dört beş yaşlarında gerçekleşir. Anne veya bakıcının tutarsızlığı bu yapının ya geç olarak bütünleşmesine ya da tamamen ayrı kalmasına neden olabilir.

Hayatımıza devam ederken iyi şeyler yaptığımızda önemli ve değerli olduğumuzu hissederken, kendi kimliğimize ters şeyler yaptığımız zaman da kendimizi kötü hissederiz. Bu, bütünleşmiş bir kendiliğin doğal olarak bize hissettirdiği bir şeydir. Dışarıdaki bir insanın bize bakışları çok önemlidir: Yargıları ve değerlendirmesi büyük önem arzeder. Başkaları bize bakarken veya bizimle ilgili konuşurken olumlu şeyler söylediğinde kendimizi değerli ve önemli hissederiz. Aynı yapı olumsuz şekilde yaklaştığında hiçbir gerekçe olmasa da kendimizi kötü hisseder ve karşı tarafın bu düşüncelerini değiştirmeye yönelik bir gayretkeşliğe düşeriz. Bu da her normal bireyin aktive olan kötü kendilik çekirdeğinden kurtulmak için vermek zorunda olduğu bir savaşımdır. Yargılamanın olabileceği, güç ve otorite olarak bizden üstün insanların bulunduğu ortamlarda hissettiğimiz

tedirginliğin kaynağında kötü kendiliğin aktive edilebilme ihtimalinin bulunması yatar.

Normal bir süreçte değersizleşme veya dış nesnelerin değersizleştirilmesi bu bağlamda işlerken, patolojik örgütlenmelerde hastalıklı bir fonksiyon icra eder. Özellikle borderline ve narsistik kişilik örgütlenmesiyle obsesif-kompulsif kişilik yapısında veya manik-depresif yapının depresif tarafında bu mekanizmaları çok net izleriz. Sınırda kişilik bozukluğu (borderline) olan yapıda kötü kendilik aktive olduğu zaman çok değersiz, aşağılık ve pislik gibi bir his duyumlanır. O esnada dünya da çok kötü pis ve kalleştir. Karşıdaki nesneler de aynı şekilde hissedilir. En ilkel devalüasyon/değersizleştirme mekanizması ortaya çıkmaktadır. Narsistik kişilik örgütlenmesinde kendini değerli tutan mekanizmalar hep kendinde kalırken kötü kendilik dış dünyaya yansıtılmış; dış dünya basit, küçük ve değersizleşmiştir. Obsesif-kompulsif kişilik yapısında ya hep ya hiç yaklaşım tarzı kendini bir olayla birlikte ya değerli ya değersiz, ya da karşıdaki nesneyi bir olayla birlikte ya değerli ya değersiz hissedip damgalayabilir. Bu manada olgunun içsel dinamiğindeki değerlilik veya değersizlik derecesi objektif olarak değerlendirilemez. Tersine o olguya bakan gözün borderline mı narsistik mi obsesif-kompulsif mi yoksa manik-depresif mi olduğuna göre o olgu, renkten renge şekilden şekle girerek farklı derecelendirmelere tabi tutulabilir.

6. Yer Değiştirme (Displacement)

Yer değiştirme savunma düzeneği temelde dinamik kuramın ana düzeneklerinden birisidir. İlk kullanılışı ödipal çatışma dönemini yaşayan erkek çocuğun babasına karşı hissettiği yoğun öfke ve kızgınlık duyguları karşısında babasından ona yönelebilecek tehdit veya tehlikeye karşı savunmak için geliştirilmiştir. Çocuğun fantezi dünyasında babası onu iğdiş ederek onu rakip olmaktan çıkaracaktır. Bu, korkulan bir baba figürünü doğurmaktadır. Dört beş yaşlarındaki çocuğun zihinsel gelişim düze-

yinin tam bir mantıklı düşünce sistematiği içermemesi nedeniyle zıtlar aynı nesne içerisinde barınabilmektedir. Bu bağlamda baba hem sevilen hem nefret edilen bir nesne olabilmektedir. Sevilen babadan herhangi bir kaygı duymaya gerek olmadığı gibi bu babadan aşırı bir memnuniyet ve doyum sağlamak mümkündür. Tehditkâr baba ise çocuğa her an zarar verebilecek, daha da ötesi onu iğdiş edebilecek bir potansiyele sahiptir. Çocuk devamlı iç içe olduğu bu baba ile birlikte yaşadığı süre içerisinde yoğun kaygı içine düşecektir. Çünkü baba her an bir tehdit unsuruna dönüşebilir. Çocuğun gelişmekte olan egosu bu durumda yeni yeni oluşturmaya çalıştığı yer değiştirme savunma düzeneğini devreye sokmaktadır. Bu da babanın bu korkulan parçasını babadan alarak dış dünyadaki herhangi bir nesneye transfer edebilmektedir. Bu durumda yer değiştirme savunma düzeneği meydana gelecektir. Babanın korkulan yönü dış dünyadaki herhangi bir nesneye transfer edilmiştir. Bu nesne korkulan bir köpek, kedi, tüylü bir hayvan olabileceği gibi cansız bir makine (otomobil, kamyon, tren vb.) de olabilmektedir. Veyahut da karanlık, öcü, cin, peri gibi bir takım varsayımsal varlıklara da transfer edilebilecektir. Artık korkulan bir baba yoktur; babanın sadece sevilen, sadece sevgi dolu kısmı kalmıştır. Bu da egonun ilişkileri sağlıklı bir zeminde sürdürmesini kolaylaştıracaktır. Babanın korkulan kısmı babadan alınmış, dışarıda yanına yanaşılamadığı sürece tehlike ve tehdit arz etmeyen herhangi bir nesneye yüklenmiştir. Artık çocuğun yapması gereken şey o nesneden uzak kalmak ve o nesneyle yüzleşmemektedir. Bu rahatlıkla tolere edilebilecek bir durumdur. Yer değiştirmeyi davranışsal öğrenme, bilişsel çarpıtma, dinamik nesne ilişkileri ve varoluşsal açıdan da değerlendirmek mümkündür.

Davranışsal şartlanma açısından bakıldığında mutluluk ve korkunun doruklarda yaşandığı herhangi bir zaman diliminde ve herhangi bir mekânda beş duyu ile alınan algılar bu anı etraftaki herhangi bir somut veya sanal nesneyle ilintilendirebilir.

Burada da davranışsal şartlanma perspektifinde bir yer değiştirmeden bahsedilebilir. İnsan hayatının iki temel güzergâhı, haz ve elem güzergâhlarıdır. Belirli bir marjın içerisinde yaşanan haz ve elemler bize rutin bir hayat sağlarken marjın alt ve üstünde yaşanan haz ve elemler de hafıza kayıtlarında şiddetli ve uzun süreli etkiler meydana getirebilmektedir. Bu klinik açıdan oldukça önemlidir.

Olayı haz perspektifinden ele alacak; olursak herhangi bir mutluluk anında doruklarda yaşanan bir haz ilişkisi, o zaman dilimindeki tüm nesnelere o hazzın yaşanma durumunun mührünü vurarak onu daha sonraki zaman dilimlerine götürecektir. Bir başarıya ulaşıldığı an, sevgiliyle buluşma zamanı, bir evlilik merasimi, ailenin bir araya gelerek yaşadıkları mutluluk tablosu, maddi olarak yeni imkânlara kavuşma, çevresi tarafından takdir ve taltife muhatap olma gibi durumlarda kişi, o zaman dilimine etki eden günün saatini, mevsimi, o sırada dinlenilen müziği, çevredeki renk armonisini, velhasıl o esnada mekânda bulunan tüm nesneleri ve kişileri o haz çemberi içerisine alabilir. Sonuçta adına nostaljik bir keyif diyebileceğimiz, geçmişte yaşanan o güzel hatıranın çeşitli uzantılarıyla tekrar karşılaştığımızda aynı duyguları canlandırabiliriz. Bu durum; sevginin özünün, yer değiştirme savunma düzeneği aracılığıyla bir müzik parçasına, bir mekâna, bir zaman dilimine ve bir mevsime dönüşmesini sağlamaktadır. Yaşanmış aşkların, başarıların ve takdirlerin besteye, resme ve sanata dönüşmesini ancak bu şekilde izah edebiliriz.

Yaşanan hadiselerin haz ile birlikte etraftaki nesnelere anlam yüklemesi mümkün iken yaşanan acı ve elemlerin de aynı şekilde etraftaki nötr olan nesnelere anlam yüklemesi mümkündür. Çocukların birçok korkuda davranışsal öğrenme modeli ile yaşadıkları travmalar sözkonusudur. Bu travma ile acıya maruz kalan çocuk, o esnada etrafta bulunan herhangi bir nesne ile bu acıyı ilişkilendirerek daha sonraki dönemlerde bu nesnelerden hep kaçınır ve korkar. Hâlbuki acıyı yaratan bu nesnelerin ken-

disi değildir. Acı başka faktörlere bağlı olarak yaşanmışken, bu ortama eşlik eden her beş duyu ile alınan tüm uyaranlar acıyı çağrıştıran faktörler olabilmektedir.

Yer değiştirmenin ikinci bağlamında bilişsel bilgi işlemleme süreci söz konusudur. Yaşanan haz ve eleme eşlik eden nesnelere, bu süreç içerisinde anlam yüklenerek çeşitli nesneler, çeşitli benzerlikleri nedeniyle bir diğeriyle ilişkilendirilebilir. Bir sıfatı veya bir özelliği nedeniyle sevilen veya korkulan nesneye benzerlik arzeden herhangi bir nesne veya durumdan kişi, yer değiştirme düzeneği şeklinde etkilenebilir. Bu düzenek, bilişsel bilgi işlemleme sürecinin doğasında olan hatalardan kaynaklanmaktadır. Beyaz bir tavşana karşı korkutulan bir bebek, beyaz sakallı bir dededen de korkabilir. Bu da farklı bir bağlamda klinikte çeşitli psikolojik rahatsızlıklar, ilginç nesne ilişkileri şeklinde karşımıza gelebilir. Bir takım fobilerin kaynağında obsesyonların kaynağında, ve cinsel işlev bozukluklarının kaynağında davranışsal ve bilişsel yer değiştirme düzenekleri yer alabilmektedir.

7. Başka Şeye Yöneltme

"Ağayı dövemeyen eşeğini, eşeği dövemeyen semerini döver." İd'in libidinal yapısı iki ana parçadan/bileşenden oluşmaktadır: Yaşam ve ölüm enerjisi. Ölüm enerjisini belirleyen şey, bireyin hissettiği agresivitedir. Özellikle dürtülerin engellenmesinde, egonun früstre edilmesinde toplumsal olarak da zor bir konuma düşürülme hallerinde kişi bu duruma tepki gösterecektir. Buna neden olan dışsal bir nesne söz konusu ise bireyin kızgınlığı ve öfkesi o nesneye yönelecek ve kişi rahatlayacaktır. Ama her zaman sistem bu şekilde çalışmamaktadır. Çünkü bireyin agresivitesini boşaltacağı nesne, bu şeyle muhatap olduğunda kişiye daha büyük bir sıkıntı yaratacak bir yansıma oluşturacaksa birey bu eylemden vazgeçecektir. Amiri tarafından fırçalanan memur, komutanı tarafından azarlanan asker, patronu tarafından aşağılanan tezgâhtar, öğretmeni tarafından azar-

lanan öğrenci kızgınlıklarını buralara yönlendiremeyeceklerdir. Şayet yönlendirecek olurlarsa bunun bedelini çok ağır bir şekilde ödeme ihtimalleri mevcuttur. Birey kızgınlığını ve öfkesini içine gömecek, bastıracak ve olay mahallinden uzaklaşacaktır. Bu ana kadar bir problem yaratılmadan sorun atlatılmıştır. Ancak bir müddet sonra içteki sıkıntı artacak ve deşarj yolları arayacaktır. İçte birikmiş olan potansiyel enerji kendisine çıkış yolları bulmaya çalışacaktır. Bu durumlarda çeşitli şekillerde öfke ve kızgınlık başka yerlere, başka bireylere yönlendirilir. Bulunabilecek ufak bir bahane ile kişi öfkesini veya kızgınlığını kontrolsüz bir şekilde boşaltır. Bu olaya başkasına yöneltme (yer değiştirme) diyoruz. Amiri tarafından fırçalanan memur öfke ve kızgınlığını kendine müracaat eden vatandaştan çıkarabilir. Komutanı tarafından azarlanan asker, daha alt seviyedeki bir askere yönlenebilir. Patronu tarafından aşağılanan tezgâhtar evinde hanımına veya çocuğuna bağırabilir. Öğretmeni tarafından azarlanan öğrenci evde küçük kardeşine vurabilir.

Başkasına yöneltme mekanizması toplum içerisinde çok yaygın olarak kullanılan bir mekanizmadır. Özellikle adaletin tam tesis edilmediği, bireyselleşmenin tam oluşmadığı toplum türlerinde güçlünün zayıfı ezdiği ve zayıfın kendini koruyamadığı sistemlerde başkasına yöneltme mekanizması yaygın olarak kullanılmaktadır. Büyük balık küçük balığı hep yutmaktadır. Psikiyatrik anlamda yer değiştirme mekanizmasının en yaygın olarak kullanıldığı yer eşler arasındaki problemlerdir. Eşlerden birisi veya her ikisi dışarıda deşarj edemedikleri öfke ve kızgınlık hisleriyle dolmakta ve dolu bir şekilde eve gelmektedirler. Birbirlerine bakarak biri diğerinde açık aramakta, bu yaklaşım tarzıyla da bir müddet sonra bir bahane bulunmakta ve bir tartışma ortamı oluşturulmaktadır. Tartışmayı çıkaran tarafın amacı, içinde biriktirdiği olumsuz enerjiyi boşaltacak uygun birini bulmaktır. Bu da eşi olmaktadır. Bahaneyi de hazırladıktan sonra içindeki bu öfkeyi bu bahanenin üzerine bina ederek deşarj etmektedir. Karşı tarafa baktığımızda; mağdur ve mazlum

bir durumdayken anlamsız bir gerekçe ve mantıksız bir bahane ile eşinin kendisine saldırıda bulunmasına karşı yoğun öfkeye kapılmakta, bu öfke ile birlikte kendini savunma gayesi ile o da saldırıya geçmekte ve kavga karşılıklı olarak körüklenmektedir. Taraflardan birinin akl-ı selimle hareket etmesi sonucunda kavga yatışmakta ve olay kapanmaktadır. Ama bu imkân yok ise sözlü sataşmalarla başlayan bu tartışma fiziki temas ve darba dönüşebilmekte, hatta boşanmayla dahi sonuçlanabilmektedir.

8. KENDİNE YÖNELTME

Yukarıda verilen biblo örneğinde olduğu gibi, çocuk raftaki bibloya uzanmaktadır. Neredeyse bibloyu alacaktır. Tam o esnada anne bunu fark eder biblonun kırılabilme olasılığına karşı bebeğinden onu kurtarmak amacıyla bibloyu bir üst rafa koyar. Bebek için artık biblo erişilemeyecek uzaklıkta durmaktadır. Tam bu esnada çocuğun ruhunda neler olmaktadır? Epigenetik bir açılımla dünyayı keşfetme, inceleme ve irdeleme ihtiyacı ile parlak ve farklı olan objelere yönelip daha önceden dokunmadığı, eliyle hissetmediği ve ağzına götüremediği yeni objelere doğru kanatlanmaktadır. Bu bir dürtünün yola çıkış hikâyesidir. Dürtü yola çıkmıştır, hedefine doğru emin emin ilerlemektedir. Hedefine doğru gitmenin her saniyesinde hazzı adım adım yaşamaktadır. Bu süreç keyifli bir süreçtir. Dürtü hedefine doğru seyretmektedir. Dürtü, bibloya dokunmak, onu eline alıp sıcaklığını, soğukluğunu, sertliğini, yumuşaklığını, kıvamını ve hatta tadını merak etmektedir. Onu kavramak istemektedir. Bu esnada çocuğun penceresinden baktığımızda hain ve güçlü bir el bu bibloyu bir üst rafa kaldırmaktadır. Erişilebilme ihtimali yüksek ve süreçten yoğun bir zevk alınarak hedefe doğru gidilirken bir anda ağır bir travma yaşanmıştır. Çocuğun fiziksel kapasitesinin sınırlarıyla gerçekleştirebileceği bir dürtü hareketi fiziksel sınırların ötesine çıkmıştır. Bunun adı güçsüzlüktür, çaresizliktir, hazza ulaşırken acı ve elemle yüzleşmektir.

Bir ömür boyu yaşayacağı acı ve elemlerin ilk prototipini çocuk burada yaşamaktadır.

Bir ömür boyu çeşitli dürtülerimiz çeşitli hedeflere yönelecektir. Bu hedefleri yakalayabilme, hedeflere ulaşabilme ihtimalinin yüksek olduğu durumlarda bu süreçten büyük bir haz ve keyif alınacak, hedefe ulaşıldığında da haz doruklarda yaşanacaktır. Hedefe ulaşılamadığında ise kişi acı ve elemle karşı karşıya kalacaktır. Çünkü dürtü hedefine ulaşamamıştır.

Tekrar bebeğe dönecek olursak biblonun bir anda ulaşılamayacak bir noktaya taşındığını ve kendi fiziksel yetersizliğinin ortaya çıktığını görünce bebeğin ilk hissettiği duygu anksiyete, bunaltı ve gerilimdir. Hemen ardından ise yoğun bir öfke, ruhunu kaplayacaktır. Öfke kızgınlıktır, sinirliliktir; öfke gazap halidir. Dürtü, bir anda yolunu değiştirmiş bir ateş dumanına dönmüş ve öfkeyle kendisine engel olan kaynağa doğru yönelmiş ateşten bir küre gibidir. Dürtüsüne engel olduğuna inandığı bu nesneye, bu acıyı yaşatmak istemekte ve bu şekilde gerilimden kurtulmaya çalışmaktadır. Ancak öfkesini boşaltmaya çalışacağı nesne annesidir. Anne, karşısındadır, umarsızdır, olayın ciddiyetinden habersiz ve her şeyden önemlisi anne çok güçlüdür ve fiziksel olarak öfke ona ulaşamamaktadır, kızgınlık ona ulaşamamaktadır. Bebeğin gelişmişlik düzeyiyle orantılı olarak bu öfke yüksek sesle bağırmak ve ağlamakla veya anneye savrulan bir iki yumruk ve tekme ile sınırlı kalacaktır. Bu tepki annede hiçbir yankı uyandırmadığı ve annenin dürtüyü engelleyen davranışının değişmediğini görünce çocuk, bu anda bu öfkeyi kendine yöneltecektir. İşte burada kendine yöneltme savunma düzeneği devreye girmiştir. Bebek veya çocuk canhıraş feryatla ağlarken bir taraftan kendi saçını yolabilmektedir. Öfke ile kendini yerden yere atabilmekte ve başını en yakındaki bir cisme veya duvara vurabilmektedir. Ve tüm zarar, kendi vücudu üzenine yönelmiştir.

Peki, burada ne olmaktadır. Burada birçok şey olmaktadır. Bebeğin veya çocuğun yaptığı bu davranışın özünde muhteme-

len anneyi cezalandırmak yatmaktadır. Bu nasıl bir cezadır ki; çocuk kendini cezalandırıyor! Kendiliğin oluşum kısmında detaylı olarak aktardığınız gibi bebeğin ilk kendilik çekirdeğinin oluşumunda annenin bebeğe olan sevgi, ilgi ve davranışı çok önemlidir. İyi kendilik ve kötü kendilik bu bağlamda ortaya çıkmaktadır. Anne, çocukta iyi kendiliği oluştururken sanki ona tapılası bir şeymiş gibi yaklaşmaktadır. Annenin çocuğa hissettirdiği şey; dünyanın en güzel, en kıymetli ve en hoş şeyidir ki bu, annenin bebeğidir. Hatta anne bebeği için kendi canından vazgeçebilecek bir özveriyi içinde barındırmakta ve bunu bebeğine hissettirmektedir. Anne için bebeği her şeyden kıymetlidir. İşte bebek sanki bu gerçeğin farkındaymış gibi annenin en sevdiği varlık olan bebeğine yani kendine zarar vermeye çalışır. Kendini yerden yere atıp kafasını sağa sola vururken annenin yüzündeki ifadeyi seyretmek ilginçtir. Anne sanki kendi kafasını ya da başını sağa sola vuruyor ve vücudunu oradan oraya atıyor gibi sıkıntı hissederek çocuğunu sakinleştirmeye çalışır. Anne paniğe kapılır ve korkar ise çocuk bu savaştan galip çıkmış bir edayla kucağındaki biblo ile oynamaktadır, anne bibloyu elleriyle çocuğa teslim etmiştir. Yeter ki çocuk kendine zarar vermesin.

Bu bağlamda bakıldığında kendine acı ve işkence eden, kafasını duvarlara vuran ve intihar girişimi için köprüye çıkan insanlar öfkelerini kendilerine yönelterek aslında sevdiklerinin canını yakmaya çalışmaktadırlar. Aslında yaptıkları, sevdiklerinin gözünde ne kadar değerli ve vazgeçilmez olduklarını test etmek istemektir. Psikolojik hastalıklarda yaşanan birçok klinik tabloda kendine yöneltme düzeneği ile varoluşunu gerçekleştiren, etrafındaki insanlardan intikam alan ve vicdanlarını sızlatan, bu arada kendilerini heder eden birçok hayatı görmek mümkündür.

Kendine yöneltmenin davranışsal, bilişsel, dinamik ve varoluşsal nedenlere bağlı birçok alanını bulmak mümkündür. Biz burada gelişmiş bir egonun belirli bir zaman diliminde kontrol

edemediği bir dürtüsü nedeniyle kendi kendini suçlaması bağlamındaki kendine yöneltme savunma düzeneğinden de bahsetmek istiyoruz. Kendi içinde tutarlı bir kimlik geliştirmiş olan bir birey bu kimliği etik değer yargılarıyla ve toplumsal rolüyle uyumlu ve başarılı bir şekilde sürdürmektedir. Toplum onu bu değer ve özellikleriyle tanımakta ve tanımlamakta ve ona bir takım üstünlükler atfetmektedir. Bu üstünlükler ve değerler o birey için vazgeçilmez temel kriterlerdir. Böyle bir yaşantı içerisinde herhangi bir nedenle geçici olarak bu etik değerlere ters düşmüş bir birey, içsel sorgulaması sonucunda kendi kendini cezalandırma amacına yönelik olarak öfkesini kendine yöneltebilir. Yalan söylediği için oruç tutmaktan başlayıp, gayrı ahlâki bir davranış nedeniyle kendi hayatına kıyan bir spektrumuna kadar gidebilecek kendine yöneltme düzeneği faaliyete geçebilir. Veyahut da herhangi bir alandaki başarılarıyla ünlenmiş ve o başarılarıyla anılan bir birey bu başarının (ticaret vb.)elinden gitmesi sonucunda kendi canına kastedip kendini öldürebilir. Bir takım intihar dinamiklerinin arkasında bu tür bir narsist yapılandırma söz konusudur. Sanki bu durumlarda egonun bir parçasını diğer bir parçasıyla cezalandırmaktadır. Bazı durumlarda ceza, süperego eliyle uygulanırken bazı durumlarda toplumun ondan beklemediği davranış örüntüsü şeklinde de açığa vurulmaktadır.

9. YANSITMA

"Suç samurdan kürk olmuş kimse almamış", "Kimse yoğurdum ekşi demez" özdeyişleri, insanın kendi egosuna ters bir takım gerçekliği asla kabul etmeyeceğini bildirmektedir. İd'den veya bilinç dışından gelen bir takım talepler ve dürtüler egoya, realiteye ve süperegoya ters ise bu dürtüler zaman zaman yansıtma mekanizmasıyla deşarj yolu bulurlar. Yansıtma mekanizması, bilinçdışından gelen bu istek ve arzuların bireyin egosunu pas geçerek karşıdaki bir nesnede canlanmasını simgelemektedir. Bilinçdışında eşcinsel dürtülerimiz var ise bu dürtü-

leri kabul etmek yerine etrafta gördüğümüz insanlara eşcinsel damgasını vurmak rahatlatıcı bir unsur olmaktadır. Burada temel olgu şudur: Bireyin egosu içten gelen böyle bir talebe karşı direnmekte, kabul etmemekte ve ona karşı açık ve net bir tavır sergilemektedir. Kişinin egosunun böyle bir isteği arzusu ve talebi yoktur. Böyle bir talep karşısında şiddetli tepki göstermektedir. Böyle bir talebin kendi bünyesi içinde var olmasını bile kabullenememektedir. Böyle bir talep biran önce dışsallaştırılmalı, başka bir nesneye atılmalıdır.

Bunu bir ayna örneğinde ışığın yansıtılması olarak izah edebiliriz. Bilinç dışında var olduğunu söyleyebileceğimiz bir ışık kaynağı, ışığını egoya doğru gönderirken, egoda oluşturulmuş olan bir ayna vasıtasıyla ışık huzmesi aynaya çarpmakta, aynanın derecesine göre ışık ego dışındaki dış dünyadaki bir nesneye yansıtılmaktadır. Birey dıştaki bir nesneye baktığında ışığın yansıyan şeklini bu dış nesnede görecek ve gerçekliğin orada oluştuğunu zannedecektir. Hâlbuki ışığın kaynağı kendi iç dünyasındadır. Bunu bir slayt makinesine benzetecek olursak, bilinç dışına kurulmuş olan slayt makinesine düşmanlık hislerini simgeleyen bir slayt takalım. Buzdağı örneğini hatırlayacak olursak, buzdağının altına yani bilinçdışına konulmuş olan slayt makinesindeki slaydın görüntüsü egodaki aynaya çarpacak, aynadan dışarıdaki bir şahsın üzerine yansıtılacaktır. Orada gördüğümüz şey, şahsın bize düşman olduğudur. Bu mekanizme paranoid bozukluğun temelidir. O insan bize düşman olmayıp, bizim o insana karşı kabul edilemeyen düşmanca hislerimiz vardır. Paranoid bozukluk veya paranoya; bilinçdışındaki düşmanlık, haset, kızgınlık öfke ve diğer taleplerini ego vasıtasıyla dışarıya yansıtarak dışarıdaki insanları suçlar. Dışarıdaki insanlar ona göre onun hakkında düşmanca hisler beslemekte onun hakkında plan ve program yapmayla uğraşıp durmakta ve ona zarar vermeye çalışmaktadırlar.

Eşler arasındaki kıskançlık krizlerinin birçoğunun arkasında da yansıtma mekanizması bulunur. Her şey yolunda giderken

günün birinde eşlerden biri diğerinin sadakatiyle ilgili suçlamalarda bulunabilmektedir. Hiçbir objektif delile dayanmayan ve varsayımlarla hareket edilen bu suçlamalarda muhtemelen suçlayan eşin bilinçdışında bir takım dürtüler aktive olmuş ve bunları kontrol edememe kaygısıyla karşı tarafı suçlama meydana gelmiştir. Cinsel dürtüleri konusunda aşırı bir baskıya maruz kalmış ama modern şartlarda yetiştirilmiş bir kızımız, narsist kişilik özellikleri nedeniyle de bu istek ve arzularını karşı cinse açamamıştır. Karşı cinsten kendisine gelen çıkma tekliflerini yine narsist kişilik örüntüsü nedeniyle kabullenememiş ve reddetmiştir. Yıllar sonra yalnızlık içine düşüp, evde kalacağı kaygıları ağırlaştığında ve cinsel dürtüleri yoğunlaştığı dönemlerde etraftaki herkesin kendisine cinsem manada yaklaşmak istediğini, bakışların, duruşların o anlamı ifade ettiğini söyleyerek yansıtma yapmıştır. Bu durum o kadar ileri boyuta ulaşmış ki psikotik bir tablo ortaya çıkmıştır. Bir sivrisinek kelimesinden yola çıkarak sivrisineğin insanları ısırdığını, ısırırken insanların kanını emdiğini, buradaki emme eyleminin cinsel içerik taşıdığını ve yanındaki masada konuşulan ve konuşma esnasında geçen sivrisineğin kendisine yönelik olarak, 'ben seni emerek sevişmek istiyorum' anlamı taşıdığını iddia ederek o mekânı sert bir şekilde terk etmiştir. Daha önceki örneğimizde de verdiğimiz gibi ergenlikle beraber babasından uzaklaşmaya çalışan kızımız, babasının kendisine sarılmasının, hediye almasının, kıyafet almasının ve konuşmasının kendisine yönelik cinsel bir talep olduğunu iddia etmekteydi. Burada yine yansıtma mekanizması devreye girmiştir.

Yansıtma mekanizmasının iki alt türünden bahsedilebilir. Birincisinde suçlamanın direkt olarak karşı tarafa yönlendirilmesi: 'Diğerleri eşcinseldir, yalancıdır, korkaktır, sahtekârdır, aldatmaktadır, haindir, cinsellik düşkünüdür' vb. İkinci tipte ise, 'diğerleri benim hakkımda böyle düşünüyor ama ben böyle değilim' bağlamındaki yansıtmadır: "Benim erkek düşkünü olduğumu zannediyorlar ama hiç alakası yok. Bana eşcinsel di-

yorlar ama asla alakası yok. Bana tembel diyorlar ama ben tembel değilim. Bana dolandırıcı diyorlar, ne alakası var!" Normal yapılarda doğal süreç içerisinde yansıtma mekanizmasını çok doğal kullanırken patolojinin ağırlaştığı klinik tablolarda ikinci tip yansıtma mekanizmasının çok belirgin olduğunu görmekteyiz. Özellikle narsistik kişilik bozukluğu ve borderline kişilik bozukluğunu içeren paranoid yapılarda bu şekilde bir yansıtma düzeneği devreye girmektedir. Sanki geçici olarak kimliğin bir parçası yansıtmalı özdeşim ile karşıya emanet olarak verilmekte, karşıdan tekrar kendisine yansıtılarak çift yansıtmayla sistem tamamlanmaya çalışılmaktadır.

Bir örnek ile bunu açıklamaya çalışırsak; 'insanlara karşı öfke duyuyorum, insanlara kızıyorum, insanlar beni anlamıyor ve değerimi bilmiyorlar, hak ettiğimi vermediler dolayısıyla onlara bunun bedelini ödettirmek istiyorum. Onlar Allah'ın belası pislik varlıklar o pisliklere günlerini göstermek istiyorum, onları mahvedeceğim.' Bu düzenek, bu düşünceleri alıyor ve kimliğin bir parçasıyla beraber komşumuzun veya çevremizdeki bir insanın böyle düşündüğünü iddia ediyor. Bu kısımda yansıtmalı özdeşim devreye giriyor. Artık 'komşumuz böyle düşünmektedir.' Komşumuzun bu düşüncesinin muhatabı ise bireyin kendisidir; komşumuz direkt olarak bireyi suçlamaktadır. Bireyin iddiasına göre komşu ona kalleşlik etmektedir. Onun hakkında bir takım numaralar çevirmektedir ve onun kuyusunu kazmaya çalışmaktadır. Geçen gün arabasının tekeri patlamıştı; bu komşunun bir tezgâhıdır. Bu olay lastiklerden birisinin, bir çivi batması sonucu patlaması veya mahallenin muzır çocukları tarafından lastiklerin indirilmesi tarzında değildir. Bu, olsa olsa komşunun hain emellerini gerçekleştirme planının birinci aşamasıdır...

10. Özdeşim (Identifikatiön)

Bilindiği gibi egonun savunma düzenekleri; egonun, id'in dürtüsel baskısına, süperegonun yargılamasına ve gerçekliğe

uyum gösterebilmek için yapmak zorunda hissettiği ve bilinçdışı bir süreçle otomatik olarak meydana gelen savunmalara verdiğimiz isimdir. Bu bağlamda savunma düzenekleri ilkelden olguna, patolojik yapılanmadan normal yapılanmaya geçen bir spektrum içinde çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Özdeşim savunma düzeneği, normal gelişim süreci içindeki bir bireyin yapmak zorunda olduğu, egonun ve kendiliğin oluşması için gerekli kurucu temel unsurlardandır. Özdeşim doğal, normal bir süreçtir. Özdeşimin fonksiyonunu ve yerini kavramak için bu spektrum her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. İçe atım savunma düzeneğinde anlattığımız gibi, ilk nesne tasarımları iç dünyaya alınmaktadır. Bu nesne tasarımlarından sonra ilk kendilik çekirdeği oluşmakta, bu ilk kendilik çekirdeği iyi ve kötü kendilik olarak ayrışmakta, daha sonra da birleşmektedir. Kendilik çekirdeği bireyin ilk duygusal bütünlüğüdür. Bu duygusal bütünlüğün nesne ile ilişkilerinde, nesne uzantıları gereklidir.

Nesne ile iletişimin nasıl oluştuğunu anlattığımız ilk dönem sürecini hatırlayacak olursak burada ilk ilkel özdeşimlerden bahsedilebilir. Çocuk anne ve babasının veya bakıcılarının nesne ile ilişki modellerini örnekleyerek modelleyip ilk özdeşim örneklerini bize sunmaktadır. Bu özdeşim modelleri, seçicilikten uzak biraz rastgelelik oluşturmaktadır. Özellikle iki yaşından sonra modelleme aynı olmasına rağmen, ayrışmanın getirdiği farklı karar verme mekanizması meydana gelmektedir. Nesneye anne veya baba gibi yaklaşmakta ama ne zaman ne kadar süreyle yaklaşacağının veya yaklaşmayacağının kararını kendi vermektedir. Nesneye yaklaşım şekli bir modelleme veya özdeşim iken onun zaman ve zeminini belirleme bireysel bir tercih ve farklılaşma anlamı taşımaktadır.

Bebek, üç yaşını tamamlayıp dört yaşı civarına geldiğinde cinsel kimliğinin farkındalığı, motor ve zihinsel gelişiminin olgunlaşması sonucunda daha olgun özdeşim mekanizması kullanır. Bu dönemde kız ve erkek ayırdına varan çocuk kendi cin-

sinden ebeveyniyle tam bir özdeşime girerek gerçek manada olgunlaşmış bir özdeşimi devreye sokar. Kimliğin oluşumu nesne tasarımlarının içerde şekillenmesinin yanında yaşantılanan duyguların izdüşümlerinin ve modellenen özdeşim kaynaklarının tamamının veya bir parçasının içe alınmasıyla şekillenmektedir. Bunu bir örnekle anlatacak olursak, bebek bir yaşından itibaren bir kimlik oluşturma sürecine girmiştir: Bu büyük bir hamur teknesi içinde kendine has bir kek hamuru oluşturmaya benzetilebilir. Hamur teknesi bebeğin boş olan zihinsel dünyasıdır. Zihinsel dünyaya hamuru oluşturacak un, şeker, yağ, kakao, fındık ceviz kuru üzüm, yağ vs. gibi bir kek için gerekli olan muhtelif çeşitte ve muhtelif miktarlarda malzemenin konması ve bunun bir karışım içerisinde karıştırılması; belirli miktarda su, süt veya meyve suyunun ilave edilmesi ve ardından bunun belirli ısıda, belirli sürede pişirilmesi gerekir.

Bunların hepsi bir kimliğin oluşumu için izah edilebilecek metaforik bir araçtır. Zihinsel tekneye anne ve babanın modeli alınarak, ilk kek hamuru hazırlanmaya çalışılır. Bu hamur çok ilkel ve çok basittir. Cinsel kimliğin gelişimiyle birlikte kek hamuruna yeni ilaveler yapılır. Cinsel farklılığın getirmiş olduğu davranışsal modeller, ilgili ebeveynden alınarak hamur teknesine boca edilir. Bu arada hamur teknesinde habire karışım sürmektedir. Çocuk bireysel farklılığının veya farkındalığının getirdiği istekle yeni rol denemeleri yaparak etrafında gördüğü her insandan bir takım düşünsel, davranışsal ve duygusal kalıpları alarak hamur teknesine boşaltır. Hamurun niteliği ve niceliği her gün değişmektedir. Oyun ve okul çağında bu modellemeler daha yaygın olarak kullanılarak daha zenginleştirilir ve daha spesifikleştirilir. Ergenlikte ise hamura son şekli verilir. Ergen insan çeşitli rol denemeleri ile sanki o hamurun tadına bakarak hangisinin en iyi tadı vereceği düşüncesiyle çeşitli kek maddelerini hamura ilave eder. Bunlar, ergen insanın ergenlik dönemindeki rol denemeleridir. 'Pişirilen kek fındıklı mı cevizli mi meyveli mi kakaolu mu yoksa sade mi olacak?' Bu son şekil

de verildikten sonra ergenlikle birlikte kek pişmeye bırakılır. Artık kimlik oluşmuştur. Bundan sonraki özdeşimler kekin üzerinin süslenmesi ve ikramıyla ilintili olarak estetik yapıyla alakalıdır ki bunlara makyaj ya da aksesuar diyebiliriz. Kek metaforundan yola çıkarak normal bir özdeşim sürecinin sağlıklı bir zeminde nasıl çalıştığını anlattık. Bu açıdan bakınca herkesin kek hamurunun bir diğerinden bir tat ve ton farkına sahip olduğunu görmek mümkündür. İşte bu ton ve tat farklılığına kimlik ve kişilik dediğimiz, sürekliliği ve tutarlılığı olan bir yapıyı meydana getirmektedir.

Özdeşim sürecinin normal gitmediği bir yapılanma da söz konusudur. Düşünün ki bir kekin lezzetli olabilmesi için içindeki malzemenin ahenkli ve birbiriyle orantılı olması gerekir. Tatlı bir kek hamuruna boca edilmiş bir poşetlik tuzun, o keki ne hale getirebileceğini düşünebiliyor musunuz? Veyahut da bir poşet karabiber veya kırmızı biberin, bir kek hamurunun içine döküldüğünü tahayyül edin. Buradan şunu anlatmak istiyoruz: Kimlik, kendi içinde tutarlı olursa lezzetlidir, ahenklidir ve sağlıklıdır. Kimliğin yapı taşları olan anne ile babanın nesne ilişkilerindeki patolojik yaklaşımları, çocuk tarafından modelleme yoluyla özdeşim yapılacağından çocuğun kimlik oluşumu hatalı ve hastalıklı olacak; yani pişirdiği kek tatlı, acı ve tuzluyu birlikte barındıran acayip bir yapı arz edecektir.

Burada vurgulamak istediğimiz şey çocuğun etrafındaki rol örneklerinin veya özdeşim yapabileceği bireylerin tutarlı ve birbiriyle ahenkli kimlik örüntüleri içerip içermediği konusunun çok önemli olduğudur. Bu, çok çeşitli bağlamlarda değerlendirilebilir. Bir aile içerisinde çelişkilerle dolu nesne ilişkileri, kültürel farklılıklar, kuşaklar arası farklılıklar, kırsal-kentsel farklılığı, gelenek-modernite farklılığı ve inanç spektrumunun değişimi kimliğin oluşumunda ya ahengi yakalayacak ya da çelişkilerle dolu bir yapıyı meydana getirecektir. Bu bağlamda yapının doğruluğu veya eğriliği değil, birbiriyle ahenkli olup olmadığı önemlidir. Kimliğin önemli ihtiyacı kendi içinde tu-

tarlı ve ahenkli bir yapının oluşturulabilmesidir. Kırsal, geleneksel, eğitimsiz bir aile ve çevre içinde yetişmiş bir kimlik, ahenkli ve tutarlı bir kimliği sergilerken; kente göç etmiş, varoşlarda yaşayan, nesne ilişkilerini kırsal değer yargılarına göre oluşturmuş ve moderniteye göre yaşama gayreti içerisinde olan bir çerçeve, kimliğin oluşumunda çok ciddi sıkıntılara, çelişkilere ve tutarsızlıklara neden olacaktır. Bu da birçok patolojinin doğumuna kaynaklık edecektir. Bu durum, özellikle kültürel bir değişim içinde bulunan toplumlarda çok ciddi bir kaos ve anarşik bir yapının zeminini oluşturacaktır. Bütün kavramlar kaotikleşecek, nesneler havada uçuşacaktır.

Özdeşleşmenin bir başka boyutunda, kişinin yaşadığı süreçte yaşantıladığı hayatı da, kimliğini belirleyen temel etkenlerden biri olur. Birey her ne kadar etrafındaki insanlardan model alarak bir kimlik oluşturuyor ise de bireysel özerkliği, çerçevesindeki hayatın içinde bizzat var olmasında ve nesne ile direkt bir iletişim içinde olmasındadır. Bu iletişiminde nesne ile arasında çıkacak olan ciddi problemler ve sorunlar, kimliği bir başka alana kaydırabilecek veya uyumsuzluk oluşturabilecek etkileri meydana getirebilmektedir. Çok güzel bir kek hamuru hazırlayan ve kimliğini ahenkli bir şekilde sürdüren bir çocuk henüz ergenliğine ulaşmadığında veya ergenlik döneminde, cinsel bir tacize maruz kaldığı, grup önünde aşağılanacak bir pozisyona düştüğü, fiziksel bütünlüğünü tehdit edecek bir tehdit veya kazaya maruz kaldığı, çok sevdiği nesnelerin elinden gittiği veya onları kaybettiği zaman bunlar, çok ciddi kimliksel değişimlere neden olacaktır. Bu da kimliğimizi oluşturan kek hamuru içine düşmüş olan bir tornavida, bir pense, bir jilet ve bir bıçak etkisi gösterecektir. Ve bu yapılar ne kadar harmanlanırsa harmanlansın kek hamuru içerisinde hazmedilemeyecek ve hep aykırı kalacaktır. İşte bireyin yaşamış olduğu bu travmatik hadiseler bireyde ömür boyu etkilere neden olacaktır.

Özdeşimde en önemli unsur çocuğun özdeşim yapabileceği rol örneklerinin, sağlıklı bireyler olup olmadığıdır. Eğer çocu-

ğun önündeki bireyler hastalıklı ve kişilik bozuklukları içeren yapılar ise, kişi bu yapıları kopyalayacaktır. Ergenlik döneminde bu yapıları tekrar harmanlayarak yeniden bir kombinasyona tabi tutma imkânı vardır. Özellikle ergenlikte, kimliğin yeniden harmanlanması döneminde kısa sürede köşe dönücülük, bir anda zengin olma, bir anda üne kavuşma ve şöhret olma gibi cazip gelen istek ve arzular çocuğun önünde sağlıksız rol örnekleri olarak durabilir. Bu nedenle bir genç mafyacılığa soyunup onunla özdeşleşebilir. Çaresizliğini ve öfkesini seri cinayetler işleyen bir katille özdeşleştirebilir. Hiç bir yeteneği olmadığı halde kendisini ünlü bir şöhretle özdeşleştirip psikopata yakın bir tabloya girebilir. Çocuğun önünde olumlu rol özdeşim imkânları var ve bunlar çevre tarafından destekleniyorsa özdeşimler sağlıklı bir süreçte devam edecektir.

Ergenlikte kimlik netleştikten sonra özdeşimler bir başka boyutta devam eder. Burada kimliğin değişimi söz konusu değil sahip olunan kimliğin olgunlaşarak daha yüksek özdeşim örneklerine öykünüp onlar gibi olma gayretleri vardır. Bu belki ömür boyu süren sağlıklı bir süreçtir. Sürekli yenilenme ve dinamizm içerir.

11. Yansıtmalı Özdeşim (Projective Identification)

Yansıtmalı özdeşim mekanizması borderline kişilik örgütlenmesinin kullandığı, zaman zaman da obsessifkompulsif kişilik yapısının ve normal insanların başvurduğu bir savunma düzeneğidir. Yansıtmalı özdeşim mekanizması, yansıtma-savunma düzeneği ile özdeşim-savunma düzeneğinin birlikte kullanıldığı bir savunma düzeneğine işaret etmektedir. Yukarıda yansıtma ve özdeşim mekanizmalarını izah etmiştik. Hatırlayacak olursak yansıtma, bilinçdışındaki dürtülerin ego veya süperego tarafından kabul edilmemesi sonucunda, sanki bir projeksiyon cihazından slaydın bir perdeye yansıtılması gibidir. Projeksiyon cihazından slayt veya görüntü filmi cihazın içindeyken, yansıt-

ma sayesinde bir görüntüyü hiç bağlantısı olmayan bir perdede izleriz. İşte bireyler de kendi iç dünyalarında kabullenemedikleri kimlik ve kişilik özelliklerini başkalarının üzerine yansıtarak orada görürler. Karşı tarafı bu görüntü nedeniyle suçlayarak bunun kendilerine ait olmadığı şeklinde bir iddia ile rahatlama yolunu seçerler. Eşlerini kendilerini aldatmakla suçlayan, başkalarına eşcinsel damgası vuran, başkalarının yalancı, dolandırıcı ve sahtekâr olduğunu ısrarla iddia eden birçok insan kendi bilinçdışı istek ve arzularını karşı tarafa yansıttığının farkında değildir.

Özdeşim ise dışımızdaki bir takım bireylerin bir takım özelliklerinin içe alınarak egonun içerisinde hazmedilmesi ve kendilik tasarımların eklemlenmesiyle oluşan bir süreci simgelemektedir. Yürüyüşümüz babamız gibi, konuşmamız öğretmenimiz gibi, futbol oynamamız meşhur bir futbolcu gibi ve saç stilimiz bir artist gibi olabilir. Bunların hepsi özdeşimlerin canlandığı alanlardır.

Klasik dinamik yapıda yansıtmalı özdeşim basit anlamıyla kullanılmamaktadır. Özellikle ödipal dönemde ve ergenlik döneminde çocuk veya genç, görmek istediği ebeveyn modeli veya türevlerini tasarımladığı şekilde onlara yansıtır. Bilgi işlemede sistematik hataların yardımıyla bu yansıtmasını mantıklı bir sürece oturtur. Eğer bir genç babasını yüce, kudretli ve muhteşem bir şekilde algılamak istiyorsa baba da bu gerçekliğin çok ötesinde zayıf, aciz ve zavallı ise, tüm bu gerçeklik yadsınacak ve onun yerine kudretli bir baba imajı hayali olarak yaratılacaktır. Babanın öyle olduğu zannedilecek ve buna inanılacaktır. Hemen ardından o baba gibi olmak için mücadeleye girişilecektir; özdeşim düzeneği, hayali kurgulanan ve yansıtılan baba modeli üzerine olacaktır. Bu gerçek manada bir yansıtmalı özdeşim savunma düzeneğidir. Olmayan bir materyalden sanal dünyada bir varlık oluşturulmakta ve o varlığa öykünülmektedir. Bir vakamızda çok başarılı ve yetenekli bir subay, bir takım sorunlar nedeniyle bize gelmişti. Bu subay mesleğinde çok ba-

şarılı, birçok madalya sahibi ve çok yetenekliydi. Her başarısının akabinde babasını arıyor, öncelikle babasına başarılarını bildiriyor ve onun takdirlerini alıyordu. Babasını anlatmasını istediğimizde bize çizdiği portrede çok akıllı, çok zeki, çok kültürlü ve aydın, çok iyi bir idareci ve kitap yazarı olan bir şahıstan bahsediyordu. Hiçbir zaman babası gibi olamadığını, onun gibi başarılar elde edemediğini ve ona hayran olduğunu ifade ediyordu. Babayı tanıdığımızda onun Anadolu'da beş on bin nüfuslu bir ilçede, ortaokul öğretmenliğinden emekli ve emekliliğini o ilçede geçiren bir şahıs olduğunu gördük. Oğlunun sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik yapısı babanın konumunun çok üstündeydi. Ama oğlu kendisini ondan aşağıda görüyordu. Bu vaka, yansıtmalı özdeşime iyi bir örnekti.

a. Kötü kendilik aktarımı olarak yansıtmalı özdeşim:

Kötü kendilik aktarımı olarak yansıtmalı özdeşim bunların ötesinde, bunların üstünde, bunlardan fazla bir şeydir. Yansıtma ve özdeşim savunma düzeneklerinin bir araya geldiği bir savunma düzeneği değildir. Bu kavramı teknik terim olarak anlamaya çalışmak bizi kavramın içeriğini anlamaktan uzaklaştırabilir. Yansıtmalı özdeşim, öz itibariyle kendilik gelişim evrelerinde dört yaşına kadar sürdürülen bölme mekanizmasının çeşitli nedenlerle daha sonraki yaşam evrelerinde varlığını devam ettirmesi sonucunda ortaya çıkar. İleri yaşlarda kötü kendiliği aktive olmuş bir birey dayanılmaz bir ıstırap içindedir. Kendisini çok kötü hissetmektedir. Bebeklik döneminin izahıyla anlatırsak, annenin ona kakaya bakar gibi baktığı duygusu zihinlerde nakış gibi işlenip kalmıştır. Kötü kendilikte olan bir birey kendini bir pislik gibi değersiz iğrenç ve kötü hissedecektir. Bu, söz itibariyle bir pis olma hali değil kişinin gerçekten kendini pislik gibi hissetmesidir. Kişinin yaşadığı acıyı ve ıstırabı anlayabilmek için tüm insanların ve çevrenin sizi pislik gibi algıladığını hissetmeye çalışırsak bu bireyin algıladığı acıyı anlayabilmek mümkün olmaktadır.

İşte bu çaresizlik içine düşen ve bu koyu karanlıkta perişan olan birey kendine çıkış yolu arayacaktır. Patolojik bir sürecin içinde var olan yapı, egonun koruyucu, kollayıcı ve dengeye getirici fonksiyonları nedeniyle yeni bir savunma düzeneği üretmek ve bireyi bu durumdan kurtarmak zorundadır. Bu da yansıtmalı özdeşim savunma düzeneği ile mümkün olabilmektedir. Bu kötü halini bir an önce yükleyebileceği etrafında bir birey bulmak zorundadır. Bu birey, kendisinin iyi kendilik halini tanıyan, bilen ve iyi kendilik halinin o kişiye hissettirdiği hoşnutluk ve memnuniyet duygularını yaşantılamış birisi olması gerekir. Bu memnuniyetin karşılığında verilecek olan acı ve ıstıraba o kişinin tahammül etmesi gerekir. Kişi kötü kendiliğe geçtiğinde etrafında böyle bir birey arar. Bu birey ya çok yakın bir dostu ve arkadaşı, ya partneri veya eşi ya da aile fertlerinden birisidir. Yani onun nazını çekebilecek onun bu sıkıntısını yüklenebilecek; yani ona karşı bu fedakârlığı yapabilecek herhangi birisi olmalıdır. Böyle bir birey tespit edilip bulunduktan sonra işlem devreye sokulur.

Bu mekanizmayı kavrayabilmek için simgesel bir tasarımdan yararlanmak istiyorum. Gümrüklerde mal yüklenen konteynırları biliriz. Konteynır bir kutu olarak, içine her türlü malın yüklendiği ve yüklemeden sonra kapaklarının kapatıldığı ve ilgili ülkeye gönderilmek üzere yola çıkarılan ana büyük taşıma kutularıdır. Bu taşıma kutularını yansıtmalı özdeşimin yapılacağı bireye benzetebiliriz. Bu bir kurban seçimi olayıdır. Civardan kurban seçilmiştir. Bu ya bir eştir, ya bir aile ferdidir veya bir arkadaştır. Kişi kötü kendiliğe geçtikten sonra etrafında kurban olarak gördüğü bireye yani konteynıra yaklaşır. Amacı o konteynıra kendi içindeki malı yüklemektir. Bu, şuurlu bir eylem değildir. Savunma düzenekleri bilinçdışı ve otomatik olarak çalıştığından kişi bunun farkında ve ayırdında değildir. Bu bağlamda kötü kendilik içinde bulunan birey kurbanına yani konteynırına yaklaşır. Olay artık nettir. Karşıdaki bireyi herhangi bir şekilde suçlayacak ve kışkırtacak rasyonel malzeme

bulmak gerekir. Bu malzeme o anda konteynırlığı yüklenecek olacak kişinin bir mimiği bir hareketi bir sözü bir davranışı üzerine kurulacak olan bir teori olabildiği gibi geçmiş günlerde veya yıllarda yaşanmış olan bir kavganın veya anlaşmazlığın o güne taşınarak tekrardan bir kavga ortamının oluşturulması tesis edilmeye çalışılır.

Konteynır olacak kişi başlangıçta bu tip sataşmaları algılayamaz, anlayamaz ve bunlara önem vermemeye çalışır. Bir süre sonra sataşmaların dozu artar, gerilim yükselir ve tahripkâr üslup her yönüyle devreye girerek karşı tarafı tartışmanın içine çekmeye çalışır. Rasyonel bir kimliği temsil eden karşı taraf olaya mantıksal bir şekilde yaklaşmaya, olayı izah etmeye, kendi perspektifinden haklılığını ispata çalışırken borderline taraf saldırganlığını artırıp tahrike devam ederek en masum insanı bile çileden çıkaracak bir duygusal süreçle karşı tarafı o kadar güzel manipüle eder ki; bir süre sonra farkında olmadan kurban olarak seçilen konteynır birey kendisini tam bir cehennemin içinde bulur. Anlaşılamamanın ve anlatamamanın verdiği acı ve ıstırapla kendisini korumaya çalışan birey acımasız bir şekilde saldırıya uğradığını gördükçe şaşkınlığa düşer ve aynı karşı tarafın yaptığı gibi primitif bir saldırgan ve öfke üslubunu benimser. İşte bu an çok önemli bir andır. Kötü kendilik içerisinde olan kimlik hissetmiş olduğu tüm duyguların (öfke, kızgınlık, nefret vb.) hepsini konteynırına yüklemiş ve karşı tarafın gözlerinde şimşek şimşek çakan öfke ve kızgınlığı görebilir hale gelmiştir. Bu andan itibaren kötü kendiliğin karşı tarafa yüklenildiğinden emin olunarak kavga bir kapı çarpmasıyla veya mekân terk edilerek bitirilir ve olay mahallinden bir süre uzaklaşılır.

İlginçtir ki bu andan itibaren kötü kendiliği hisseden borderline kişilik, kendini kuş kadar hafif ve rahat hisseder. Haklı bir savaştan çıkmış ve huzur içerisinde hayata dönmüştür. Ancak karşı taraf onon beş dakika içinde olmuş olan tüm bu olayları anlamaktan aciz, şaşkın, perişan, kötü kendiliğin yükünü

tamamen omuzlarında hissederek bezgin bir şekilde odada kalmıştır. Bir süre sonra iyi kendiliğe geçmiş olan borderline kişilik dönüp gelerek biraz önce yükleme yaptığı kurbanına yaklaşır ve ona şaşkın ifadelerle bakar. Çünkü karşıdaki kurban öfkeli kızgın ve çaresiz bir şekilde çok kötü durumdadır. Borderline kişilik bunu anlayamaz ve algılayamaz. Çünkü o anda kendisi o kadar rahattır ki karşısındaki kişinin niye böyle olduğunu idrak etmekten çok uzaktır. Evet, biraz önce bir tartışma olmuş, bir takım konuşmalar geçmiştir aralarında ama bu kadar üzülmenin, bu kadar çileden çıkmanın ve bu süreci bu kadar devam ettirmenin anlamı yoktur. Olay bitmiştir. Çünkü borderline kişilik, duygusal olarak iyi kendiliğe geçmiş, o anda kötü kendiliğin duyumlarının hiç birinden haberdar değil ve onu hissedememektedir. Olay, sadece bilgi bazında hafıza kayıtlarında mevcuttur. Bu da biraz önce yapılan kuru kuruya bir tartışmadır. Ama karşı taraf; yani kurban, yani konteynır normal bir birey olduğu için biraz önceki olayın duygusal boyutunu yaşamakta ve bilgisel boyutunu da muhafaza etmektedir. Bunu hazmedebilmesi için uzunca bir zamana ihtiyaç duymaktadır. Tüm bu olan bitenlerden sonra borderline kişilik sanki yüzsüz bir insan gibi gelip biraz önce perişan edip mahvettiği bu bireyi sinemaya davet edebilmekte, yemeğe gitmeyi önermekte veya birlikte eğlenebileceklerini ifade etmektedir. Bu durum kurbanın kafasını daha da karıştırır.

Kötü kendiliğin geçici olarak bir başkasına boca edilmesi anlamındaki yansıtmalı özdeşim mekanizmasını daha iyi kavrayabilmek için süreci biraz daha yakından irdelemek uygun olur kanaatindeyim. Savunma mekanizmaları birbirlerinden izole ve bağımsız yapılar olmayıp ikili, üçlü, dörtlü veya daha fazla kombinasyonlar oluşturabildiği gibi tek bir savunma mekanizmasının şiddet derecesinin farklılığı da söz konusudur. Yansıtmalı özdeşimde durum biraz daha karmaşıklaşmakta, biraz daha kaotik bir boyut almaktadır. Bunun da nedeni, olgun savunma mekanizmalarından başlayan bir spektrum başlangıcı-

nın, en ilkel savunma mekanizmasına kadar ulaşan spektrumun diğer bir uç noktasına ulaşması olabilmektedir. Yani yer değiştirme (displacement) savunma mekanizması, bireyin hissettiği saldırganlığı, öfkeyi ve kızgınlığı bir bahane bularak bir başkasına boşaltma iken, yansıtmalı özdeşim bunun daha ağır bir boyutta kötü kendiliğin bir başkasına yüklenmesini içermektedir. Spektrumun en ağır ucuna ulaşırsak orada da psikotik olarak kimliğin tamamen bir başka şahısta canlanması ve değiştirilmesi söz konusudur. Bu, bir spektrumun dereceli olarak değişimini gösteren bir tablo gibidir.

Bu spektrumu 'yer değiştirme' noktasından başlayarak izah etmeye çalışırsak; yukarıda da izah ettiğimiz gibi yer değiştirme savunma mekanizması herhangi bir nedenle öfke ve kızgınlık içerisinde bulunan bir bireyin öfke ve kızgınlığını, bunu oluşturan kaynağa boşaltamaması sonucunda gücünün yettiği kişi veya kişilere yönlendirmesine verdiğimiz isimdir. Basit bir örnekle bunu açıklayacak olursak amirinden fırça yiyen bir memur, amirine karşı büyük bir öfke ve kinle dolu olduğu halde bu duygularını ona ifade edememektedir. Öfke ve kızgınlık duygularıyla dolmuş bir vaziyette masasına oturan bu memur, içindeki bu sıkıntıyı hafifletebilmek için o sırada çay dağıtımını yapmakta olan hizmetliye bir bahane bularak bağırıp çağırmaktadır. Bu olay tipik yer değiştirme savunma düzeneğidir. Ego bu şekilde rahatlamıştır.

Borderline kişilik örgütlenmesinde ise kişinin egosu lokal bir negatif duygu içinde değildir. Genel yaşamın içinde arızî veya istisnaî olarak ortaya çıkan bir şarta bağlı bir öfke ve kızgınlık içinde değildir. Bunun yerine dünyayı iki kategoride algılayan bölünmüş ego yapısı ya siyahtadır ya da beyazda; ya iyidedir ya da kötüde; ya mutluluktadır ya da mutsuzlukta; ya sakinliktedir ya saldırganlıkta. Bu duygulardan iyi kimliği temsil eden iyi kendiliğe sahip olduğunda bu, organizma için hoşnutluk, rahatlık ve denge halini temsil etmektedir. Kişinin buna bir itirazı yoktur, ego ile uyumludur. Ancak birey bölünme

mekanizması nedeniyle kendiliğinin kötü kısmına geçmiş ise organizmanın dengesi bozulmuş ve denge arayışı için bir araştırmaya koyulmuştur. Kişi bir an önce dengeye gelebilmek için kötü kendiliğin kendine hissettirdiği duygulardan sıyrılmalıdır. Ama sıyrılmaya çalıştığı bu duygular kendisinin bir parçasıdır. Eli, ayağı, gözü gibi ruhunun bir uzantısıdır. Bunu kaldırıp atamaz. Hâlbuki yer değiştirme savunma düzeneğindeki kızgınlık ve öfke, kişinin egosunda emanet durmaktadır. Emanet duran bu nesneyi hemen bir başka yere gönderme lüzumu hissetmektedir. Bu duygu organizmaya, kendiliğe ve benliğe yabancıdır ve istenmeyen bir şeydir. Hemen bir başkasına atıldığında kişi rahatlar. Burada en ilginç olan nokta, öfkenin deşarj edildiği kişi veya kişilerin bu duygulardan etkilenip etkilenmediğinin önemli olmamasıdır. Kişi içindeki sıkıntıyı bir başka tarafa boşaltmıştır. Karşı taraf bunu almış mı almamış mı bunun hiçbir önemi yoktur.

Borderline yapıda kötü kendiliğin başka tarafa yönlendirilmesi, Yer Değiştirme'de olduğu gibi değildir. Borderline, kendi uzantısı olan ruhunun bir parçasına emanet bir yer aramaktadır. Bu emanet yer sağlam olmalıdır, bu yükü kaldırabilmelidir. Yükü aldığına dair cevabı, geri bildirim olarak bildirmelidir. Kötü kendilik kurban olarak nitelendirdiğimiz kişiye yönlendirilip ona yükleme yapılmaya başlandığında bir müddet sonra kişinin bir parçası yavaş yavaş karşı tarafa yüklenmektedir. Bu yüklenme sanki vücutta biriken fazla elektriksel yükün kişinin kendini yakmasını önlemek için bir başka emanet alanda toplatılması gibidir. Burada can alıcı nokta; kişi kendi hissettiği kötü kendilik duyumlarının aynısını karşıdaki kişinin yüzünde, mimiklerinde sözlerinde davranışlarında ve duygularında hissettiği anda kötü kendiliğin karşıya yüklenmesidir, kişi bu andan itibaren iyi kendiliğe geçebilir.

Borderline'ın kötü kendiliğini yüklemesi derece derece farklılık arzedebilir. Früstre edilmiş (engellenmiş) bir kimlik, dayanma kapasitesi düştüğü için tetiklenerek acilen bir konteynır

arayışına girebilir. Bu durumda etrafında bulduğu konteynırına yükleme yapar. Herhangi bir früstrasyon (engellenme) olmadan dışsal bir nesnenin çağrışım zinciri ile birey kötü kendiliğe geçebilir. Veyahut früstrasyon dışsal bir uyarıcı olmadan ve tetikleyici bir faktör bulunmadan da kendi içsel tasarımları ve düşünce süreçleri içerisinde kişi kolaylıkla kötü kendiliğe geçip o negatif duyguların etkisi altında kalabilir. Tüm bu durumlarda konteynıra, hissedilen duygu oranında bir yükleme yapılmaktadır. Burada belki iki alt gruptan bahsedilebilir. Birincisi; kişinin yüklendiği negatif yükün şiddet derecesine göre kötü kendiliğin boşaltılma şiddet derecesinin değişmesi, ikincisi ise bölme mekanizmasının çok daha primitif düzeyde kalmasına bağlı olarak geçişlerin ani ve şiddetli olmasıdır. Burada kastettiğimiz birinci anlamda, içsel veya dışsal nedenlere bağlı olarak bireyin dengesinin bozulmasının veya etkilenmesinin şiddet derecesi söz konusu iken, ikinci bağlamda kişinin kendilik gelişiminin olgunlaşma sürecinin primitifliği veya olgunluğuna bağlı olarak bir şiddet derecesinden bahsedilebilir. Bunu klinik vakalarda net olarak görmek mümkün olmaktadır. Örneğin bazı borderline kişilik örgütlenmelerinde früstrasyonun şiddet derecesine göre tepkinin veya yüklemenin ağırlığı bununla orantılı bir şekilde değişmektedir. Bunun yanında ikinci grup borderline kişilik örgütlenmelerinde bölme mekanizması herhangi bir olgunlaşmaya uğramadığından çok ufak früstrasyonlar, çok ağır patlamaları ve yüklemeleri meydana getirebilmektedir.

b. Dönüştürücü özdeşim

Savunma mekanizmalarının temel amacı egonun ve kendiliğin varoluşunu sürdürmesi, patolojik de olsa bir denge halinin muhafaza edilmeye çalışılmasıdır. Bu bağlamda dönüştürücü özdeşim yer değiştirme düzeneğinden başlayan spektrumun en ağır uç noktasını temsil etmektedir. Dönüştürücü özdeşim, kimliğin veya kendiliğin entegre edilememesi ve sağlam bir yapı içinde bütünleştirilememesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Kişinin öncelikle dürtülerini erteleyebilmesi, geciktirebilmesi,

bekletebilmesi ve daha sonra bunlar üzerinde denetim kurabilmesi gerekmektedir. Bu da gelişmiş bir ego fonksiyonuyla mümkündür. Ego gelişimi sağlandıktan sonra toplumsal uyumun oluşturulabilmesi için değer yargılarının içselleştirilmesi, zihinsel yapımızın bir kısmının süperego olarak farklılaşması gerekir. Bu süreçler meydana gelirken bunların hepsini kuşatan bir kendilik duyumunun, bir kişilik örgütlenmesinin temel bir zemininin oluşması gerekmektedir. Nesne ilişkileri bağlamında kişilik örgütlenmesinin ötesinde nesne ile iletişimin sağlıklı bir zeminde yürüyememesi sonucunda ortaya çıktığına inandığımız bu entegrasyon eksikliğinin en güzel göstergeleri dönüştürücü özdeşimde meydana gelmektedir. Kişinin bedeni ve onun temsilcisi zihinsel aygıtı, kuşatıcı bir çeper oluşturamamaktadır. Onun yerine kimlik parça parça, fragman fragman veya fenomen fenomen yaşamaktadır.

Dönüştürücü özdeşim üç şekilde tezahür edebilir:

1. Özlediği kimlik parçalarını kendi içine almak
2. Kendi kimlik parçalarını veya kimliğin tamamını başka insanlara vermek
3. Dışarıdaki kimlik parçalarını başka nesnelerden başka nesnelere aktarmak.

1. Özlediği Kimlik Parçalarını Kendi İçine Almak

Kişi içindeki zayıf kimliği veya kimlik öğelerini bir başka nesnede yaşatabildiği gibi, özlediği kimlik parçalarını veya kimlikleri kendi içinde yaşatabilir veya onlar olabilir. Bir hastam, onunla yaptığım görüşmelerde zaman zaman psikotik süreçlerin içine giriyordu. Kısmen ego denetiminin olduğu bu dönemlerde benim kimliğim ile kendi kimliğini karıştırıyor, dehşetli bir sıkıntı içine giriyordu. Bu bir nevi anne ile özdeşleşme ve ayrışma sürecinin bir tekrarı gibiydi. Zaman zaman da daha önceki hekimlerinin kimliğini alıyor onların ses tonuyla ve kimliği ile benimle konuşuyordu. O esnada kendi kimliğini bana atıyor, benim şahsımda canlandırıyordu.

Bu yapı, ergenlik dönemlinde rol özdeşmelerindeki rol denemelerinden başlayarak psikotik manadaki dönüştürücü özdeşime kadar geçen dereceleri içinde barındırabilir. Aldığımız rol örnekleri veya özdeşim kaynakları kendi kimlik parçamız içinde eritilip sürecin içine sokulabiliyorsa bir problem yoktur. Alınan özdeşimler kimliğimizde etkin oluyorlar ve kimliğimizin rengini ortadan kaldırıyorlarsa bu bir dönüştürücü özdeşimdir. Sosyolojik alt kimlikler ve grupların üyesi olmak, modayı takip etmek, marka peşine düşmek bu mekanizmanın incelenmeye ve araştırmaya değer diğer alanlarıdır.

2. Kendi Kimlik Parçalarını Veya Kimliğin Tamamını Başka İnsanlara Vermek

Ego ideali bir kenarda tutulacak olursa burada sağlıklı özdeşim mekanizması ile kastettiğimiz şey, ilkel ve olgunlaşmamış savunma düzeneği olarak nitelendirilebilir. Kimliğin oluşumunu anlatırken de ifade ettiğimiz gibi bir bireyin kimliği, oluşum sürecinde yamalı bir bohçaya benzer. Bu yamalı bohça bir süreç içerisinde kaynaşmaya tabi tutularak her bireyin kendine has bir kumaş dokusunu oluşturur. Eğer bu kumaş oluşturulamıyorsa yamalı bohça yamalı olarak kalır. Yamalı bohçanın iyi tarafları da kötü tarafları da vardır. Yani kimlik örüntüsünün zayıf halkaları da vardır, güçlü halkaları da. Kimlik her zaman epigenetik bir gelişimle zayıf halkaları yok etmek veya düzeltmek, güçlü halkaları da muhafaza edip daha da güçlendirmek ister. İçimizdeki zayıf kimlik parçalarından hep yansıma yoluyla kurtulmak isteriz. Yansıtma mekanizması bunun basit bir tezahürü iken dönüştürücü özdeşimde bu olay kimliğin bir parçasıdır veya tamamının karşı tarafa gönderilmesi şeklinde gerçekleşmektedir. Kimliğin bir kısmı veya tamamı karşı tarafa gönderilirken, bir başka bireyden de kimlik hemen tamamlanmakta, bir başkasının kimliğinin tamamı veya bir parçası içselleştirilmektedir. Bu içselleştirme, bir introjection (içe atım) olmadığı gibi, gönderme de bir projeksiyon değildir.

Bunu bir vaka üzerinden anlatacak olursak; hastamız küçük yaşlarda iken babası yurt dışına gitmiş ve kendisi kardeşleriyle beraber köyde kalmıştır. Zaman zaman şiddete maruz kalmakta ve eğitim amaçlı olarak amcası tarafından dövülmektedir. Her çocuk gibi oyun çağı döneminde normal olarak o da oyun oynamakta, ancak oynarken amcasına yakalandığında mutlaka dayak yemektedir. Oyun oynarken amcasını uzaktan gördüğünde bir iki kez korkudan altına kaçırmıştır. Hatta zaman zaman arkadaşları, "amcan geliyor" deyip onun korku ataklarını zevkle seyretmişlerdir. Amcasına karşı yoğun korku hissine kapılmakta ve onun gücü karşısında kendini zavallı ve aciz bir durumda hissetmektedir. Kimlik entegrasyonunda kendini savunacak sağlıklı mekanizmalar geliştirememiştir. Hastamız yedisekiz yaşlarında iken kardeşi ile beraber bir orman köyünde bir yaz günü dereye giderler. İki kardeş mutludurlar. Bir süre oynadıktan sonra eve dönüş saati gelir ve eve doğru yürümeye başlarlar. Amcanın dayağına ve babanın şiddetine muhatap olan büyük kardeş arkada, küçük kardeş ise önde yürümektedir. Bir anda büyük kardeşin içinde bir duygu oluşur. Elinde salladığı değneği hemen önünde yürüyen ve hiçbir şeyden habersiz olan küçük kardeşine vurmaya başlar. Vurdukça keyif alır ve kendini çok güçlü hisseder. Küçük kardeş yere yıkılmış sebebini bilmediği bu dayak nedeniyle ağabeyine yalvarmaktadır. Küçük kardeş yalvardıkça ağabey dayağın şiddetini artırmakta ve kendisini çok güçlü hissetmektedir. İşte bu noktada çok ilginç bir şey olur. Ağabey bir taraftan olanca gücüyle vururken bir taraftan da küçük kardeşinin kendine karşı direnmesini ve kendisine karşı gelmesini istemektedir. İçindeki bu yoğun isteğe rağmen vurmayı durduramamakta ve kardeşinin kendisine karşı tepki göstermesini çok istemektedir.

Burada ne olmuştur? Burada tam manasıyla dönüştürücü bir özdeşim gerçekleşmiştir. Ağabey, amcasının kimliğine bürünmüş, kendi zayıf ve aciz kimliğini ise kardeşine yüklemiştir. Ve burada bir paradoks başlamıştır. Bir taraftan amcanın gü-

cüne ihtiyaç duyup onu hissederken diğer taraftan kendi parçasının, gerçek kendi kimliğinin acziyeti karşısında yıkılmakta ve onun direnmesini istemektedir. Dövdüğü kişi kardeşi değil kendi zavallı kimliği haline gelmiştir. Oradaki en büyük arzusu kardeşinin kendine karşı direnebilme ve savaş açabilme gücü göstermesidir. Kardeşi kendi darbelerine karşı tepki ortaya koyup direnebildiği takdirde kendi zayıf kişiliği büyük bir savaş kazanmış olacaktır. Eğer o bu gücü kazanmış olsaydı bu kez geçici olarak özdeşleştiği amca gücünü kaybedecek ve zafiyete düşecekti.

3. Dışarıdaki Kimlik Parçalarını Başka Nesnelerden Başka Nesnelere Aktarmak:

Dönüştürücü özdeşimin bu bölümünde içsel ve dışsal tetikleyici uyarılara bağlı olarak pre-psikotik veya psikotik birey veya borderline yapı, karşıdaki bireyin kimlik örüntülerini olduğu gibi almak yerine onu bir konteynır olarak kullanıp kendi bireysel kimliği ile ilintili olmayacak şekilde başka kimlik örüntülerini o şahsın kimliğinde canlandırabilmektedir. Bir hastam görüşmelerim esnasında zaman zaman ani tepkiler vermekte, sesimi düzeltmemi istemekteydi. Sesimi zaman zaman bir önceki hekimin sesine benzetiyordu. Bir müddet sonra yüzündeki ifade birden değişiyor, sesimin ben olduğunu ancak sıfatımın eski doktoru olduğunu iddia ediyordu. Ben orada boş bir konteynırdım, muhtelif nesneler benim şahsımda resmi geçit yapıyordu. Zaman zaman tanrı oluyordum zaman zaman da şeytanı temsil ediyordum.

Burada, dönüştürücü özdeşimin bu alt tipinde sadece bireylerin konteynır olabildiği gibi bir sonuç çıkarılmamalıdır. Paranoid bozukluğu olan bir hastam eroto-manik hezeyanlarını sevdiği kızın üzerinde yaşama ve yaşatmaya çalışırken, bu duygularını bir müzik cd'sine aktarmıştı. Seyrettiği bir video klipte oradaki bir görüntünün anlık geçişi ile aynı video klibin içindeki bir ses ya da renk fragmanı, şarkı sözü içindeki küçük bir parça olumlu ve olumsuz kimlik yüklemelerinin yapıldığı bü-

yük konteynırlara dönüşmüştü. Ne zaman güç almak istese o video klibin o anlık görüntü sahnesini mükerrer defalar izleyerek güç ile donanıyordu. Hayalindeki partnerinin kendisine hissettirdiği kırılganlık ve üzüntü duygusunu tam manasıyla tekrar tekrar hissedebilmek için aynı video klibin bir bölümündeki sarı heykel görüntüsünü görmeye çalışıyordu. Video klipteki her şey bir anlam kazanmıştı.

c- Dönüştürücü Özdeşim ve Yansıtmalı Özdeşim İlişkisi

Yer değiştirme savunma düzeneğinden, yansıtmalı özdeşim savunma düzeneğine ve oradan da dönüştürücü özdeşim mekanizmasına geçen sürece ulaşabiliriz. Buradaki spektrum nerede başlıyor, nerede bitiyor net bir şekilde bunun ayırdına varmak zordur. Yer değiştirme ile yansıtmalı özdeşimin ayrımını yapmak için yukarıda verdiğimiz ölçüt geçerli olabilir. Ancak yansıtmalı özdeşim ile dönüştürücü özdeşimin ayrıştırmasını yapmak oldukça zor olabilmektedir. Burada dönüştürücü özdeşimi izah etmeden borderline kişilik örgütlenmesinin bir kısmının, kimliği ve kendiliği dönüştürücü özdeşime tabii tuttuğunu ifade edebiliriz. Bu ne demektir? Bunu anlatabilmek için agresörle özdeşleşmek terimini izah etmek istiyorum. Bir çocuk dişlerindeki çürükler nedeniyle diş hekimine gittiğinde çaresiz ve korumasızdır. Diş hekimi elindeki bir takım aletlerle onun ağzına hiç de hoş olmayan müdahaleler yapmakta ve çocuk çaresiz bir şekilde korku içinde beklemektedir. Karşıda güçlü bir yapı vardır, kendisi ise zayıf ve acizdir. Ego bunu sindirememektedir. Bu çocuk bu kaygılarla eve geldiğinde ilk yapacağı şeylerden birisi agresörle özdeşleşmedir. Eve gelir gelmez eğer küçük bir kardeşi varsa ona, küçük kardeşi yok ise oyuncak bebeklerine bir diş hekimi gibi müdahale etmeye çalışacaktır. Ego, bu zayıflığa katlanabilmek için diş hekiminin güç ve otoritesini kendi içine almış, kendisi diş hekimi olmuş ve karşısındaki küçük kardeşini veya bebeği kontrol edebilmektedir. Artık bu güç onun donanımına girmiştir.

Dönüştürücü özdeşimde ise kişi kimliğinin tamamını veya bir kısmını karşıdaki bir insana yükler, kendi parçasını onda görür. Ruhsal gelişim sürecimizde bu doğal bir evre iken daha sonraki dönemlerde bu hastalıklı bir düzenektir. Dönüştürücü özdeşimi psikotik bir boyuttan normal popülasyon içindeki bireylere kadar değişik yapılarda görmemiz mümkündür. Psikotik bir hastamla konuşurken zaman zaman kendisini doktor olarak hissettiğini, zaman zaman da benim onun yerine geçtiğimi ifade etmekteydi. Kimlik nerede, ne şekilde duruyor karar veremiyordu. Sanki bedenlerimiz geçici posta kutuları, ruhlarımız da bu posta kutularında habire gidip gelen mektuplardı. Benim kimliğimi kendisi emanet alırken kendi kimliğini bana emanet olarak verebiliyordu. Normal popülasyon içinde ise kimliğin tamamı olmasa da mutlak kudret veya tam güçlülük hallerimizi simgeleyen veya arzulayan kısınımız, bu kimlik parçalarımızı idealize ettiğimiz parti, cemaat vb. liderine atfeder, kendi bireysel kimliğinin tüm güçlü yapısını orada yaşatabilir. Orayı yücelttikçe kendisi de yücelir ve var olur.

Sistemi fazla karıştırmadan ifade edecek olursak; yansıtmalı özdeşim mekanizmasının bir kısmında kişi, kimliğinin bir parçasını (bu parça, rahatsız eden bir parçadır) bir yerlere emaneten bırakmaktadır. Bu parçanın orada olduğunu bildiği sürece kişi, dengede kalmakta ve rahatlamaktadır. Yansıtmalı özdeşimin, dönüştürücü özdeşime yaklaştığı noktada kişi, kötü kendiliğini karşı tarafa attığında, karşı tarafın da kendisini savunmasını ister gibidir. Kendisi sıkıntılanmakta, bu sıkıntı karşısında acizliğe ve çaresizliğe düşmektedir. Buna bir çözüm yolu ararken bu sıkıntıyı konteynır olarak nitelendirdiği birine yüklemektedir. Bu yükleme işlemi tamamlanınca normalde borderline kişi iyi kendiliğe geçip rahatlamaya çalışırken dönüştürücü özdeşim mekanizmasına yaklaşmış olan bir borderline yapı, süreci bu noktada tutamamakta, karşı tarafın kendisine saldırması için olayı daha da tetiklemektedir. Çünkü karşı taraf yüklemeyi yaptıktan sonra sessiz ve sakin bir şekilde, olayın sıkıntısını his-

sedip kabullenip bir köşeye çekilecek olursa bu, kendisi için de bir mağlubiyet anlamını taşımaktadır. Çünkü kendi kontrol edemediği kötü kendiliği emanet olarak karşı tarafa vermiş ve karşı taraf bunu kabullenmiş gözükmektedir. Ancak karşıya yüklenen yapı, borderline kişinin kendi parçasıdır ve bu parçanın isyan etmesini, kurtuluş yolu aramasını ve çözüm bulmasını istemektedir. Karşıya yüklenen parça ise olayı kabullenmiş gözüküyorsa, borderline kişi bu kabullenişe rıza gösteremekte ve onun bu tarafta kalan kimlik parçasına saldırmasını istemektedir. Karşı taraf saldırdıkça da zayıf olan kimliğin gücünü ispat etmektedir. Bu bir paradokstur. Hem atarak kurtulmaya çalışmakta, hem de attıktan sonra karşıdakinin itiraz etmesi ve karşı gelmesi beklenmektedir. Bu kötü bir yazgıdır.

Bu mekanizmayı daha iyi kavrayabilmek için hepimizin zaman zaman yaşadığımız örneklerden bahsetmek istiyorum. Günlük hayatın içerisinde veya televizyonda veya bir film sahnesinde zayıf ve acizlik içine düşmüş bir bireyin mücadelesini izlerken bir anda onun yerine duygulanım hissederiz. O kişinin bu mücadeleyi başarmasını arzularız. Çünkü o anda geçmiş dönemdeki aciz ve zayıf duruma düştüğümüz zamandaki kimlik örüntüleri aktive olmuş, başarısızlıklarımızın ve acizliklerimizin düzetilebileceği bir fırsat çıkmıştır. Bu şekilde geçmişteki kimlik parçalarımızı, zayıf ve aciz kimlik parçalarımızın onarılabileceği sahnelerde dönüştürücü özdeşim yoluyla kimliğimizin bir parçasını oraya atarak aktive etmekteyiz. Aslında kurtarmaya çalıştığımız zayıf kişi oradaki değil kendi içimizdeki geçmişte yaşantılandırdığımız veya hayalde ürettiğimiz zayıf ve aciz kişiliğimizi korumak ve güçlendirmektir.

12. Reaksiyon-Formasyon

Ego savunma düzenekleri daha çok id'in dürtüsel yapısının baskısına maruz kalan egonun kendini savunmak amacıyla oluşturduğu bilinçdışı otomatik mekanizmalardır. Ancak ego savunma düzeneklerin bir kısmı süperegonun yargılayıcı tav-

rından korunmak ve kaçınmak için de yapılabilmektedir. Savunma düzenekleri zaman zaman da dış dünyanın toplumsal gerçekliğine karşı kendini olumlu anlamda var edebilmek ve varlığını muhafaza edebilmek için kullanılabilmektedir. Bu durumda bağımsız bir varlık gibi hareket eden ego, zaman zaman id'e karşı, zaman zaman süperegoya ve zaman zaman da gerçekliğe karşı kendini ayakta tutmanın yollarını aramaktadır. Bazı mekanizmaların oluşumunda birli, ikili, üçlü kombinasyonlar da meydana gelebilmektedir. Yani hem id'e hem süperegoya hem de gerçekliğe karşı tek bir savunma düzeneği ile korunma gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır. Bu da ruhsal yapının ekonomik davranması temel niteliğinin gereğidir.

Reaksiyon-formasyon, yani tersine döndürme savunma düzeneği bilinçdışındaki dürtüsel yapının, egonun bilinçdışı kısmının veya süperegonun baskısı nedeniyle bireyin kendini var edebilmesi için bu baskının tam tersi yönde top yekun bir kimlik oluşturma ihtiyacına verilen isimdir. Reaksiyon-formasyon, tek bir fenomene karşı verilebilecek tam ters yönde bir tepki olabileceği gibi, fenomen veya fenomenler grubuna karşı tam tersi yönde oluşturulan bir kimlik yapısı şeklinde de görünebilir.

Bunu daha açık ve net kavrayabilmek için fizikteki vektörel kuvvetlerin oluşması prensibinden yararlanabiliriz. Bir odağa etki eden ters yöndeki kuvvetlerin ortak bileşkesine göre hareket meydana gelir. Bir ipin iki tarafından tutan bireylerin kuvvetleri hangi tarafta fazla ise hareket o yöne doğru olur. İp örneğinin bir başka benzerinde de bir birine kuvvet uygulayan iki kişiden hangisi daha yüksek bir kuvvet uygularsa diğerini hareket ettirir. Bu şekilde ruhsal aygıtımızda id ile ego arasında karşılıklı bir kuvvet uygulaması mevcuttur. Dürtüsel yapımız, bir takım dürtüleri bilince çıkararak etkin hale geçirip uygulamaya çalışırken; bu dürtülerin etkin hale geçmesini engelleyen karşı ego güçleriyle bunları durdurmaya çalışır. Normal bastırma mekanizması bu şekilde cereyan eder. Alttaki dürtünün gücün-

den çekinilir veya korkulur ise egonun durdurmaya yönelik karşı gücü daha da etkin hale dönüştürülerek tam tersi yönde bir karşı güç ile durdurulmaya çalışılır. Mesela, cinsel dürtülerini yoğun olarak hisseden ergenlik dönemindeki bir genç öncelikle bu dürtülerini engellemeye ve bastırmaya çalışır. Burada iki karşı kuvvetin birbiriyle savaşımı söz konusudur. Bu cinsel dürtülerin zamansız, zeminsiz ve rasgele bir nesneye yönelim tehlikesinin arttığı durumlarda; hele hele bu nesnenin ensestiyöz bir tabiata yönelme riski olduğunda genç birey, reaksiyon-formasyon savunma düzeneğine geçecektir. Yani cinselliğe karşı negatif bir tavır takınacak, cinselliği yadsıyacak, daha da ötesi cinselliğe karşı savaş açacaktır. Böyle bir genç bir müddet sonra kendi durumunu kutsamak için ya bir azize ya da bir rahip yaşantısı ve ideolojisine sarılacaktır. Gençlik döneminde bir kısım gençlerin cinsellik karşısındaki bu tutum ve davranışları, geçici de olsa korunma sağlayan bir savunma refleksidir.

Bu konu özel bir önemi haiz olduğu için biraz daha detaylı bir şekilde ele almak istiyorum. Cinsellik konusunda oluşturulan yadsıma ve tersine döndürme savunma düzenekleri dörtlü bir sistem içinde çalışmaktadır. İd ve süperego, gerçekliğin taleplerine karşı egonun ayakta kalma mücadelesini simgelemektedir. İdin dürtüleri kesin ve nettir, dürtülerin deşarjını amaçlar. Cinsel dürtüler ego açısından bu bakımdan tehlikelidir, önlenmesi gerekir. Hele hele bu dürtülerin ensest bir içeriğinin olması, tehlikenin şiddetini daha da artırır. Böyle bir tehlikenin gerçekleşebilme ihtimali karşısında süperegonun aşırı yargılayıcı ve cezalandırıcı bir tutuma girme ihtimali çok yüksektir. Saygın bir kimliğe ulaşmak için toplumun kabul ettiği toplumsal yasalara uymak gerekir. Cinsel dürtülerin bu bağlamda id'in taleplerine, süperegonun baskılarına ve gerçekliğe uyum açısından bir şekil alması gerekir. Öncelikle bastırma, ardından yadsıma ve ardından da reaksiyon-formasyon savunma düzeneği bir çözüm üretebilmektedir.

Burada reaksiyon-formasyon tavrı kişinin sosyal olarak kendi-

sine bir rol edinmesine de aracı olabilir. Kişi, cinsel duygulardan uzaklaşmış, kendini ilahî veya dinî bir inanca yönlendirmiş ve bir cemaat şuuru içerisinde cinselliğin ötesinde bir kimlik arayışına girebilir. Özellikle bu tip bir yönelim ailenin ve çevrenin beklentileri ile genellikle uyum gösterir. Modern bir toplum içerisinde ve uygun çevre şartları bulunan bir ortamda böyle bir kimliğin oluşması oldukça nadir ve farklı mekanizmalarla ortaya çıkabilecek bir durumdur. Ancak cinsel dürtülerin aşırı kontrol edildiği ya da cinselliğin yadsındığı veya dışlandığı, onun yerine dinî öğelerin ağırlık kazandığı, bir lokma bir hırka düşüncesinin erdem olduğu inancının aşılandığı bir kültür ortamında genç, cinsellik karşıtı ve hatta düşmanı bir kimlik arayışına yönelebilecektir. Bu durum fizyolojik gelişimin doğal mecrasına aykırı olduğu için de birçok sapkın davranış veya duygulanım doğurabilecektir. Böyle bir yaşam stili çevre tarafından takdir görüp taltif edilirse, patoloji ağırlaşarak devam edecek, bu aykırı yapılar da çevre tarafından kutsanacaktır. Belki de işlenen günahlar karşısında günahsızlığı simgeleyen dönüştürücü bir özdeşim kaynağı olarak muhafaza edilecektir. Hazzın bu denli tehlikeli görülmesi ve cinselliğin kabullenilmesinin yasaklanması, hazzı farklı alanlara yöneltebilecektir. Cemaat içindeki arkadaş sevgisi, bir noktanın ötesinde bazı bireylere kilitlenecek, bilinçli bir şekilde cinsel bir format taşımasa dahi, kişinin o arkadaşına veya hemcinsine karşı hissettiği duygular çok farklı bir nitelik arz edecektir. O arkadaşını görmediği zaman huzursuzlanmak, o arkadaş ile birlikte aynı mekânı paylaştığında mutluluk duymak, onunla yüz yüze konuşmak ve sohbet etmek, ona sarılmak ve dokunmak, tarifi mümkün olmayan büyük bir keyif yaşatabilmektedir. Bu durum toplumsal realite ile de örtüştüğü için normal görülmekte ve onanmaktadır ancak dürtü kendine üstü kapalı da olsa bir çıkış yolu bulmaktadır. Her su kendisine bir akış yolu bulur.

Bu çerçevede bu örneğe bakıldığında dürtüler; kendini tatmin etmek için bir nesneye ulaşmıştır, bu durum toplumsal re-

alite tarafından normal karşılanmaktadır, süperego tarafından da ilahi bir davaya hizmet ettiği için kutsanmaktadır. Ego ise bunların gerisinde olayların mimarı olarak varlığını sürdürmektedir.

Reaksiyon-formasyon, hayatın birçok alanında kendisini var etmektedir. İstatistikte normal bir popülasyon dağılımı çan eğrisi dağılımı şeklinde tezahür eder. Çan eğrisi demek bir toplum içerisinde bir değerin, ortalamaya belirli yakınlıkta ve uzaklıkta olmasıdır. Bulunduğumuz grup içerisinde ortalama bir insanın davranışı belirlidir. Bu ortalamadan sapma gösteren bireyler vardır. Bu bireyleri tersine döndürme mekanizmasıyla izah etmek mümkündür. Mesela on kişilik bir grubun içerisinde iki kişi aşırı kibirli davranıyor, iki kişi aşırı tevazu gösteriyor ve altı kişi de normal tepki veriyor ise bir çan eğrisinden bahsetmek mümkündür. Aşırı tevazu gösteren de, aşırı kibirli davranan da patolojik bir durum sergilemektedir. Bu uçlardaki bireylere odaklanıp onların davranışlarını inceleyecek olursak büyük bir kısmında reaksiyon-formasyon gözlemleyebiliriz. Mesela aşırı tevazu gösteren bir birey bilinç dışı aşırı kibrini saklamak mecburiyetindedir. İç dünyasındaki aşırı narsist talepler, gerçeklik ve süperego tarafından onanmadığı için öncelikle bastırılacak, ardından yadsınacak, ardından da tersine döndürme ile normal popülasyonun dışında görülebilecek şekilde aşırı bir tevazu ile kendini ifade edecektir.

Bir başka örneği irdeleyecek olursak aşırı cesur görünen kimlikler bilinçdışındaki aşırı korkuları ve çaresizlikleri simgelemek için kullanılabilmektedir. Sert bir yüz ifadesi, bilinçli veya bilinçdışı bir yetmezliği, zayıflığı maskelemek için kullanılabilir. Bir şantiyede mühendis olarak çalışan hanım, obsesyonu nedeniyle kendisini tutamayıp şantiyede çalışan işçilerin cinsel organlarına doğru bakmaktaydı. Bundan dolayı çok büyük bir sıkıntı hissetmekte ve bu davranışını önlemeye çalışmaktaydı. İşçilerden biri fark edip alay etmesin diye çok sert bir yüz ifadesi takınıyor ve şiddetli bağırmalarla işçilerin arasında görevi-

ni bir an önce yapıp dönmeye gayret ediyordu. Araştırıldığında işçilerin ondan çok korktuğu, onun gözüne görünmemek için o şantiyeye geldiğinde her birinin bir tarafa kaçtığı gözlenmişti. Mühendis hanım ise içindeki bu zayıf nokta fark edilecek diye korkusundan tir tir titriyor, korkusunu gizlemek için etrafına ha bire bağırıyordu.

Bir başka örnek de ödipal çatışmaları nedeniyle babası karşısında kendisini güçsüz ve çaresiz hisseden bir çocuk, çocukluğundan itibaren hep cesur, hep atılgan bir yapı sergiliyordu. Gözü kara bir şekilde her olaya girmişti. Boyu küçüktü ama herkes onda mangal gibi bir yürekten bahsediyordu. Eşinin üzerinde yıllarca süren bir hegemonyası vardı. Bölgeyi haraca kesmişti. Eşinin vefatıyla beraber sistem çöktü, bu cesur kimlikten, her şeyden ürken ve korkan acziyet içerisinde bir yapı çıktı.

Üç yaşındayken annesi ve babası öz amcaoğlu tarafından kurşunlanıp öldürülen, kendisi yetiştirme yurtlarında büyütülürken ablaları katil amcaoğlunun kardeşlerine dağıtılan ve evlendirilen bir hastamız yıllar boyu cesaret abidesiydi. Nerede bir yaralanma, nerede bir trafik kazası ve nerede bir ölüm veya kan var, bu hastamız hemen oradaydı. Kimsenin cesaret edemeyeceği kadar cesur, girişken ve olayların merkezinde idi. Seyrettiği programlar 'Sıcağı Sıcağına', 'Reality Show', 'İz Peşinde' ve 'Parmak İzi' gibi programlar idi. Günün birinde izlediği Reality Show'da bir kadının kocasını gece uyurken balta ile doğradığının haberini dinliyordu. O esnada o hanımın isminin kendi eşinin ismi ile aynı olduğunu fark etti ve o anda büyük bir sıkıntı hissederek panik atak geçirdi. Reaksiyonformasyon ile yirmibeş otuz yıldır ayakta duran sistem o dakika çökmüştü. Domino taşları gibi sistem öyle bir tersen döndü ki birkaç gün içerisinde bu cesur delikanlı salça renginden korkan, yıkık bir duvarın önünden geçemeyen, televizyondaki bir trafik kazasını izlediğinde kendini kötü hisseden ve hastane tabelalarını görmek istemeyen bir yapıya dönüştü.

Baskı ile ve çevrenin yoğun etkisi ile dinî bir atmosfer içerisinde yetiştirilen birey zaman zaman dinî inançlarla güç ve otoriteyi özdeşleştirmekte, zaman zaman dinî otoriteyi bir ödipal çatışma haline sokmakta ve iç dünyasında bu yapılara karşı isyanı oynamaktadır. Bu isyan, dinî inanışlarına ters bir takım düşünce ve hareketlere yönelmiş olma kaygısıyla bastırılmakta, bu sorgulama yadsınmakta ve bir müddet sonra da tersine döndürme savunma düzeneği ile aşırı bir dindarlığa veya antiateist kampanyalara öncülük etmeye kadar gitmektedir.

Bir hanım aşırı bir tesettür ile (siyah renkli eldivenli ve peçeli bir şekilde) muayenehanemize geldiğinde mükerrer defa intihar teşebbüslerinde bulunduğundan bahsediyordu. Kronik depresyonu nedeniyle malulen emekli edilmişti. Yurtdışında yalnız başına yaşayan bu hanımın bireysel analizinde çoğul kişilik özellikleri tespit edilmiş, geceleri para karşılığı fuhuş yapan bir kimlik ortaya çıkarılmıştı.

Her şey zıddıyla kaimdir. Gece gündüzle, uzak yakınla, açık kapalıyla, soğuk sıcakla, sert yumuşakla, varlık yoklukla. Bu bağlamda korkaklık cesurlukla, karmaşa ve kaos düzenle, kirlilik temizlikle, günah arınmakla, aşırı önemseme vurdumduymazlıkla, sevgi nefretle, az konuşmak çok konuşmakla dengeye oturtulmaktadır. Bu yapıların hepsini reaksiyon-formasyon tipinde görmek mümkündür.

Hastalarımızdan biri hikâyesini anlatırken, bazen konuşmasını durduramadığından bahsetti. Olayın detayına inildiğinde hoşlanmadığı veya yetcri kadar keyif almadığı insanlarla mecburen aynı ortamlarda bulunduğunda bu durumun fark edilmemesi için devamlı konuşma mecburiyeti hissediyordu. Hastamızın ifadesiyle; 'çenesi yoruluyordu ama kendisini durduramıyordu.' Bu durum, tipik bir reaksiyon-formasyon haliydi.

Reaksiyon-formasyon savunma düzeneğinin en yaygın olarak görüldüğü bozukluklardan birisi obsesif-kompulsif bozukluk ve obsesif-kompulsif kişilik yapısıdır. Bilinç dışındaki karmaşa ve kaosu kontrol altına alabilmek için simgesel düzeyde

ve ego düzeyinde eşyaları tertip ve düzene sokmak, simetriyi sağlamak ve her şeyin yerli yerinde olmasını temin etmek tipik bir örnektir. Yine obsesif-kompulsif bozuklukta temizliğe aşırı düşkünlük, el yıkama, beden temizliği; evin ve eşyaların temizliği; bilinç dışındaki suçluluk, kirlilik ve günahkârlık hislerinden arınmanın simgesel bir yolu olmaktadır.

Maço bir kimlik, bilinçdışındaki eşcinsel eğilimleri gizleyen ve bastırmaya çalışan bir yapının tezahürü olabilir. Bir cenaze evinde gereğinden fazla ağlayan ve ağıt döken birisi, ölen insana karşı kendini en çok suçlu hisseden ve belki de onu en az seven bir kişidir. Aşırı sevgi gösterisi, arkasında nefreti, aşırı nefret de kontrol altına alınamayan bir sevginin göstergesi olabilir. Patolojik aşklarda bunun tipik örneklerini görebiliriz.

13. YADSIMA (İNKÂR)

Yadsıma bir gerçekliğin göz ardı edilmesidir. Yadsımayı da basit ve yalın manada izah edebileceğimiz gibi, kompleks ve karmaşık mekanizmaların içerisinde de göstermek mümkündür. Kitabımızın çeşitli bölümlerinde zaman zaman değindiğimiz gibi amacımız hep bütüncül bir yapıyı yakalamaya gayret etmektir. Bununla birlikte mutlak manada bütüncül yapıyı yakalamanın imkânsız olduğunun idrakindeyiz.

Yadsıma savunma düzeneğini izah ederken bu yapının, bir bireyin gelişim aşamaları olan bebeklikten yaşlılığa kadar geçen süreçte hangi dönemlerle ilintili olduğuna bakarak bunu aktarabiliriz. Yadsımayı bir bireyin kendi gözlemlerinden ve referans noktalarından bakarak aktarabiliriz. Veyahut da buna, bir bireyin iç dinamikleri açısından; egonun yapılandırılmasına göre yadsıma, süperegonun yapılandırılmasına göre yadsıma, toplumsal realiteyle yüzleşme anında yadsıma ve dürtüsel varlığın yapısını yadsıma şeklinde yadsıma olarak yaklaşabiliriz. Bir başka açıdan, dışarıdan bir gözlemci kimliğiyle, o bireyin yaptıklarını inceleyerek yadsımaya yaklaşabiliriz. 18 yaşındaki evladının ölüm haberini duyan bir annenin karşısında gerçeklik

tüm çıplaklığıyla ortada iken onu kabul etmemesi yadsımaya bir örnektir. Narsist bir kişiliğin, bir grup önünde konuşurken ellerinde hissettiği titremeyi gösteren arkadaşına karşı; "hayır, ellerim titremiyor" diye karşılık vermesi de bir tür yadsıma tarzıdır. Bu şekilde bakıldığında çok geniş bir yadsıma yelpazesi görmek mümkündür. Yadsımanın öncelikle üzerinde durulması gereken tarafı belki de empati yapamamanın vermiş olduğu bir ruh hali sonucunda ortaya çıkıyor olmasıdır. Bir bebek narsistir, ben merkezlidir ve tüm dünya onun etrafında dönmektedir, dönmelidir. Bir dürtüsü aktive olduğunda, bir ihtiyacı ortaya çıktığında bu dürtünün veya ihtiyacın hemencecik orada, etraftakiler tarafından karşılanmasını ister; bunu çok doğal ve tabii kabul eder. O anda bu bebek etrafındaki bireylerin; yani anne-babasının ve diğerlerinin ne durumda olduğunu kesinlikle yadsımaktadır. Onların kendi ihtiyacını karşılayıp karşılayamayacağı konusundaki durumlarını göz ardı etmektedir. Eğer bu bireyde empati yeteneği geliştirilemezse o birey, hayatının daha sonraki evrelerinde diğer insanların durumlarını, konumları ve ihtiyaçlarını göz ardı edip yadsıyarak kendi ihtiyaçlarını ön plana atan bir kişilik yapısı geliştirebilir. Bu durumda sosyal ilişkileri ciddi manada zaafa uğrar ve toplumdan dışlanır. Bu da yeni patolojik savunmaların aktive edilmesini gerektirir. Burada bahsettiğimiz yadsıma, başka insanların gerçek durumlarını görememenin oluşturduğu bir yadsıma reaksiyonudur.

Bireyin iç dünyasında ise muhtelif yadsıma reaksiyonlarını gözlemlemek mümkündür. Her bireyin mevcut reel kendiliğinin yanında kendi iç dünyasında tasarımladığı kendiliği vardır. Reel kendilik ile tasarımlanan kendilik ne kadar birbirine yakın ise kişi o kadar sağlıklı, o kadar gerçekçi ve o kadar rasyoneldir. İki kendilik arasındaki uzaklık ne kadar fazla ise gerçekliğin değerlendirilmesi de o kadar zora girmektedir. Bu bağlamda bireyin kendilik tasarımına ters bir takım yaşantıları, yadsınarak algılanacaktır. Birey, hayatına devam ederken yaptığı hataları,

yaşadığı başarısızlıkları veya değer yargılarına ters tutum ve davranışları otomatik olarak yadsıyacak ve kendilik tasarımının yara almasının önüne geçecektir. Bu yadsıma, fiziksel yapının çarpık bir şekilde algılanmasında zihinsel yapının kapasitesinde erişilen sosyal konumun değeri ile ilgili puanlamada ortaya çıkabilmektedir. Şişman bir birey kendini zayıf olarak algılayabildiği gibi çok zayıf biri kendini normal algılayabilir. Sosyal başarısı yetersiz olan birisi kendini çok başarılı bulabilirken bazı bireyler kendi eksikliklerini yadsıyabilir. Bu gibi eksiklikler kendilik tasarımına uymayan yapıların, yadsıma savunma düzeneği ile kontrol altına alınmasını gerektirmektedir.

Bir bireyin kendilik tasarımının ötesinde bir de ideal kendiliği vardır. Herkes mevcut durumunu bir kendilik tasarımıyla yaşantılandırırken ileriye yönelik olarak arzu ettiği daha ideal bir kendiliğe doğru hedefler koyar. O hedeflediği ideal kendiliği yakalamaya çalışır. İşte bu süreç içerisinde mevcut yaşantılarında ideal kendiliğe ters duran tutum, davranış, başarı ve statü zaman zaman yadsınarak ideal kendiliğe doğru bir süreç işletilir. Bu da kişiyi mutlu eder. O, aynı zamanda kişinin gerçeklikten o denli uzaklaşmasını getirir.

Bir başka açıdan yadsıma reaksiyonu nesne ilişkileri bağlamında ele alınabilir. Egomuzu oluşturan nesne ilişkileri ağında bazı nesnelere yaptığımız libidinal yatırım çok yüksek değerdedir. Bunu metaforik bir örnekle açıklayacak olursak egoyu bir çadıra benzetebiliriz. Çadırın ortasındaki ana direk, çadırı dimdik tutup varlığını sürdürmesini temin ederken çadırın etrafındaki ipler ve kazıklar çadırın fonksiyonel olmasını ve dengede durmasını temin eder. Bireyler hayatlarında belirli olgulara veya nesnelere çok büyük anlam yükleyebilirler. Bunlar bir nevi çadırın ana direği gibidirler. Ana direğin yıkılması çadırın komple çökmesi demektir.

Bir anne üniversite öğrenciliği yapan evladına libidinal yatırımının büyük bir kısmını yatırmış ise çadırın ana eksenine bu evladını koymuş demektir. Bir profesör yazmakta olduğu kita-

bına büyük bir libidinal yatırım yapmış ise bu kitap onun için hayatî derecede bir önemi haizdir. Hayatımızın her alanında bu tip nesnelere yoğun yatırımlar yapan, deyim yerindeyse hayatında hep tek ata oynayan birçok birey görmek mümkündür. Bu durumlarda ana ekseni oluşturan o nesnenin kaybı, yitirilmesi, yok olması veya ölmesi kişide ruhsal manada büyük bir deprem oluşturur. Sistem komple çöker. İşte bu çöküşün önüne geçmek için tek bir yol vardır: Olguyu yadsımak. Kişi var olan gerçeği reddeder, kabul etmez ve eski statünün devam ettiği şeklinde bir inancı sürdürürse, yeni duruma adapte olmak için zaman kazanılır. Bu süre içerisinde kayıplar sindirilir, telafi edilir veya alternatif savunma düzenekleri devreye sokulur.

Yadsıma iki düzeyde gerçekleşir. Bunlar; bilgi ve duygu düzeyidir. Bazı yadsımalarda kişi gerçekliğin bilgi tarafını da reddeder, kabul etmez. Oğlunun ölüm haberini getiren polis memuruna veya bir akrabasına ısrarlı bir şekilde; "yalan söylüyorsunuz! böyle şaka olmaz! şaka yapmayın lütfen!" diye bağıran bir anne olayın bilgi yönünü de reddetmeye çalışmaktadır. Sevgilisi tarafından terk edilen birisi, sevgilisini bir başkasıyla yakalayan âşık, evladının tutuklandığını ekrandan seyreden baba öncelikle bu çıplak gerçekliği reddeder ve onun yerine başka açıklamalar getirmeye çalışır. Gazete kupürlerinde bunun gibi yüzlerce haberi dinlemek ve izlemek mümkündür. Hatta bazen parodilere konu olabilecek derecede gülünç savunma düzenekleriyle olayı reddettikleri görülür.

Yadsımanın ikinci tipi duygusal bazda yadsımadır. Bilgi düzeyinde kaybettiğimiz nesneyle ilgili olarak gerçeği biliriz ama yaşantımızı gözlemlediğimizde sanki annemizi, babamızı, eşimizi ya da sevgilimizi veya çocuğumuzu kaybetmemiş gibi hisseder ve davranırız. Onlar hep arkada bir yerlerde durmaktadırlar. Bu durumda pek mezar ziyaretlerine gitmeyiz. Zaman zaman onlarla ilintili bir konu olduğunda gözümüz otomatikman onları arar veya elimiz onların telefonunu çevirmeye çalışır. Bu da göstermektedir ki; o esnada bireyin egosu bilgi olarak ger-

çekliği kabul ettiği halde duygusal olarak o nesnenin varlığını hala devam ettirmektedir. Bu da duygusal yadsımanın hayatımızın her döneminde etkin rol alarak yaşamı daha kolay hale getirdiğini göstermektedir. Bu durumun aşırıya kaçması, kişinin gerçeklik ile ilişkisini bozup onu psikotik bir noktaya kadar vardırabilir.

14. İZOLASYON (YALITMA)

Yaşadığımız her zaman diliminin bir bilgi ayağı, bir de duygu ayağı vardır. 'Falan yerde, falan zamanda, filan şartlarda, filan şahıslarla, filan olayı yaşadık' derken olayın sadece bilgi tarafını anlatmaktayız. Bu olayı anlatırken kişinin o olaydaki yaşantısını bize aksettirecek duygusal ses tonu, jest ve mimiklerin duygulara eşlik etmesi, gözlerin parıltısı, belki gözyaşlarının hafifçe süzülmesi veya şen kahkahaların yükselmesi, olayın duygusal tarafını bize gösteren kısmıdır. Hayatımızı şekillendiren, ona yön veren ve anlamlandıran temel etki duygularımızdır. Duygularımız esas, mantık ve akıl sonradır. Mantığın üzerine duygu gelmez, duygunun üzenine mantık oturur. Duygu her şeyi kör eden ve mantığı bitiren bir süreçtir. Yoğun duygusal nöbetlerde ve anaforlarda, kişinin mantıksal yapısı kenarda kalır. Duygu pozitif ve negatif alanda tezahür edebilir. Pozitif alanda mutluluk, sevinç, zevk, haz ve keyif yaşanırken acı tarafında elem, keder, sıkıntı, anksiyete, bunaltı, stres, öfke, kızgınlık, sinirlilik ve saldırganlık hisleriyle dolu bir süreç gözlenir. Özlenen ve idealize edilen nesnelere ulaşıldığında büyük mutluluklar ve keyifler yaşanırken büyük anlam yüklenen nesnelerin kaybında veya başarısızlık durumlarında veya geriye gitmelerde çok ciddi bunaltılar yaşanır.

Mutlulukların yaşanmasında herhangi bir problem olmaz iken acıların, kederlerin ve kayıpların yaşanmasında bireyin buna tahammül derecesi sınırlıdır. Acıya dayanabilme gücü egonun gelişmişliği ile ilintilidir. Ego ne kadar gelişmiş, güçlü, travmalara karşı ne kadar dayanıklı hale gelmiş ise duygusal ya-

şantıları hazmetme konusunda o kadar güçlü olacaktır. Bireyin egosu zayıf, çelimsiz ve küçük ise yaşadığı hadiselerin getirmiş olduğu negatif yüklenmeyi kaldıramayacak durumdadır. Burada birey geçici bir çözüme başvurur. Bu çözüm, yalıtma/izolasyon savunma düzeneğidir. Çok sevdiği annesini kaybeden bir genç, annesinin ölümü karşısında hiçbir şey hissedemeyebilir. Sanki ruhsal dünyası uyuşmuş gibidir. Buna kendi de şaşırır. Çok sevdiği sevgilisinin kendini terk edip gittiğini çok sakin bir ses tonuyla sanki üçüncü bir insanın yaşantısını aktarır gibi hekimine anlatabilir. Okulda başarısız olup okuldan atılan bir öğrenci bunu anlatırken çok donuk bir tarzda anlatabilir.

Bahsettiğimiz bu örneklerde olduğu gibi bunların hepsinde birey zayıf olduğundan olayın şiddetine dayanamadığından izolasyon savunma düzeneği devreye sokulmuştur. Olayın bilgi tarafı zihne ulaşmış ama duygusal kısmı bloke edilerek filtreden geçmemiş ve duygu bilinçdışında kalmıştır. Güçlü bir ego, bu durumlarda rahatça paylaşabilen, sesi titreyen, gerektiğinde ağlayabilen ve yas reaksiyonunu yaşayabilen egodur. Bu yaşanamıyorsa hazmedilemeyen bu duygusal yapılar, değiştirme savunma düzeneği ile çok farklı alanlarda küçük birimlerde deşarj ettirilir. Televizyonlarda izlenen bir dizideki bir köpeğin hastalanması, bir sokak çocuğunun hayatının anlatılması ve izlenen bir haber, gözlerin dolmasına ve göz pınarlarından yaşların akmasına neden olabilmektedir. Kaynakta boşalamayan duygular yer değiştirerek alternatif ve kontrollü nesneler vasıtasıyla deşarj edilmeye çalışılmaktadır. Bu tip bireyler, hipnotik trans altında olayı tekrar anlatmaları istendiğinde yoğun bir duygusal deşarj yaşamakta ve baskı altında tutulan duygusal enerji dışarı çıkmaktadır. Obsesif kompulsif kişilik örüntüsü, duygularını dışarı veremeyen mantık ağırlıklı bir kişilik örüntüsünü gösterir.

15. RASYONALİZASYON (AKLİLEŞTİRME)

Aklileştirme savunma düzeneği, egonun ve kendiliğin korunması ve gücünü muhafaza etmesi için kullanılan otomatik bilinçdışı bir düzenektir. Biyolojik veya psikolojik ihtiyaca binaen ortaya çıkan dürtünün hedefi, nesnesine ulaşmaktır. Bir dürtü nesnesine ulaşana kadar bir gerilim taşır. Bu gerilim nesneye ulaşmak için bir motivasyon kaynağı olarak kullanılırken, dürtünün nesnesine ulaşma olasılığının zayıfladığı durumlarda veya dürtünün hedefine ulaşmasının ketlendiği ve engellendiği şartlarda birey bunaltı ve anksiyete hisseder. Dürtünün hedefine ulaşmasını engelleyen dirençler ego kaynaklı, süperego kaynaklı veya gerçeklik kaynaklı olabilir. Bu durumda dürtü bu engelleri aşmak için yoğun çabalar sarf edecektir. Engelleyici güçler ile hedefe yönelen güçler arasında bir çatışma ve karşıtlık ortaya çıkacaktır. Herhangi bir eyleminde benlik, belirli bir amaca yönelik eylem ortaya koyarken arka planda bilinçdışı bir dürtü onun arkasına takılmış ve benliğin kabullendiği eylem vasıtasıyla hedefe yönelmiş olabilir. Bu durumda bir aklîleştirmeden söz edilebilir.

Aklileştirme bilinçli ve şuurlu yapılan bir hareketin egoya, süperegoya veya realiteye uymaması sonunda ortaya konulan yalan mekanizmasıyla ilintili değildir. Yalan veya gerçekliği tersyüz etmek, egonun bilinçli ve amaçlı bir eylemi olup süreç ego kontrolündedir. Aklileştirme fenomeninde ise egonun bu şekilde bilinçli ve amaçlı bir şekilde olayı çarpıtması söz konusu değildir. Dürtü, fırsat bulduğu bir boşlukta kendini bir anda ortaya çıkartır, hedef nesnesine yöneltir ve içindeki enerjiyi deşarj ettirir. Bu aşamadan sonra durumu anlamlandırma, bu olguyu benlik ve kendilik perspektifinde izah etme süreci aklileştirme savunma düzeneğinin fonksiyonudur. 'Minareyi çalan kılıfını hazırlar' atasözü, bilinçli ve amaçlı bir şekilde gerçeği çarpıtma ilkesi için kullanılır. Bu, yalan mekanizmasıdır. Bu duruma baktığımızda, yaşam alanında, insanlar arası ilişkilerde

çoğu kez yalan mekanizmasının daha etkin bir rol oynadığını görürüz. Aklîleştirmede böyle bir şey söz konusu değildir.

Konuyu açacak olursak epigenetik açılıma uygun olarak belirli dönemlerde belirli dürtüler öncelik kazanır. Bebeklikten itibaren bu evreleri aklîleştirme açısından değerlendirecek olursak, birçok ilginç aklileştirme mekanizmalarına şahit oluruz. Bir yaşını henüz tamamlamış, iki yaşına ulaşmış ve bireysel özerkliğini yaşamaya başlamış bir çocuk, ben merkezli yaşam anlayışında bütün ilginin ve sevginin kendine yöneltilmesini arzulayacaktır. Ancak anne veya baba bu sevginin tamamını kendine vermek yerine diğer kardeşler veya nesnelere yönlendiriyorsa; çocukta otomatikman haset duyguları aktive olacaktır. Bu durumda çocuk kardeşine karşı acımasızlaşacak; onu itecek, belki dövecek hatta ağır şekilde yaralayabilecektir. İşte tam bu esnada ebeveyn tarafından bu eylem sorgulandığında çocuk bu eylemini aklileştirerek anlatacaktır: "Kardeşi ona vurmuştur, kardeşi odasına girmiştir, kardeşi onun eşyasını almıştır vs." Çocuk haset duyumunun ayırdına varamayacak ve eylemi yapma gerekçesi olarak ileri sürdüğü aklileştirmeye gerçekten inanacaktır.

Bu olay ödipal dönemde çocuğun aynı cinsten ebeveynle çatışmaya girip karşı cinsten olan ebeveyn ile yakınlaşması sürecinde daha belirgin bir hal alabilmektedir. Kız çocuğu babaya yaklaşırken, erkek çocuğu anneye yaklaşmaktadır. Kız kendini babaya daha yakın hissederken erkek çocuğu kendisini anneye yakın hisseder. Bunun sebepleri kız ya da erkek çocuğa sorulduğunda birçok açıklamayla karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu açıklamaların çoğu aklileştirme mekanizması sonucu dürtünün rasyonalize edilmesidir. Burada temel mekanizma, aynı cinsten olan ebeveyni saf dışı edip karşı cinsten olan ebeveyn ile sosyal bir rolü gerçekleştirme isteğidir. Bunun açık bir şekilde ortaya konması, hem realite açısından hem de süperego açısından sakıncalı hatta tehlikelidir. Bu durumun farkına varan ego güçleri, bu dürtünün açık talebini bilinçdışına iterek çatışmayı orada

sürdürürken bilinçli alanda dürtünün hedefine ulaşabilmesi için bir takım gerekçelere sığınır. Bunu da yapabilmek için bilgi işlemleme süreci çarpıtılır. Aynı cinsten olan ebeveyn, algılanan bir takım bilgilerle kötü algılanırken karşı cinsten olan ebeveyn algılanan bilgilerle iyi algılanır. Bu durum genel temayül için söz konusudur, bunun istisnai durumları her zaman mevcuttur.

Benzer durum ergenlikte daha da çıplak halde karşımıza çıkar. Ergenliğe giren bir gencin, epigenetik bir açılımla ilk yaptığı şey otoriteye isyan etmektir. İsyan edebilmek, gücünü ortaya koyabilmek ve karşı tarafa kendi gücünü gösterebilmek dürtünün temel amacıdır. Burada isyanın içeriği, malzemesi, kime karşı olduğu, ne zaman ve ne şekilde olduğu hiç önemli değildir. Genç isyan etmelidir, çünkü içsel dürtüleri böyle bir talep içindedir. İsyan, kendisini yönettiğine inandığı otoriteye, yani ebeveyne karşıdır. Özellikle de erkek çocuk babaya; kız çocuk anneye karşı bu eylemini ortaya koyar. Anne ve babanın talepleri reddedilir. Çevre tarafından kendisine, niçin isyan ettiği, anne-babanın sözlerine uymadığı şeklinde bir soru yöneltilirse, ergenin buradaki izahlarında ve inançlarında aklileştirme mekanizması açıkça görülür. "Babası haksız taleplerde bulunmuştur, onu kimse anlamamaktadır, onun yüce ve ender fikirleri vardır, o diğerlerinden farklıdır vs." Bunlar ergenin yürekten inandığı ve ölesiye peşine düştüğü değerlerdir. Ergen, temel isyan dürtüsünü burada mantıklı bir kılıfa büründürmeye çalışmaktadır; bunu da inanarak yapmaktadır. Bu ise tam bir rasyonalizasyondur.

Ergen fark edilmek istemektedir. Fark edilmek daha çok cinsel kimlik ve karşı cins ile ilgilidir. Ben merkezli bir yaşam anlayışı içinde dürtüler, karşı cinse yönelmiş, karşı cinsin kendisiyle ilgilenmesi ile ilgili fanteziler geliştirilmiştir. Belki gerçeklikte böyle bir şey söz konusu değildir. Ergen tamamen fantezi dünyasında yüzmektedir. Karşı cinsin kendisiyle ilgilendiği, bir takım mesajlar gönderdiği, bir takım hareket ve davranışlarının özel anlam içerdiği gibi yorumlara yönelir. Burada da dürtü

hedefine ulaşmış, karşı cinsin kendisi ile iletişim içerisinde olduğu kabul edilmiştir. Yine ergenlik döneminde ergen nesnelerle iletişim kurabilmesi için bir kendilik çeperine ihtiyaç duyar. Bu da ideolojik bir tavrı gerektirir, dolayısıyla ergen, bu dönemde bir ideolojiye sahip olmalıdır. Burada da ideolojinin içeriği önemli olmayıp, ideoloji otoriteye karşı gelmeyi sağlamalı, sırdaş edinmeyi temin etmeli, amaç içermeli, lider ve ardıl olabilme özelliklerini temin etmeli ve nesne ile ilişkisini anlamlandırmalıdır. Her ideolojik yaklaşım da bunları temin edebilme vasfına sahiptir. Belirli dinamikler nedeniyle hasbelkader bir ideolojiye yönelen ergen, bu ideolojiyi niçin seçtiğini rasyonalize etmeye başlar. Burada tam bir aklileştirme süreci işler.

Böyle bir yapının içine girdikten sonra kişi olgunlaşamaz ve farkındalık düzeyini geliştiremez ise kanserli bir dokunun gelişmesi gibi sahip olduğu ideolojiyi ahenkli, mantığa uygun ve detay içeren aklileştirmelerle devasa bir şekilde büyütebilir. Kendi ürettiği serabın peşine düşer.

Ödipal çatışması nedeniyle daha sonraki erişkin dönemde anneye bağımlı, ondan ayrılamayan, bu nedenle evlenemeyen, evlendiği halde cinsel hayatı normalleşemeyen ve partner seçiminde anne figürünü arayan süreçlerin hepsi ödipal çatışmanın bir dürtü uzantısı olarak ortada dururken, birey bu durumu çok farklı gerekçelerle kesin bir kanaatle izah edecektir: 'Anne yaşlıdır, anne bakıma muhtaçtır, anne şefkatlidir, anne gibi kimse sevemez, yapması gereken daha çok şey vardır' gibi gerekçeler aklileştirmenin malzemesi olabilir.

Buraya kadar anlatılan rasyonalizasyonlar dürtünün normal gelişim evresindeki biyolojik, epigenetik ve psikolojik gelişimine uygun malzemeyi üretmeye yöneliktir. Bu süreçlerde çeşitli faktörlere bağlı patolojik gelişimler ortaya çıktığında süreç farklılaşmaktadır. Bir patolojik belirti yani şikâyet bir başka patolojinin bize dolaylı yoldan haber verilmesidir. Sosyal fobisi olan birinin, kalabalık bir ortamda bakışlar üzerine odaklandığında yüzü kızarıverir, kişi terleyebilir, midesinde bulantı hissedebilir

veya kişinin başı dönebilir. Tüm bunları, sosyal fobik ve korkan bir kişi olmanın sonucu olarak ortaya çıkan belirtiler şeklinde kabul etmek yerine; kendisi, 'ortam ısınmıştır, yemek dokunmuştur, fazla sıkı giyinmiştir, sevmediği bir şey olmuştur' vs. şeklinde aklileştirme mekanizmalarına müracaat eder.

Bir hastamı seans esnasında bu çerçevede sıkıştırdığımda terlemeye başlamıştı. Hemen ardından niçin terlediğini sorduğumda kaloriferin fazla yandığını ve sıcaktan hoşlanmadığını söylemişti. Kalorifere dokunmasını söylediğimde kaloriferin yanmadığını ve soğuk olduğunu fark edince şaşırmıştı. Cinsel problemleri olan bir birey ödipal çatışmaya veya performans anksiyetesine bağlı olarak ereksiyon problemi yaşadığında bunu bu şekilde kabul etmek yerine birçok gerekçeye sarılarak rasyonalizasyon yapabilmektedir. Bu bağlamda obsesif kompulsif bozukluğun aşırı temizlik düşkünlüğü ve tertip ve düzen alışkanlığı, kontrol mekanizmaları hastalıkları olarak kabul edilmemekte, aklileştirme mekanizmasıyla realiteye yerleştirilmeye çalışılmaktadır.

16. Dağılma (Disosiyasyon)

Prefrontal korteksin (ön beynin) görevi, beynin diğer bölgelerinde birbirinden bağımsız yaşayan, örgütlenen ve ayrı amaçlara hizmet eden farklı farklı taleplerin belirli bir hedefe yöneltilerek bir entegrasyona tabi tutulmasını temin etmektir. Kimliğin gelişiminde kendilik ve dışarının ayrışması, içeriyle dışarının farklılaşması, hayal ile gerçeğin ayrıştırılması, geçmiş yaşantılarla şu anki yaşantının ayrışması, geçmiş yaşantılarla şu anki ve gelecekteki yaşantıların birbirinden ayrılması gerekir. Bunu bir merkezin entegre ederek yapması gerekir. Bu merkez de pre-frontal korteksimizdir. İçsel yaşantılarımızın tamamını kontrol ederek onlar arasında öncelikli olan ihtiyaçlarımızı tespit edip düşüncemizi, dikkatimizi ve irademizi oraya odaklayarak farkındalık projektörümüzü oraya konumlandırırız. Bu bireysel varoluşumuz, farkındalığımızın meydana gelişi ve bir

ruhsal çeper içerisinde hareket etmemizi temin eder. Yaşadığımız her zaman dilimi iç ve dış gerçeklik dünyasının bir bütün olarak var olduğunu bize her an hissettirir. Zaman dilimleri ardıcıl yaşantılar halinde yaşanmaya devam ederken geçmiş ve gelecekle ilgili yaşantıların veya fantezilerin ahengini de temin eder. Bazı durumlarda pre-frontal korteksin bu kontrol sistemi bozulur ve bu yapıyı bütün olarak koruma işlevinden uzak kalır. Bu durumlarda birey bütünlüğünü koruyamayarak aynı bedende farklı hisleri, duyumları, yaşantıları farklı farklı hisseder ve yaşar. Bunlar arasında bir birlik ve ahenk yoktur. Zaman, mekân ve olaylar zinciri arasındaki bağlantılar kopmuş gibidir. Bu, dağılmanın biyolojik temel mekanizmasıdır. Bazı cerrahi müdahalelerden sonra pre-frontal korteksi harap olmuş bireylerde kimliği bütünleştiren ve entegre eden yapının devre dışı kalması sonucunda birbiriyle uyumsuz davranış ve yaşantılar ortaya çıkmaktadır.

Bazı dürtüler entegre olmuş bir kimlik yapısı içerisinde kendilerini ifade etmek, nesnelerine ulaşmak ve deşarj olmak için uygun ortamlar bulamaz. Özellikle merkezi kontrol sisteminin güçlü bir yapıya bürünmediği yani egonun ve kendiliğin güçlü bir hale ulaşamadığı bireylerde bu dürtüler merkezi sistemden bağımsız bir şekilde kontrol sistemini ele geçirerek farklı yaşantıları gerçekleştirebilir. Bu, kişinin iradî dikkat ve kontrolüyle gerçekleşmeyen otomatik mekanizmalardır.

Dağılma fenomeni doğal bir savunma sürecinden çok ağır bir patolojik sürece değin geniş bir yelpazede etki gösterebilir. Çok sıkıcı bir dersi dinleyen Ferruh kardeşimiz mevcut ortamdan uzaklaşarak kendi iç dünyasında hoşnutluk duyacağı farklı bir zaman dilimine kayabilir. O ortamda konuşulan cümleler artık fonda kalmıştır. Ferruh Bey köyünde yıllar önce yaşamış olduğu bir anıyı gözünde canlandırabilir veya gelecekle ilgili tasarımladığı bir kendiliği, bir kariyer imkânının keyfini sürebilir ve böylece mevcut gerçeklikten uzaklaşabilir. Bu bir dağılma fenomenidir. Öğrencilerin sıkıcı dersler esnasında dalıp dalıp

gitmeleri, evinde ders çalışan bireyin sayfayı okuduğu halde sayfanın sonuna geldiğinde zihninde çok farklı hayal ve imajları yakalaması dağılma fonksiyonunun uzantısıdır.

Sıkıcı bir yolculukta aracımızı kullanırken kilometrelerce veya saatlerce yolculuk yaptığımız halde farklı hayal âlemlerine dalmamız nedeniyle geçen süreyi ve geçilen güzergâhı algılayamayız. Bu tip zamandan ve mekândan koptuğumuz yaşantılarımız dağılma savunma düzeneğinin oluştuğu dönemlerdir.

Bireyin içerisinde ego denetiminin zayıflığı nedeniyle kontrol altına alınamayan farklı yöndeki dürtüler, aktivitelerini artırır ve egoyu kontrole çalışırlar ise ego burada bölünmekte, farklı kişilik örüntülerinin yaşayabileceği alanlar ortaya çıkmaktadır. Kişilik, çeşitli özdeşimler yoluyla içe alınan parçaların birleştirilerek bir hamur halinde yoğrulması ve bir bütün olarak ortaya çıkarılması işlemidir. Bu birleştirme süreci sağlıklı bir şekilde yapılanmazsa bireyde farklı kişilik örüntüleri, farklı merkezler halinde birbirinden bağımsız örgütlenmelere gidebilirler. Bu durumda aynı bedeni paylaşan birçok kişiliğin iç içe geçtiği bir yapıyı görmek mümkündür. Bu kişilik örüntüleri birbirinden bağımsız ayrı ayrı yaşantılarını sürdürürken kendi içinde bir bütünü temsil etmekte, diğer kişilik örüntüleriyle ayrı bir varlıkmış gibi ya haberleşmekte ya da iletişimini tamamen kesmektedir. Bu durum genellikle ağır disosiyatif bozukluğu olan çoğul kişilerde karşımıza çıkmaktadır. Bunlara alter kişilikler ismi verilmektedir. Alter kişilikler bağlamında dağılma fenomeni, hafif bir patolojiden ağır bir patolojiye kadar uzanan bir yelpaze oluşturabilmektedir. Gün içerisinde nesne ilişkilerinde farklı farklı davranan bireylerin bu davranış örgütlenmelerini alter (değişken) kişilikler olarak isimlendiren bilim adamları olduğu gibi, birbirinden tamamen bağımsız ayrı yaşantıları sürdüren ve her birinin hayat hikâyesi ayrı seyreden alter kişiliklerden bahsetmek de mümkündür. Genel kabul, dağılma fenomenini içeren çoğul kişilik örgütlenmesinde ikici tipteki anlayış ön plana çıkmaktadır.

Ego, merkez komuta kontrol görevini üslenemeyince federatif bir sisteme gitmektedir. Egosu güçlü olarak gelişmiş, dürtüler üzerine hâkimiyet kurabilen, dürtülerine yüceltme mekanizması sayesinde kendiliğe, gerçekliğe ve süperegoya uygun deşarj yolları bulabilen ego için sorun yoktur. Bu manada zayıf bir ego ve kendilik, dürtüleri kontrol etmekte, onlar arasında ahengi ve entegrasyonu sağlamakta ve onları yüceltilmiş hedeflere yöneltebilmekte yetersiz kalırsa alternatif bir çözüm olarak dağılma-savunma düzeneğini kullanmaktadır. Bir taraftan cinsel dürtülerin yoğun baskısı altında kalan, diğer taraftan aşırı süperego baskısından bunalmış olan bir hanım kızımız, bu iki yapıyı entegre edip bir kimlik içerisinde mezcedemediği zaman dağılma savunma düzeneğini devreye sokabilir. Böyle bir hanım, gündüzleri dinî bir yaşantı içerisinde hayatını idame ettirirken geceleri farklı bir kimliğe bürünüp para karşılığı fuhuş yapabilir. Bu iki yapı birbirinden bağımsız ve habersiz yaşantılarını sürdürebilir. Bu iki farklı alter kişilik zaman zaman duygusal olarak birbirilerinin varlığını hissederlerse egonun bir başka savunma düzeneği ile intihara varan bir sürece kadar gidebilir.

Burada ikinci tür bir dağılma fenomeninden bahsedilebilir. Bu sanki pre-frontal korteksin merkezi kontrolünün isteği doğrultusunda ego işlevlerinin bölünmesiyle ilintili olabilir. Bir vakamızda ergenliğe henüz girmekte olan bir genç kızımız komşunun oğlu ile yazlıkta cinsel bir yakınlaşma sonucunda bekâretini kaybettiği hissine kapılmıştır. Ailesi ve çevresi tarafından çok saygın, çalışkan ve değerli olduğu kabul edilen ve bu konuda taltif edilen bu hastamız yarın başına gelebilecek bir felaketin önünü alabilmek için alter bir kişilik yaratma mecburiyetini hissetmiştir. Belirli zaman dilimlerinde bu kızımız çok agresifleşmekte, saldırganlaşmakta ve ağza alınmadık küfürler savurmaktadır. Bu dönemlerde ruhsal bir takım güçlerin etkisi altında yaptığı şeklinde bir savunma kurmaktadır. Bu kızımızın tedavi sürecinde gördük ki; olay tamamen merkezî kontrol sis-

teminin planlı, programlı talebine bağlı iki farklı kimliğin oluşturulması ve bunların yaşam alanlarının belirlenmesiyle ilgilidir. Bekaretle ilgili bir sorunu olmadığını öğrendikten sonra kimlik entegre edilip sağlıklı bir yapıya kavuşturulmuştur.

17. YAP-BOZ

Yap-boz düzeneği, id'in dürtüleri ile süperegonun baskısı altındaki dürtülerin ego zemininde savaşını ifade eder. İdden gelen dürtüler deşarj bulmaya çalışırken süperegodan gelen baskılar bunu önlemeye çalışır. Bu arada simgeler üzerinde bir savaş cereyan eder ki buna yap-boz savunma düzeneği denir. Elini kirli hissedip yıkayan, kapıyı kilitlediği halde kilitlemediğini hisseden, ütünün fişini çektiği halde çekmediğinden kaygılanan, kapı kollarına dokunamayan, uzaktan kumandaları eline alamayan, kaldırımların çizgilerine basamayan, zihnine kötü bir düşünce geldiğinde o eylemi baştan yapma gereği hisseden herkes yap-boz düzeneğini uygulamaktadır.

Gerçeklik, dış dünyanın beynimize ulaştırdığı elektriksel potansiyellerden ibarettir. Dış dünyanın varlığını, ancak bu elektriksel potansiyeller sayesinde hissederiz. Bu elektriksel potansiyelleri oluşturan her şey bize dış dünyanın varlığı olarak gelir. Gerçekten dış dünya var mıdır yok mudur bilmiyoruz. Algılayan, beynimiz; algılanan şey ise uyarılardır. Yaratılışımıza uygun olarak algılanan materyal, entegre edilmekte, birleştirilmekte ve anlamlandırılmakta; böylece bir tasarımlar dünyası kurulmaktadır. Tasarımlar dünyası zihinde var olurken konuşmayla, sesle, sözle, renkle, koku ile tat ile dokunma ile etiketlenebilmektedir. Herhangi bir yaşantısal zaman dilimine veya olguya ulaşmak için onu çağıracak herhangi bir uyarıcı etmeni aktive etmemiz yeterlidir. Cinsellikle ilgili bir yaşantıyı zihnimizde aktive etmemiz, onunla ilgili sözcüklere bakmamız, konuşmamız, ifade etmemiz yeterli olabilmektedir. Tat, görüntü, koku da aynı etkiyi yaratabilmektedir. İnsanlar arası iletişimde söz çok önemlidir. Söz, eşyaları simgeleyen etiketlerdir. Bu eti-

ketler sadece ses dalgalarının oluşturduğu yapılar olmanın ötesinde, arkalarında büyük anlamlar taşımaktadır. İnsanlar birbirleriyle iletişim kurarken yaptıkları tek şey havadaki ses dalgalarının frekans ve amplitüdünü değiştirmektir. O frekans ve amplitüd tercüme edilmekte, anlamlandırılmakta ve kişi reaksiyon vermektedir. İşte id ile ego ve realite arasında böyle bir etiketleme ve simgesel iletişim yolu kullanılmaktadır.

Her gün konuşmayı kullanarak simgeler üzerinden iletişim kurmamızı çok çok doğal kabul ederken, ondan daha etkin, daha canlı ve daha gerçekçi bir dil kullanan rüyalarımızın simge dilinin çok absürt olduğu gibi bir iddiayı rahatlıkla gündeme getirebiliyoruz. Bu aynen, bir Japon'un bir Türk'ün karşısına geçip Japonca küfür etmesi karşısında Türk'ün anlamsız anlamsız bakmasıyla; bir başka Türk'ün aynı küfürleri Türkçe söylemesi karşısında cinayete kadar varabilecek bir eylemi aktive edebilmesine benzemektedir. Rüyaların ve id'in kullandığı dil de, kendine has simge dilidir. Konuşmadan çok daha anlamlıdır ve özeldir. İşte yap-boz düzeneği id ile süperego arasında, idle ego arasında, idle gerçeklik arasında bir mektuplaşma veya atışma gibidir.

Yap-boz düzeneği obsesif kompulsif bozukluğun ana savunma düzeneğidir. Birey bir takım eylemleri yapmak ve bozmak zorunluluğu hisseder. Veya iç dünyasında bir takım hisler duyar ve bu hisleri ortadan kaldırmaya yönelik karşı davranışlar veya düşünceler ortaya koymaya çalışır. Bunların hepsi simgeler üzerinden yürütülen bir savaş halidir.

Kişi elini kirli hissetmektedir. Mantıklı olarak elinin temiz olduğunu gayet iyi bilmektedir. Ama bu kirlilik hissinden arınamamaktadır. Arınmak için elini yıkama mecburiyeti hissetmektedir. Elini yıkadığı zaman birey rahatlamaktadır. Ancak birkaç adım attıktan sonra aynı kirlilik hissini yeniden duyarak tekrar elini yıkamak zorunda hissetmektedir. Bu, fâsit bir dairedir. Bazen saatlerce lavabodan ayrılamayan bireyler olduğu gibi günlerce arınmak için küvetten ayrılamayan, küvette yatan

hastalarımız mevcuttur. Burada ne olmaktadır? Birey simgeler dünyasında eliyle bir mastürbasyon yapmış, bir cinselliği yaşamış veya bir agresyonu boşaltmış olabilir. Bu, bir dürtünün deşarjı anlamını taşır. Hemen ardından oluşturulmuş olan süperego devreye girerek kişiyi suçlulukla ve kirlilikle itham eder ve bu eyleminden vazgeçmesi için onu uyarır. Hissedilen kısım sadece kirlilik duygusudur. Süperegonun, egonun veya gerçekliğin bilinçdışı baskısı altında kişi bu eylemden vazgeçmek için arınma yolunu seçer; arınma da el yıkama yoluyladır. Elini temizlediği zaman arınmış ve rahatlamış olur. Ancak dürtü deşarjı zaman ve mekân kavramından yoksundur ve sonsuz sayıda dürtü deşarj olmak için kapıda beklemektedir. Dürtünün yoğunluk derecesine göre arınmışlık hali birkaç saat devam edebildiği gibi birkaç saniye kadar da sürebilir. Dürtü tekrardan aktive olmakta, kişiyi yapılmaması gereken eyleme sokmakta ve bunun bedelini ödemeye de mahkûm etmektedir. Burada ego, pinpon topunun raketler arasında gidip geldiği pinpon masası gibidir.

Birkaç vakamızdan örnek verecek olursak konu daha açık hale gelecektir. Bir hastamız köpek sesi duyduğunda mutlaka gusül abdesti alma mecburiyeti hissediyordu. Vaka incelendiğinde ergenlik döneminde köy yerinde bir başkasıyla cinsel yakınlaşması olmuştu. Bu esnada köyde sabah ezanları okunmakta ve köpek havlamaları meydana gelmekteydi. Köpek havlaması, ezan okunması ve cinsellik bir sistem oluşturmuştu. Ezan sesi süperegoyu ve köpek sesi de gerçekliği temsil ediyordu. Daha sonraki yıllarda ne zaman köpek sesi duysa içinde büyük bir suçluluk, huzursuzluk ve günahkârlık hissediyor ve bu duyguyu ancak gusül aptesti alarak ortadan kaldırabiliyordu. Bu, tipik bir yap-boz düzeneğidir.

Bir başka hastamız sokakta ne zaman bir erkekle yüz yüze gelse kendisini onunla cinsel ilişkiye girmiş gibi hissediyor ve en kısa sürede evine dönerek gusül aptesti alma mecburiyeti

hissediyordu. Bu durum, hayatını çok ciddi bir şekilde kısıtlamış ve hastamız dışarıya çıkamaz hale gelmişti.

Obsesif kompulsif kişilik, arınmışlık duygusuna önem veren, mükemmeli yakalamaya çalışan ve kendini tüm suçlardan ve günahlardan arınmaya yönelten bir yapıdır. Gerçek dünyada dürtüleri deşarj etmeden ve haz duymadan yaşamak mümkün değildir. Gerçeklik bu olunca birey, sembolik de olsa simgesel dünyada kendisini temsil eden bir nesneler zinciri kurmaktadır. Bazı nesnelere kendilik tasarımını atmakta, onları temiz, tertipli ve düzenli tuttuğu oranda kimlik muhafaza edilebilmekte ve korunabilmektedir. Dürtülerin yoğun baskısı altında bunalan ve onların kirlenmişlik duygusundan uzak yaşamaya çalışan birey, kendisine belirli yaşam alanları seçebilmektedir. Ergenliğe ulaşmış ve ailesiyle bir evde yaşamaya mecbur olan bir kızımız için nesneler dünyası birkaç eşyadan oluşmaktadır. Bir hastamızda temiz kendiliğin yansıtıldığı bu nesneler yatağı, karyolası, iç çamaşırları, geceliği, salondaki koltuğu, işaretlenmiş tabağı, bardağı, kaşığı ve çatalıdır. Bu eşyalara hiç kimsenin dokunma hakkı yoktur. Herhangi bir şekilde aile bireyleri veya dışarıdan biri bu nesnelere dokunursa çok şiddetli tepki vermekte, dokunmanın kirliliğini giderebilmek için dokunulan yer uzun süreli ritüellerle temizlenmektedir. Dışarıda giydiği elbiseleri kirlidir ve pistir. Hiçbir zaman yatağına veya karyolasına dokunamaz. Ancak onları çıkardıktan sonra dokunabilir.

Bir başka hastamız ev hanımıdır. İki çocuğu ve eşi ile beraber yaşamaktadır. Kendilik tasarımını evin tamamına yansıtmıştır. Evin her yeri kutsal ve temizdir. Yıllardır eve dışarıdan misafir almamaktadır. Dışarıyla temas, sadece eşi ve çocuklarıyla olmaktadır. Kapı ve pencere sıkı sıkıya kapalıdır. Akşam olup eşi ve çocukları eve geldiğinde kapıdan içeri alınmakta; onlardan, çizilen çizginin gerisinde dış kıyafetlerini tamamen çıkarmaları ve uzatılan pijamaları giymeleri istenmekte ve eve ancak bu şekilde girilebilmektedirler. Çıkarılan kıyafetler hemen çamaşır makinesine koyularak hemen yıkanmaktadır. Ev-

deki bir cihaz bozulduğunda eve tamirci alınmamakta, cihaz dışarı atılarak yeni cihaz alınmaktadır.

Bir başka hastamızda arınmışlık duygusu evinin tamamına yansıtılmakta fakat ilginçtir ki eve kendisi de girmemektedir. Evin karşısındaki daire satın alınmış, bir başka aile, yakını oraya taşınmış, bu hanım da orada yaşamaktadır. Bu kişi her gün bir iki saatliğine kendi evine geçmekte, evinin önce kapı ve pencerelerinin kapalı olup olmadığını incelemekte, ardından muslukların kapalı olup olmadığına bakmakta, atık su kanallarını incelemekte; yani dış dünya ile iletişim anlamına gelebilecek her türlü kapının kapalı olduğu tespit edilmektedir. Ardından evi tamamen silmekte ve geri geri antreden çıkmakta ve kapıyı çarparak karşı daireye geçmektedir. Karşı dairede ise her türlü kirli ortamda yaşamak gayet doğaldır. Bir başkasının ya da aile fertlerinden birinin kendi evine girdiğini fark ettiğinde çılgına dönmekte ve evi saatlerce temizleme mecburiyeti hissetmektedir.

18. ENTELEKTÜALİZASYON

Entelektüalizasyonun birkaç çeşit izah tarzı vardır. Genellikle üç alt başlık altında incelenebilir.

a. Şaka, espiri ve fıkralarla bilinçdışı istek ve arzuların deşarj yolu bulması anlamında entelektüalizasyon:

Bu tür entelektüalizasyonu bir örnekle açıklamaya çalışalım. Öğrenci kantinlerinde gençler dürtülerini deşarj etmek için fırsat kollarlar. Kızlı-erkekli bir masa etrafında, sosyal ortamın izin verdiği ölçüde paylaşım oluşmaktadır. Fakat bilinçdışı dürtüler çok farklı emeller beslemektedir. O sırada Ahmed'in aklına bir fıkra gelir. "Arkadaşlar aklıma bir fıkra geldi anlatabilir miyim?" der. Arkadaşları bu işe zaten teşnedir. Hemen anlat derler. Ahmet bir geri adım atar: "Ama çok ayıp, anlatamam" der. Bu, karşı taraftakilerin dürtülerini tahrike ve meraklarını cezbetmeye yönelik bir adım ve süperegoya verilen bir tavizdir. Arkadaşlar bu kez daha heyecanlı bir şekilde ısrar ederler. "An-

lat anlat!" ve Ahmet fıkrayı anlatır: Temel, Dursun'la iyi arkadaştır. Fakat Temel'in gözü Dursun'un eşi Fadime'dir. Temel'in, Dursun'un saflığından yararlanarak Fadime'ye nasıl ulaştığını anlatarak fıkra biter. Herkes mutludur. Burada ne olmuştur? Ahmet, masanın etrafında olan Ayşe'ye göz koymuştur. Ancak Ayşe Mehmet'le ilgilidir. Ahmet bu fıkra yoluyla Mehmed'i saf dışı bırakmış ve Ayşe ile birlikte olmuştur. İlginçtir ki fıkrayı dinleyen herkes, kendi rolünü fıkradan seçip kendisine pay çıkararak bir dürtüsünü deşarj ettirmiştir. Bu bağlamda anlatılan fıkralar, yapılan espri ve şakalar bilinçdışı bir takım dürtülerin deşarj yollarıdır. Toplum tarafından kabul edildiği için bir emniyet subabı görevi görmekte ve dürtüler tehlikesiz bir şekilde savuşturulmaktadır.

b. Dinamik psiko-terapik sürece giren bireylerin, öğrenilen malzemeye takılıp kalması ve içselleştirememesi anlamında entelektüalizasyon:

Psikoterapi, bir değişim sürecidir. Bu değişim süreci, içinde duygusal, düşünsel ve davranışsal öğeler taşır. Bunların her aşamasında iç görü, bilgilenme ve eğitim vardır. Kişi bunları alarak içselleştirir, bir değişime tabi tutar ve kimliğine sindirir. Bu bir terapi sürecidir. Bazı bireyler direnç mekanizmaları nedeniyle bu terapi sürecini bozarak engellemeye çalışırlar. Bunu da entelektüalizasyon savunma mekanizmasıyla yaparlar. Farkındalık düzeyi ile fark edilen mekanizmalar değiştirilmeye ve doğruya dönüştürülmeye çalışılması gerekirken, kimlikten ayrıştırılıp izole tutulmaya çalışılır. Sanki birey şöyle demektedir, "Aaa bak rasyonalizasyon yapmışım, burada yadsıma yapmışım, şimdi projeksiyona geçmişim" diyebildiği gibi öğrendiği bilgi ve süreçleri başkasına aktarmaya çalışır. Konu ile ilgili detaylı kitaplar okuyarak, psikoloji ve psiko-dinamik bilgiye vakıf olmaya çalışır. Bu, kendinde bir değişim yaratmadığı gibi değişmeyi de zorlaştıran çok ciddi bir engel olarak terapinin önünü keser, kişiyi doğallıktan uzaklaştırır.

c. Bilgi sahibi olan bireyin aşağılık kompleksini tatmin için bilgiyi satması anlamında entelektüalizasyon:

Farklı nedenlerle oluşan aşağılık kompleksi kişinin edindiği farklı meslek dallarındaki bilgi, beceri ve deneyimlerini başkalarına aktararak kendi varlığının ve değerliliğinin onanmasını talep etmesi şeklinde ortaya çıkabilir. İki profesör televizyonda sohbet programına çağrılmıştır. Spiker sorar: "Ülkenin gecekondulaşması hakkında ne düşünüyorsunuz?" Profesörün biri halkın anlayacağı dilden, açık, yalın, basit ve net cevaplar verir. Diğeri ise dakikalarca bir takım Latince kelimeleri ve literatür isimlerini zikrettikten sonra konunun tarihçesinden başlayarak dünyadaki gelişimlerini aktarıp sonuç itibarıyla bir öncekinin dediklerini söyler. Burada ne olmuştur? Birinci profesör kendinden ve makamından emin, hiçbir şeyi ispat gayretinde değildir. İhtiyaç duyulan bilgiyi en basit şekilde aktarmaya çalışmaktadır. İkinci profesör ise kendisini yetersiz görmekte ve kendini ispat gayreti içine düşmektedir. İstenilen bilginin ne olduğu, kime ulaştığı ve niçin ulaştığı önemli değil, onun ne kadar çok şey bildiğinin ispat edilmesi önemlidir. Bu da entelektüalizasyonun bir başka boyutta ortaya çıkmasıdır.

19. SOMUTLAŞTIRMA

Somutlaştırma savunma düzeneği, irademizle kontrol edemediğimiz bedensel organlarımızın psikolojik tetikleyici unsurlara bağlı olarak bozukluk ortaya çıkarmasına verilen isimdir. Bu manada mide ülseri, kalın bağırsak ülseri, kabızlık, ishal, çeşitli deri reaksiyonları, nefes darlığı, astım krizi, kalp çarpıntısı, ritim bozukluğu, tansiyon düşüklüğü ve yüksekliği, migren, kas ağrıları ve hormonal bozukluklar somutlaştırma savunma düzeneğinin oluşturabildiği rahatsızlıklardır. Somutlaştırma savunma düzeneğini iki bağlamda ele alabiliriz. Biyolojik olarak organizmanın strese vermiş olduğu cevap olarak değerlendirebiliriz. Stres, dürtülerin hedefe ulaşamadığı dönemlerde ve dürtüler engellendiğinde ortaya çıkan bir bunaltı halidir. Bu

bunaltı ve sıkıntı durumunda her organizma biyolojik açıdan çeşitli şekillerde zorlanmaya tabi tutulur. Bu zorlanmalar organizmanın çeşitli yerlerinde bozukluklara neden olabilir. Bu durumda strese bağlı psiko-somatik hastalıklardan bahsedilebilir. Zincirin halkaları basit bir kaşıntıdan, vücudun muhtelif dokularında çeşitli tür kanser geliştirmeye kadar gidebilen bir sürecin olduğunu göstermektedir. Laboratuar çalışmalarında hayvanlar üzerinde yapılan denemelerde strese maruz kalan hayvanlarda, ülserden kansere kadar oluşabilen süreçler görülmüştür. Aynı şeylerin insan organizması için de söz konusu olduğu iddia edilmektedir. Ancak üzerinde durulması gereken önemli bir konu aynı stres etkenine maruz kalan bireylerin cevaplarının farklılığıdır. Strese karşı dayanıklılık, hastalığın oluşmasını engelleyen ciddi bir engel iken stresin hangi tür psiko-somatik rahatsızlığa neden olacağı ile ilgili konu da açığı kavuşturulmalıdır. Burada yatkınlık söz konusudur. Bazı organizmaların genetik yapısında bazı hastalıklara karşı eğilim mevcuttur. Bio-psiko-sosyal bir model olan insanın, negatif unsurların oluşturulduğu durumlarda biyolojik eğilim içinde olan bölge veya organlarında hastalıklar çıkarmaktadır. Aynı stres etkilerine maruz kalan bireylerin bir kısmında tansiyon, bir kısmında şeker bir kısmında astım bir kısmında da deri reaksiyonları meydana gelebilmektedir. Stres, vücuttaki farklı sistem ve organları etkileyebilmektedir. Bunu da belirleyen kişinin bu hastalığa olan yatkınlığıdır. Stres burada tetikleyici bir mekanizma görevini görmektedir.

Dinamik psiko-patoloji içerisinde somutlaştırma çok önemli bir yer işgal etmektedir. Somutlaştırma, psikolojik bir rahatsızlık sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kişinin dinamik süreçlerindeki tıkanıklıklar ve problemler bir alarm sistemi gibi kişiye sinyal vermektedir. Kişinin bu sinyali fark etmesi ve ona uygun tedbirler alması istenmektedir. Kişiden geçici çözümler değil radikal çözümler talep edilmektedir. Psiko-dinamik süreçte somutlaştırılan organ ve o organın fonksiyonu rasgele seçilme-

yip özel bir anlam içermekte ve ona özel bir mesaj yüklenmektedir. Bu manada semptom olarak karşımıza gelen herhangi bir belirti, arka planında psiko-patolojik yapının tercümesini bize aktarabilmektedir. Bir vakamızda babasıyla ödipal çatışması olan bir birey, babasının kalp krizi geçirdiğini öğrendiğinde çok bunaltı ve sıkıntı hissederek acilen hastanedeki babasına ulaşmış ve onun ölmemesi için büyük bir gayret göstermiştir. Babası iyileşip taburcu olduktan kısa bir süre sonra hastamızda panik bozukluk rahatsızlığı başlamıştır. Ani ataklar halinde nabzı hızlanmakta, kalbi şiddetli bir şekilde çarpmakta ve kalbinin duracağı ile ilgili yoğun korku yaşamaktadır. Bu sanki babaya yapılan bir gönderme, bir bedel gibidir. Aynı şekilde babasıyla ödipal çatışması olan bir genç hastamız babasının tansiyon yüksekliğine bağlı kısmî bir beyin kanamasından sonra kendisi de aynı korkuları yaşamaya başlamış; kendisinin her an beyin kanaması geçireceği ve felç olacağı ile ilgili kaygıları yoğunlaşmıştır. Her iki hastamızın incelenmesinde rahatsızlıkların, her ne kadar davranışçı ve bilişsel etmenler de bulunsa, temel dinamikleri incelendiğinde organ seçiminde bilinçdışı babayı öldürme arzusunun hayata geçirilmiş olmasından dolayı duyulan kaygının bir bedeli olarak ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

Bir başka örnekte, mazoşist bir yaşantı içerisinde olan hastamız, eşiyle olan ilişkilerinde beyine karşı sadist duygularını tatmin etmek için eşinin en çok nefret ettiği gayta ile ilgili problemleri gündeme getirmekte ve ülseratif kolit rahatsızlığı oluşturmuş idi. Fakat bu hasta kanlı dışkısını her yere bulaştırmakta, bu süreçten de sanki gizli bir haz almaktaydı. Bir başka hastamız ne zaman yoğun anksiyete altına girse ürtiker çıkarmakta, tüm vücudu kabararak kaşınma krizlerine girmekteydi. Reaksiyonunu deri yoluyla ortaya koyuyordu. Obsesif kompulsif kişilik örüntüsü içinde olan bir başka hastamız, inatçılığını ve tutuculuğunu, kalın bağırsaklarını çalıştırmayıp kabız olarak simgeliyordu. Öfkelendiği dönemlerde ise ishal oluyor

ve sanki dışkısıyla dünyayı kirletip cezalandırıyordu. Bu organların hepsi irademiz dışında faaliyet gösteren organlarımızdır. Somutlaştırma ancak bunlar üzerinde cereyan etmektedir.

Ağır diyabeti olan genç bir hastamız, stresör faktörleri kontrol altına aldığında insülin ihtiyacı çok azalmış, kan şeker değerleri marjı stabillik arz etmeye başlamıştır. Bir başka hastamız dinamik terapi süreci içerisinde bulantı, kusma reaksiyonları geliştirmiş, bunları kaale almaz bir tavır sergilediğimiz bir gün tansiyonunu 23'e kadar çıkartıp yüzümüzdeki korku ve panik hissini gördükten sonra yatışmış ve kısa süre içerisinde normal tansiyon seviyesine indirmiştir.

20. DÖNÜŞTÜRME (KONVERSİYON)

Gelişmiş ülkelerde dönüştürme savunma düzeneğine oldukça az rastlanmaktadır. Gelişmekte olan veya az gelişmiş ülkelerde ise daha sıklıkla karşımıza çıkar. Erkeklere göre bayanlarda daha fazladır. Bireyin olgunlaşma ve entelektüel seviyesi arttıkça içsel çatışmaları saf bir bunaltı ve anksiyete olarak hissedilirken; bunun tersi durumlarda birey iç çatışmalarını, dönüştürme veya konversiyon reaksiyonu şeklinde ortaya koymaktadır. İd'in libidinal enerjisinin pozitif veya negatif anlamda deşarj ettirilmesine karşı engellerin bulunduğu durumlarda dönüştürme düzeneği devreye girer. Boşalmaya çalışan dinamik güçlerle onları engellemeye çalışan engelleyici güçler arasındaki bilinçdışı savaşımda birey kendini dönüştürme mekanizmasıyla ifade edebilir. Dönüştürme, vücudumuzun irademizle kontrol edebildiğimiz organlarının fonksiyonel olarak bozulmasına veya devre dışı bırakılmasına verilen isimdir. Özellikle motor hareketlerimizi sağlayan kas kuvvetimiz, konuşmamız, görmemiz, işitmemiz, tat duyumuz, yürümemiz, dokunmamız, irademizin tercihi ile kontrol edebildiğimiz organlarımız ve fonksiyonlarımızdır. Psikolojik çatışma durumlarında organlarımızın bu doğal görevleri devre dışı kalabilir. Bu durumda histerik körlükten, histerik sağırlıktan ve konuşamazlıktan ve histerik felç

ve bayılmadan söz edebiliriz. Tüm bu durumlarda dönüştürme mekanizması devreye girmiş, içsel bir çatışma bir organın bozukluğu ile kendini ifade imkânı bulmuştur. İçsel duyguların teferruatıyla dile getirilemediği zamanlarda bu duyguların toplumsal bir dil olan somutlaştırma diliyle ifade edilmesi bir çözüm yolu olabilmektedir.

Bu savunma düzeneğinin çalışma sistematiğine daha derinlemesine bakacak olursak iki ana parça üzerinde oluştuğunu gözlemleriz. Bunlardan birincisi hazza ulaşmak için yaşanmak istenen dürtülerin bireyin egosuna ters düşmesi, gerçekliğe aykırı bulunması veya süperegosuyla zıtlık arz etmesi durumunda ortaya çıkar. İkinci eksende ise kişinin saldırganlık dürtülerinin ve öfke deşarjının meydana getirdiği tehlikelere karşı konversiyon reaksiyonu ortaya çıkabilir. Bir başka şekilde egonun gerçekliği kabullenememesi durumunda da bir yadsıma reaksiyonu olarak dönüştürme reaksiyonu kullanılabilir.

Henüz genç yaştaki bir kızımız okul dönüşü eve geldiğinde annesini bir başka erkekle yatak odasında görünce o andan itibaren görme fonksiyonunu yitirmiş, histerik bir körlük geliştirmiştir. Görülen ilk materyal yadsınarak bilinçdışına itilmiş ve bu ikili savunma düzeneği egoya bir kurtuluş reçetesi sunmuştur. Muhtemelen idol edindiği annesini böyle bir şekilde görmek ve yakalamak genç kızın egosuna çok ağır geldiği için ve ardından büyük bir yıkım yaşama ihtimali bulunduğundan peş peşe ilgili savunma düzeneği devreye sokulmuştur. Tüm savunma düzeneklerinde olduğu gibi burada da amaç bireyin egosunun güçlü bir şekilde ayakta kalmasını temin etmektir.

Aile ortamında ağır hakaretlere maruz kalan veya eşi tarafından sözle tahkir edilip her gün aşağılanan bir hanım histerik bir sağırlık geliştirebilir. Aynı şekilde ayakların felç olması, ellerin felç olması, bayılma nöbetlerinin geçirilmesi, dönüştürme reaksiyonunun çok sık görülen diğer türleridir. Bilindiği gibi somutlaştırma savunma düzeneği irademizle kontrol edemediğimiz bir takım organların fonksiyonel bozukluğuna verdiği-

miz isim iken dönüştürme savunma düzeneği irademizle kontrol edebildiğimiz organlarımızın bozukluğuna verilen bir isimdir. Zaman zaman bu iki savunma düzeneği birbiriyle iç içe işlemekte ve sınırlar ortadan kalkabilmektedir. Daha da ötesi savunma düzeneği olmaktan öteye narsistik kişilik bozukluğunun libidinal enerjisinin dış nesnelere yönlendirilememesi sonucu enerji, bireyin kendine yönlendirilebilmektedir. Bu durumda da hastalık hastalığı olarak niteleyebileceğimiz hipokondriyasis klinik tablosu ortaya çıkar. Birey muhtelif organları üzerinde aşırı bir hassasiyete sahip olmakta, o organlarını çalışmasıyla ilintili olarak katastrofiye veya felaket yorumlarına yönelmektedir. Bu durumda da somutlaştırma ve dönüştürme savunma düzeneğinin iç içe geçtiği bir yapıyı gözlemlemek mümkündür. Psikolojik olgularda konuya bir perspektiften yaklaşmak her zaman için hatalı sonuç verir. Savunma düzenekleri de aynı şekildedir. Bir savunma düzeneği birçok savunma düzenekleri ile birlikte çalışırken kimliğin ve kendiliğin muhtelif parçalarıyla da etkileşim içine girer. Böyle bir komple yapıyı daha iyi kavrayabilmek için iki klinik tablonun izahını burada yapmak istiyorum:

Vaka 1:

Anadolu'da kırsal kesimde çalışan hekim arkadaşlarımızın sıkça karşılaştığı rahatsızlıkların birisi de dönüştürme mekanizmasına bağlı konversiyon bayılmaları veya felç halleridir. Zorunlu hekimlik yaptığım dönemde sıklıkla bu tip savunma düzenekleri ile karşılaşmış ve olaya müdahil olmuştum. Bunlardan birisinde genç bir hanım evliliğinin henüz birinci yılındaydı. Çok büyük ümitlerle ve mutluluk hayalleriyle yapılan bir evlilikten sonra ağır bunaltılar ve hayal kırıklıkları yaşamaktaydı. Dağ başında sürdürülen bir mezra hayatında her türlü ağır iş koşullarında çalışan ve akşama kadar yorulan bu genç kız, akşam da eşinin ağır hakaretlerine maruz kalıyor ve ondan dayak yiyordu. Cinsel hayatları ise çok kötü idi; eşi ona bir hayvan muamelesi yapıyor ve onu ters ilişkiye zorluyordu. O ise bu tip

bir muameleden tiksiniyor ve öfke doluyordu. Evliliğinden pişman idi. Geri anne evine dönmek istiyordu. Ancak gelin olurken kendisine beyaz gelinlikle çıktın ancak buraya kefeninle dönersin denilmişti. Dönüş yolları da tıkalı idi.

Bu hanım dâhiliye ile ilgili bir şikâyeti nedeniyle bize müracaat ettiğinde kendisinin hastalık hikâyesini dinlemiş, onu karşımıza alıp konuşmuş ve ciddi bir muayeneden sonra reçetesini düzenleyerek kendisine şifalar dilemiştik. Gözlerindeki ışıktan anladığımız kadarıyla ilk defa insan yerine konuyor, genç bir doktor tarafından muhatap kabul edilmenin gururunu yaşıyor ve mutluluk duygularıyla sanki muayenenin uzamasını istiyordu. Aradan haftalar geçmişti, bir gece lojman kapımın zili çaldı. Kapıyı açtığımda bir grup köylünün feryat ederek kızlarının öldüğünü, hastalandığını ve onu kurtarmam için yalvardığını gördüm. Apar topar aşağı indiğimde ambulansın içine yatırılmış, hiçbir yeri hareket etmeyen hastamızı gördüm. Hastanın etrafında tüm ailesi, akrabaları ve damadın yakınları vardı. İlk muayenemde hastamın Dönüştürme reaksiyonu geçirdiği gerçek bir felç hali olmadığı teşhisini koydum. Hastamı muayene odasına alarak hemşire hanımın almış olduğu sakinleştirici bir iğneyi olumlu telkinler eşliğinde yaptırdım. Aradan geçen yirmi-otuz dakikadan sonra hastam yavaşça kendine gelerek ayağa kalktı. Hastalık hikâyesini dinlediğimizde; hastamızın eşiyle yine tartışmaya girdiğini, ağır hakaretlere maruz kaldığını, eşinin ona dayak attığını öğrendik. Tüm bunlar sürdürülürken içini öfke kapladığını, inceldiği yerden kopsun duygusu ile kendisinin de ona vurmak istediğini, ölümü bile göze aldığını ifade etti. İşte tam bu esnada elinin ve ayağının buz kestiğini, canının çekildiği ve gözlerinin kararark boş bir çuval gibi yığılıp kaldığını ve başka hiçbir şey hatırlamadığını anlattı.

Bu hastamıza ne olmuştu da bu hale gelmişti? Birey egosu, önemli ve değerli olduğunu hissetmeye çalışmaktadır. Her beklenti bir hayal kırıklığı ile sonuçlanmakta, umutların bittiği noktada kişide öfke ve kızgınlık hâkim olmaktadır. Öfke ve

kızgınlığın, başladığı noktadan itibaren nerede duracağı kimse tarafından bilinmez; şiddet çok ciddi patlamaları meydana getirebilir. Bu hastamızda da aylardır maruz kaldığı aşağılanma, değersizlik, hakaret, şiddet ve hatta cinsel taciz, bireyde top yekûn bir karşı saldırı ve öfkeye neden olmuştur. İç dünyasındaki bu yoğun patlama arzusu o gün aktive olmuş, beyinden emirler çıkmış, organların bu emirlere itaat etmesi istenmiştir. İşte tam bu nokta önemlidir. Kişi karşısındakinin tüm zulmüne direnebilecek, karşı koyabilecek ve hatta ona saldırabilecek cesareti ve gücü bulmuştur. O artık zayıf değildir, o artık gücü ve haklarını savunan bir bireydir; artık o ölüme bile meydan okumaktadır, hiçbir şeyden korkmamaktadır artık. İşte tam bu cesareti bulduğu anda bunu hissettiği zaman diliminde egonun savunma düzenekleri büyük bir felâketin oluşmasını önlemek için devreye girer, Dönüştürme mekanizması ile kişinin bu gücünü kontrol eder ve birey bayılır. Şimdi ne olmuştur. Onurlu bir mücadele verilmiş, bireyin onuru kurtarılmış ve karşı koyabilme cesareti ve gücü sergilenmiştir ancak; bireyin egosu olayların gelişim zincirini uzun vadeli olarak düşündüğünde bireyin daha büyük bir açmaza gireceğini gördüğü için bu savunma düzeneklerini devreye koymuş, bu şekilde bir taşla iki kuş vurmayı hedeflemiştir. Birey, hem cesaretini sergilemiş hem de gelebilecek daha büyük bir felaketin önüne geçmiştir. Bireyin egosu çok akıllıca bir manevra yapmıştır çünkü bu olaydan birçok sekonder kazanç da elde edecektir.

Sekonder kazanç bireyin rahatsızlığı ya da semptomları nedeniyle kişinin kazandığı kazanımlara verilen isimdir. Buradaki sekonder kazanç nedir? Biraz önce erkek olarak gücünü gösterip, eşini tekmeleyip tokatlayan kişi korku içindedir; bu darbeler karşısında eşi yıkılmış, ona göre felç olmuş belki ölmek üzeredir, bunun sorumlusu da kendisidir. Bu korku ile panik içine düşen koca telaş ile eşini kaldırmaya çalışır ama bir türlü başaramaz. Eşi yerde cansız bir şekilde yatmaktadır. Korku ve panik hissi daha da yoğunlaşır. Hemen civardan yardım istenir.

Olaya erkeğin ve kızın akrabaları müdahil olur. Gecenin bir yarısında köy yerinde araç bulup ilçeye ulaşmak oldukça zordur. Bunun için kasabanın belediye başkanına ulaşılarak ambulans devreyle sokulur, gece yarısında ambulansın sirenleri ve ışığı ile hasta apar topar evden alınıp kilometrelerce uzaktaki ilçedeki doktora yetiştirilmeye çalışılır. İş abartılmıştır, köylü için de bir macera ortaya çıkmıştır. İlgili ilgisiz herkes olayın peşindedir.

Sonunda doktora gelinir, doktor olaya müdahale eder ve olaya neden olan koca ciddi bir sorgulamadan geçirilerek doktor tarafından uyarılır. Doktor hastayı zor kurtarmıştır, bundan itibaren eşine ilgi ve sevgiyle yaklaşması önerilir. Bu seferliğine adli rapor tutulmayacağı tehditkâr bir üslupla kocaya anlatılır. Ve hasta büyük bir memnuniyet içerisinde ne kadar önemli ve değerli olduğunu hissederek köyüne geri döner.

Ancak bu hasta hayatta görmediği bu ilgi ve ihtimamı karşısında bu davranışlarını alışkanlık haline getirerek dönüştürme reaksiyonlarının sayısını doktora ulaşılmak ve önemsenmek yani sekonder kazanç için artırabilir. Doktorun görevi burada bu sekonder kazançların önüne geçebilmektir.

Vaka 2: Muayenehanemize üç kişinin yardımıyla sırtta taşınarak çıkarılan hastamız iki ayağını da hareket ettiremediğini ve ağrıdan muzdarip olduğunu beyan etmişti. Elli yaşın üzerindeki bu dul hanım, çok sayıda kızı olan bir anneydi. Kızlardan birisi diğerlerinden farklı, çalışkan ve başarılı idi. Annenin amacı kızlarını okutmak, onları birer meslek sahibi yapmak ve onların bir yuva kurduğunu görmekti. Özellikle kızlardan birini çok önemsiyor ve onun üzerinde hassasiyetle titriyordu. Kızı da bu ilgiye ve ihtimama layık olmaya çalışıyor ve çok başarılı bir tahsil hayatı sürdürüyordu. Çok başarılı giden grafiği, üniversitenin ikinci sınıfında kızımızın bir erkek arkadaşının ortaya çıkmasıyla beraber ters yüz olmuştu. Anne bu ilişkiyi onaylamamıştı. Hatta tehdit edererek evlatlıktan reddedebileceğini beyan etmişti. Kızımız bunun üzerine anneyi terk etmiş ve o erkek arkadaşıyla evlenip onunla yaşamaya başlamıştı. Anne bu

acıya dayanamamış ve her iki ayağında da felç hali gelişmiş, ayakları birbirinden uzaklaşacak şekilde kaskatı kesilmişti. Yapılan muayenelerde hiçbir şey bulunamamıştı. Bir konversiyon (dönüştürme) reaksiyonu olduğuna karar verilmişti. Bize geldiğinde bu reaksiyon uzunca bir süredir devam ettiğinden dolayı kalça eklemi leğen kemiğine kaynamış ve dönüşü olmayan bir sakatlık hali söz konusu olmuştu. Burada hastamızın psikolojisi nedir? Kızına bağladığı umutlar tükenince bir nevi kızını cezalandırma isteği kendi vücuduna yönelmiş, kendini tahrip eder noktaya gelmiş ve bunu oluşturabilmek için de dönüştürme savunma düzeneğini oluşturmuşu.

21. Hayal ve Rüya

Hayal ediyorsanız, o bir gün gerçektir. Her gerçek bir hayalle başlar. Bu cümleler hayâlin önemini belirtmek için sıkça kullandığımız cümlelerdir. Bütün projeler önce hayal edilir, ardından realize edilir. Hayal ile gerçekliğin arasındaki fark nedir? Beynimiz açısından hiçbir fark yoktur. Beynimiz ikisini de aynı şekilde algılar. Fakat zihinsel yapımızın gelişmişlik düzeyi ile ilgili olarak neyin gerçek neyin hayal olduğunu hayal etmek zorundayız. Bu ayırımı yaptıktan sonra da farklı farklı anlamlandırmalar ortaya çıkar. Hayalin hayal olduğunu bilmez isek gerçekmiş gibi yaşantılandırırız. Rüya bunun tipik örneğidir. Rüyada iken bütün hayallerimiz gerçekmiş gibi yaşanır ve hissedilir. Uyandığımızda bunun bir hayal olduğunu fark ederiz.

İdden çıkan dürtüler egoya ulaşarak ego vasıtasıyla gerçek dünyadaki nesnelerine varmak ister. Ego bu fonksiyonunu yerine getirebilirse dürtü hedefine ulaşmış ve üzerindeki yükü boşaltarak rahatlamış olur. Ancak çeşitli nedenlere bağlı olarak dürtü hedefine ulaşamıyor, ego ile işbirliği yapamıyor ve gerçekliğe ters düşüyorsa bu gerilimden kurtulamaz. Gerilimden kurtulamayan dürtüler bilinçdışında çok ciddi bir basınç oluşturarak kişiye büyük bir bunaltı hissettirebilirler. Bu hem yaşam enerjisini temin eden libidinal dürtüler olabildiği gibi hem

de saldırganlık enerjisini ifade eden agresivite dürtüleri olabilir. Bu iki durumda da dürtünün hedefe ulaşması gerçekliği süperegoya ve egoya aykırı ise veyahut da yer ve zaman buna müsait değil ise hayal merkezi aktive edilebilir veya rüyada bir çözüm bulunabilir. Bizi rahatlatan ve en çok kullandığımız mekanizma, hayal ve rüya mekanizmasıdır. Umutların ve hayallerin tükendiği yerde ağır bir depresyon ve çaresizlik başlar. Ayağımızı yerden kesmeyen hayaller gerçeğe adapte olmamızı kolaylaştırırken ayağımızı yerden kesen hayaller bizi gerçekliğin ötesine firlatabilir; bu da oldukça tehlikeli sonuçlar yaratır. Sınıfı geçtiğinde babası tarafından bisiklet alınacağı sözünü alan öğrencinin, bir yıl beklemeye tahammülü yoktur. O gece rüyasında zamanı hızlandırır, yılsonunda karnesini alarak başarı dolu karneyi babasına verir ve babasının almış olduğu bisikleti sabaha kadar zevkle sürer.

Hayalindeki kızı kafede gören delikanlı ona bir anda âşık olur ama kıza ulaşması, çıkma teklif etmesi ve onunla flört etmesi imkânsızdır. Kız çok uzaklarda gibidir. Dürtülerin beklemeye tahammülü yoktur. Uyku saatine kadar o kızla nasıl çıkıp gezdiğini hayal eden delikanlı geçici bir avunma ile rahatlamıştır. Gece uykusunda ise bir rüya senaryosunda kırk gün kırk gecelik bir düğün sonrası bir evlilik yaptığını ve olağanüstü bir ilk gece yaşadığını hayal eder. Bunların hepsi kısa sürede olup bitmiştir. Ama gerçekte hepsi yaşanmış gibi algılanmaktadır. Ulaşılamayan kız o gece onun olmuş ve evlenilmiştir. Hayallerimiz ve rüyalarımızla ulaşmak istediğimiz tüm hedeflere ulaşır rahatlar ve boşalırız. Ayrıca saldırmak istediğimiz her nesneye saldırır, öfkemizi deşarj eder ve sınırsızca şiddet gösterisinde bulunabiliriz. Tüm bunlarda hayal ve rüya vasıtasıyla deşarj yolu bulan dürtülerin etkinliği vardır.

22. SAPLANMA

Dinamik açıdan ruhsal gelişim evreleri ve kimliğin oluşum süreci üç temel aşamadan geçmektedir. Bunlar oral, anal ve fal-

lik dönemlerdir. Bu dönemler, ilgili bölümlerde detaylı bir şekilde anlatılmıştı. Epigenetik bir açılım ile bir evrenin fonksiyonları hakkıyla yerine getirildikten ve olgunlaştırıldıktan sonra bebek veya çocuk bir üst evreye geçmektedir. Bazı durumlarda bu evrelerin ardıllığı bozulmakta ve bir üst evreye geçme imkânı ortadan kalkmaktadır. Bu hangi durumlarda gerçekleşmektedir? Bir bebeğin ilgili evrede aşırı doyurulması veya doyurulmaması veya bir travmaya maruz kalması sonucunda birey o evredeki kişilik özelliklerine saplanıp kalabilir. Burada kastedilen fiziksel bir sakatlık, ruhsal bir büyüyemezlik hali değil, nesne ile ilişkilerin o düzlemde tekrarlanmasıdır. Bunu daha iyi kavrayabilmek için her bir evrenin gelişimsel özelliğinin ve nesne ile ilişkisinin ne olduğunu ortaya koymak gerekir.

a. Oral evre: Ağızcıl evrede birey, haz duyumunu ağız yoluyla elde etmekte ve nesne ile iletişimini ağzıyla sağlamaktadır. Organizmanın açlık, uykusuzluk ve diğer nedenlerle bozulan denge halini dengeye getirmek ağız vasıtasıyla mümkün olmaktadır. Ağız içe alan ve emen organdır. Bebek on iki ay süren bu dönemde pasiftir, beş duyu ile içe alandır ve birisine bağımlıdır. Bağlandığı nesnenin ilgisine ve sevgisine ve bakımına yoğun olarak ihtiyaç duyar. Oral dönemin temel nitelikleri bunlardır. İçe alma, birisine bağlanma ve bir başkasının ilgisine ihtiyaç duyma söz konusudur. Eğer bir anne veya bakıcı bu dönemde, çocuğun ego gelişmesini önleyecek kadar ona yoğun doygunluk yaşatırsa, her ihtiyacını anında giderir ve sevgisini olağanüstü bir şekilde verirse çocuk bu hoşnutluk duygusu nedeniyle bu aşamadan bir üst aşamaya geçmek istemez. Kendisi de yalancı bir cennetin içindedir. Anne aşırı sevgi nedeniyle çocuğuna çok ağır bir patolojiyi aşılamaktadır. Bu çocuk hayatın gerçekliğini tanıyamayacak ve ilerde büyük zorluklarla karşılaşacaktır. Bu dönemin özelliklerine saplanıp kaldığı için hep birilerine bağlanıp kalma ihtiyacı içinde olacak, hep pasif durumda kalacak ve hep alma eylemini talep edecektir. Bunları yaparken de bunların çok doğal bir şey olduğu ve başkalarının da

bunları yapmaya mecbur olduğu duygusunu yaşayacaktır. Ömür boyu başkaları ona bakmak ve onun ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır. Böyle bir birey ağızcı fonksiyonları daha çok kullanacaktır; içe alacak, obur olacak, sigara ve alkol bağımlılığına yönelecek, çok konuşacak ve beş duyu ile de içe almaya devam edecektir.

Eğer seven, koruyan, kollayan, ilgi ve alaka gösteren bir bakıcısı yok ise çocuk hep huzursuz olacaktır, denge haline hiç ulaşamayacaktır. Aşırı früstrasyon, gerçekliğe adapte olmayı zorlaştıracak ve gerçekliğe adapte olunamadığı için de bu evrenin hazırlığı tamamlanmamış olduğundan dolayı bir üst evreye geçilemeyecektir. Bu tip çocuklarda motor ve zihinsel gelişim yavaşlayacak, ilerde psikoza kadar gidebilecek ciddi ruhsal bozukluklar ortaya çıkabilecektir. Oral döneme saplanmış olan bir birey özerkleşemeyecek ve bağımsız bir birey olamayacaktır. Dolayısıyla bağımsız bir bireyin yapması gereken teşebbüslerden iş kurma, ev kurma, evlenme ve insiyatif kullanma yeteneklerinden mahrum kalacaktır. Burada yanlış anlaşılmaması gereken bir husus şudur: Bireyin bunları yapabilecek kapasitesi olup olmadığı söz konusu değildir. Böyle bir birey zekâ, eğitim ve hatta sosyal başarı olarak çok üst noktalarda bulunabilir. Ama mutlaka birilerine bağımlı, pasif ve yalnız başına birey olma yetisinden mahrumdurlar; yaşamı genellikle anneleriyle birlikte sürdürürler. Bu nedenle evlenmeyi hep tehir ederler. Evlenseler bile anneleriyle olan iletişimi, eşleriyle olan iletişimden daha yoğundur. Cinsel hayatlarında da çok ciddi problemler vardır. Cinselliklerindeki oral işlev fazladır.

Saplanmanın, egonun savunma düzeneği olması nasıl meydana gelmektedir? Rahata alışıp dinginliğe ulaşan bir ego yapısı, bir üst evrede bağımsız ve özerk hareket eden, bununla birlikte bu evrenin sorumluluğunu da üstlenebilen bir güce ulaşmalıdır. Bu da früstre edilmesi veya engellenilmesi sayesinde ortaya çıkabilir, bu da hazzın bloke edilmesi anlamına gelir. Terazinin bir kefesinde haz azalırken diğer kefesinde özerkliğin

vermiş olduğu haz yükselir. Ego böyle bir riske girmektense mevcut şartları muhafaza etmeyi daha uygun bulur. Burada nesne ile ilişkide ana bir model meydana gelmektedir. Alışılmış olan bu model daha sonraki evrelerde aynen kullanılmakta, sadece içeriği değişmektedir. Anne yerine bağlanılacak başka kişi veya kurumlar bulunmakta ve pasiflik devam etmektedir. Yeni modeller üretmek ve yeni nesne ilişkileri kurmak ego için yeni riskler demektir. Bu risklere girmektense alışılmış, bilinen ve geçerli bir modelin tüm hayata hâkim kılınması tercih edilmektedir. Früstre edilmiş bir oral saplanmada ise bir üst modeli deneme gücü ve kabiliyeti yoktur.

b. Anal Dönem: Oral dönemi sağlıklı bir şekilde atlatmış, anneden ayrılıp özerkleşmiş, ağızcıl fonksiyonlarını tatmin edip hazzı farklı alanlara yönlendirebilmiş bir birey anal döneme sağlıklı olarak geçmiştir. Anal dönem bir birey olarak özerkleşmenin, anneden ayrılmanın ve iradeyi kullanmanın ortaya çıktığı dönemdir. Anal dönemde birey eyleminin yaratıcısı olduğunun farkına varır. Yapma veya yapmama artık onun temel eylemidir. Haz duyusu her ikisini birden yapmak ister. Bunun adı ambivalanstır, aynı anda iki zıt eylemi yapma ihtiyacı anlamındadır. Ambivalans duygusu egonun kontrolü altında bir hedefe doğru yönlendirilebilirse ego kontrolü sağlanmış demektir.

Bu dönemin ikinci özelliği otoriteye karşı bağımsızlık savaşıdır. Otoritenin kendisinden istediği şeyi vermemek ve ona direnmek, yani inat etmektir. Karşı gelmek ve inat etmek bu dönemin temel niteliğidir. Güç ve otoritenin taleplerine karşı direnebilme her zaman mümkün olamamaktadır. Çocuğun fiziksel zayıflığı, güç ve iktidarının sınırlılığı buna imkân vermemektedir. Ancak dışkılama alışkanlıklarının öğretildiği, uyku saatinin belirlendiği, yemek yemesinin istendiği durumlarda anne veya bakıcılar çocuğun iradesine mutlak olarak tabidirler. Çocuk bu durumlarda güç ve otorite tarafından istenen şeylerin tam tersini yaparak süreci kendi belirler. Dışkılama konusunda

inat edip kakasını vermez. Yemek yerken ağzını kapatabilir veya uyku saatinde uyumaz.

Böyle bir dönemi atlatamayan, bu döneme saplanıp kalan bireyler ileriki hayatlarında bu dönemin özelliklerini aynen taşırlar. Vereceği karar karşısında ambivalansı yaşayan bir insan bu dönemin etkisi altındadır, 'yapayım mı yapmamayım mı, gideyim mi gitmemeyim mi, alayım mı almayayım mı?', yüzlerce soru enerjisini yiyip yutar. Bu dönemin inatçılığı hayatının her evresinde görülebilir. Güç ve otorite olarak nitelendirdiği kişi ve kurumların kendinden direkt olarak talep ettiği her şey reddedilir, inatlaşılır ve ters tavırlar takınılır. Elde olan tüm yetki, yetenek, güç ve iktidarlar, özellikle tutulur fakat kullanılmaz. Karşı tarafı çileden çıkaracak kadar geciktirilir. İki yaşındaki bir bebek kakasını tutarak annesini bekletirken kırk yıl sonra aynı bebek bir defterdar olarak kapısına gelmiş ve ondan imza isteyen bir mükellefi saatlerce bekletme keyfini yaşar. Bir bilim adamı üniversitede öğrencilere ders verirken ders saatinin büyük bir kısmını gereksiz cüruf malzemeyle doldururken son beş dakikada istemeyerek de olsa dişleri ile dili arasında mevzunun ana kısmını vermeye çalışır. İmkânı olsa onu da vermeyecektir, çünkü bebekliğinde kakasını da vermemişti. Böyle bir karakter örüntüsünde olan birey anal ve sadist bir karakterdedir. Her şeyi içine alır; ilgiyi, parayı bilgiyi. Ancak dışarı hiçbir şey çıkmaz, her şey onun içindedir. Bu karakter örüntüsü bir yerde varyemez amca tiplemesini yaratırken diğer tarafta koleksiyonculuğa soyunup evdeki çöpleri dahi atamayacak şekilde çöp biriktiren bir tip karşımıza çıkar. Burada da aynı şekilde öğrenilmiş olan bir modelin hazzı gereksiz yere daha sonraki evrelere taşınmaktadır.

c. Fallik Evre: ilk iki evrede ikili ilişkiler içerisinde olan çocuk bu dönemle birlikte üçlü ilişkiye geçmektedir. Bir sevgi nesnesine ulaşabilmek için ona hâkim olan üçüncü bir şeyle mücadele vermek ve onu yenmek zorundadır. Bu ödipal bir çatışmadır. Ödipal çatışma, baba ile özdeşim yapan erkek çocu-

ğun anneye ulaşması için baba ile özdeşimini tamamlayıp anneden vazgeçerek alternatif sevgi nesnelerine yönelmesini gerektirir. Çeşitli nedenlerle baba ile sağlıklı özdeşim kuramayan ve alternatif sevgi nesnelerine yönelemeyen bireylerde çatışma bilinçdışına itilir. Bozuk bir plağın aynı sözleri dönüp dönüp tekrarlaması gibi sistem bu modeli ömür boyu uygulamaya çalışır. Güç ve otoriteye karşı büyük bir bilinçdışı savaş sürdürülürken aynı zamanda güç ve otoriteye karşı duyulan büyük bir korku mevcuttur. Bütün sevgi nesneleri ele geçirilmeye çalışılırken otorite tarafından cezalandırılacağı kaygısı hep içte yaşatılır. Bu kaygı zaman zaman panik bozukluk, bazen fobi, ara sıra psiko-somatik bozukluklar ve bazen de cinsel fonksiyon bozuklukları şeklinde görüldüğü gibi bazen de oto kastrasyon şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Klinik tabloların büyük bir kısmı ödipal dönemdeki çatışmalardan ve saplanmalardan ibarettir. Bu dönemlerle ilgili detaylı bilgi ruhsal gelişim evrelerinde verilmişti.

23. GERİLEME

Altı yaşındaki çocuk odaya girdiğinde annesinin kucağında bir bebek görür. İlk başta eve yeni gelmiş bir oyuncak gibi büyük bir merak ve ilgi ile bu bebeğe yaklaşan çocuk, daha sonra bu bebeğin evde temel ilgi odağı olduğunu fark eder. Zihinsel kavramasıyla bebeğin yeni bir kardeş olduğunu anne ve babanın ve diğer akrabaların bebeğin üzerine titrediğini ve ona büyük bir sevgi gösterdiklerini fark eder. Çocuğun evdeki tahtı sallantıdadır. Kendisine olan ilgi ve sevgi büyük oranda azalmıştır. Bunun karşılığında artık aldığı ödül, 'sen ağabeysin,' 'abla oldun, büyüdün' cümleleridir. Çocuk böyle bir büyümeyi kabullenememektedir. Yapacağı tek şey vardır; küçülmek, yani gerilemek. Birkaç gün sonra geceleri yatağını ıslatmaya başlar, hemen ardından da konuşması bozulup kekeler. Bu bir savunma düzeneğidir. Mevcut koşullara adapte olamayan ego güçle-

ri, daha ilkel bir evreye inerek dengeyi oluşturmaya çalışmaktadır.

Gerilemedeki temel mekanizma hayatımızın herhangi bir evresinde ciddi bir travmayla karşılaştığımızda bebekliğe özgü dönemlere dönme isteğimizin içimizde canlanmasıdır. Bir öfke krizini atlatabilmek için buzdolabındaki yiyeceklere saldırmamız oral bir tatmin, dışarıyı güvensiz bulup kavga ettiğimizde veya eşimizden ayrıldığımızda hemen annemize yönelmemiz, anne kucağını özlememiz ya da en azından memleket hasreti çekmemiz gerilemenin bir başka boyuttaki açılımıdır.

Gerilemeyi iki bağlamda ele alabiliriz: Ego kontrolünde sağlanan gerileme ve ego denetimi dışında ortaya çıkan gerileme. Sanatçıların, müzisyenlerin, ressamların veya bestekârların yaptığı, en temel duygularımıza inip hepimizin evrensel duygularına tercüman olarak duygularımızı ortaya çıkarmaları, ego kontrolünde bir gerilemenin sonucudur. Ego kontrolünde yapılan gerileme bir dalgıcın su altına dalıp sünger avcılığı yapması gibi tehlikeli ve riskli bir iştir. Ne kadar çok derinlere dalarsa o kadar çok dokunulmamış ve büyük süngerleri çıkarabilme imkânına sahipse aynı oranda vurgun yeme riskini de içinde barındırır. Psikoz hali, bir gerileme halidir; bebeksi bir düşünme şeklidir ya da vurgun yemiş bir dalgıç halidir.

Ego kontrolünde geçici gerilemelere örnek verecek olursak; bir bebek ile konuşurken bebeksi konuşuruz. Burada aslında kendi bebekliğimize bir gönderme vardır. Bebeklerle veya çocuklarla oyun oynamaktan zevk alırız. Burada rasyonalize edilmiş bir perspektifte çocukluğa dönüş söz konusudur. Regresyon, hayatın ileri evrelerinde çeşitli travmatik olaylarla karşılaşmış bireylerin çözüm yolu olarak başvurduğu savunma düzeneklerinden birisidir. Bu çerçevede ağır bir travmaya maruz kalmış bir bireyin depresif bir hale dönüşmesi yani pasif, başkalarına bağımlı, başkalarının ilgi ve alakasına muhtaç olması bir gerileme olarak nitelendirilebilir. Travmalar sonucu ortaya çı-

kan birçok klinik tablo regresyon (gerileme) başlığı altında değerlendirilebilir.

24. YÜCELTME

İdeal bir insan var olsaydı yukarıda bahsetmiş olduğumuz savunma düzeneklerinden hiç birisini kullanma ihtiyacı hissetmezdi. İdeal bir insanın tek bir savunma düzeneği olmalıydı; bunun adı da yüceltmedir. Yüceltme, bilinç dışında haz arayan dürtülerin hedefe doğru yönelerek ego sayesinde gerçekliğe ve süperegoya uygun bir şekilde deşarj yolunun bulunmasının temin edilmesidir. Bağımsızlığını ve özerkliğini kazanmış her bir birey beğenilmek ister, başkalarından farklı olmak, güç ve iktidar sahibi olmak ister ve bu güç ve iktidarı sonuna kadar muhafaza etmek ister. Bunları yaparken binlerce, belki milyarlarca istek yola koyulur. Herkesin dürtüsünün serbestçe aktive olduğu ve uygulanabildiği bir ortamda sadece kaos, anarşi ve acı meydana gelir.

İnsanlar birlikte yaşayacak ve bir medeniyet oluşturacaklarsa dürtülerine bir şekil vermek, onları belirli zaman dilimlerinde, belirli mekânlarda, belirli çerçevelerde tatmin edebilir hale getirmek zorundadırlar. En temel dürtümüz yemek ve içmek dürtüsüdür. Dünyadaki her insan yer ve içer ancak yeme ve içmenin zamanı, zemini, usul ve şartları vardır. Bunları yerine getirerek yemek ve içmek yüceltme mekanizması iken, hırsızlıkla, hainlikle ve saldırganlıkla bu ihtiyacı gidermeye çalışmak yüceltmenin tam tersidir. Bebeğe ilk önce nasıl ve ne şekilde yiyeceği öğretilir. Yani yüceltme mekanizmasının ilk şekilleri verilir.

İkinci temel dürtü cinsel dürtülerdir. Dünyadaki insanların büyük çoğunluğu cinsel dürtülerini tatmin ederler; bu gayet doğal bir şeydir. Bu tatminin süreci, şartları ve çerçevesi evrensel kurallarla ve kültürel öğelerle belirlenmiştir. Bu çerçeveye riayet edilerek yapılan cinsel tatmin süreci, toplum tarafından onanır, takdir edilir hatta taltif edilir. Caddede giden genç kıza

ilgi duyan delikanlı caddede onunla cinsel bir birliktelik yaşamak isterse ve buna yönelirse toplum tarafından ağır şekilde cezalandırılır. Aynı delikanlı o kızı ikna edip kültürel çerçeveye uygun bir evlilik ilişkisi oluşturursa aynı cinselliği daha uygun şartlarda daha uygun imkânlarla yapar ve bunun karşılığında toplumdan takdir hatta taltif görür.

Temel dürtülerimizden birisi de saldırganlık dürtüsüdür. Bireysel varoluşumuzu engelleyen her türlü engel bizde öfke ve kızgınlık yaratır: 'Öfke baldan tatlıdır.' Öfkeyi boşaltmak kendi başına tatmin yoludur: Dürtü deşarj olur. Kızdığımız, öfkelendiğimiz birisine öfkemizi boşaltmak, onu yaralamak hatta öldürmek toplum tarafından yasaklanmıştır. Böyle bir eylemi gerçekleştirdiğimizde hapisten idam cezasına kadar ağır bedeller ödemek durumda kalırız. Biyolojik veya psikolojik yapımız kaynaklı yoğun kızgınlık ve öfke duygularına sahipsek boks sporunda sporcu olabilir, askerde özel timde görev alabilir veya polis teşkilatında sorgu yapabiliriz. Bu durumlarda anarşisti yakalayabilir veya teröristi öldürebiliriz. Üstüne üstlük bize madalya verilir veya ekstradan ikramiye alırız. Öldürme fiilini sokakta gerçekleştirdiğimizde toplum bizi cezalandırır.

Güç ve iktidar sahibi olmak hepimizin arzusudur. Kaba kuvvete başvurup, sokak kabadayılığı yapar ve mafya örgütlenmesine gidersek bu güç ve iktidar arayışı yasal bir zeminden uzak kalır; toplum böyle bir yönelime giren şahsa ağır bedel ödetir. İnsanları yönetmek ve yönlendirmek, insanlar üzerinde güç ve iktidar sahibi olmak istiyorsak, toplumun öngördüğü hiyerarşik basamaklardan kademe kademe geçmek zorundayız. Askeri okulları bitiren başarılı bir komutan, genelkurmay başkanı olarak bir orduyu yönetebilir. Siyasete girerek seçmenin karşına geçip seçmeni ikna edebiliriz veya başbakanlığa talip olarak o makamı hak ederek ülkeyi yönetiriz. Ticarete atılarak para kazanır, fabrikalar açar, binlerce işçiye ekmek kapısı sağlar, ekonomik gücümüzün getirisini gururla taşıyabiliriz. Bilime ve sanata yönelir, güç ve iktidarımızı o alanlarda oluşturarak hem beğenilme duygumuzu hem de güç ve iktidarımızı toplumun

onayladığı ve değer verdiği bir alanda oluşturabiliriz. Bireyler, yukarıda bahsettiğimiz tüm alanlarda, toplumun göstermiş olduğu yollardan, primitif dürtülerini olgunlaştırarak tatmin etmektedirler. Böyle bir toplumda bireyler hedeflere yönelecekler, belirli bir emek harcayacaklar ve egolarının güçlü denetimleri sayesinde dürtülerini deşarj etme imkânı bulabileceklerdir. Tüm bu durumlar yüceltme savunma düzeneğinin ürünü olarak ortaya çıkmaktadır.

J- Ruhsal Olgunlaşma Süreci: Hasetten Şükrana

İnsanın biyolojik ve zihinsel yapısı epigenetik bir açılımla bir süreci takip etmektedir. Bu süreç hem biyolojik manada hem de zihinsel anlamda ilkellikten daha gelişmiş bir düzeye sürüp gitmektedir. Basit olan gittikçe karmaşıklaşmakta ve kompleks yapılar oluşmaktadır. Ruhsal aygıtın oluşmasında da bu sürecin gelişimini adım adım izlemeye çalıştık. Yapının ana parçalarının tamamlanmasıyla birlikte entegre olmuş bir ruhsal sistem devreye girmektedir. Bunu fabrikada parçaları birleştirilmiş bir otomobile benzetebiliriz. Otomobil üretim bandından çıkıp trafiğe girme aşamasına gelmiştir. Trafikte bu aracın ne amaçla ne şeklide kullanılacağını bu aracı kullanan sürücü belirleyecektir. Sürücü bu güzel aracı güzel ve olumlu yerlere götürebileceği gibi kötü ve olumsuz yerlere de götürebilir. Sürücünün ruhsal yapısı, gelişmişlik düzeyi, eğitimi bunu belirleyen etken olacaktır. Böyle bir bağlamda biyolojik ve zihinsel gelişimimizin tam olduğunu varsayarsak bu yapıda olan birisi dünyaya nasıl bakacaktır. Dünyaya bakış tarzı, dünyayla ilişkisi ahlâki anlamda ya ilkel bir seviyede olacak ya da olgun bir özellik arzedecektir. İnsan ilişkilerinde etik olarak en ilkel tavır haset duygusudur. En olgun tavır ise şükran duygusudur. Bu duyguların nasıl geliştiği ve nasıl oluştuğu ve nasıl evrimleştiğini aşağıda belirtmek istiyorum.

1. Haset

İnsanoğlu temelde eğilim olarak güzelliği, başarıyı, zenginliği, mutluluğu ve refahı ister. Genel eğilim bu yöndedir. Herhangi bir birey yaşadığı dünyada etrafındaki kişi kurum ve nesnelere baktığında onlarla ilgili iç dünyasında bir takım yansımalar hisseder. Dış dünyadaki diğer bireylerin, kurumların veya nesnelerin güzellikleri yakalaması, başarıya ulaşması, mutluluğu hissetmesi durumunda birey içinde bir daralma ve sıkıntı

hisseder. Bu, haset duygusunun ta kendisidir. Günlük yaşantımıza bir projektör tutacak olursak etrafımızdaki olayları bu bağlamda nasıl algıladığımızı idrak edebiliriz. Sabahleyin kahvaltımızı yapıp evimizden çıktığımızda, otoparkta arabamıza binerken, yanda komşumuzun yeni alınmış otomobilini görebiliriz. Bizim eski otomobilimizin yanında yepyeni son model duran bu otomobil bizde bir takım duygular çağrıştırır. Yıllardır birlikte yaşadığımız komşumuzun nihayet özlediği böyle bir otomobile sahip olması ve bizim otomobilimizin hala eski modelde kalması içimizde bir bunaltı, bir sıkıntı, bir daralma oluşturabilir. Bu bir haset duygusudur. Komşumuzun oğlu üniversite sınavlarına girmiş, yüksek başarı elde etmiştir. Bizim oğlumuz sınavı kaybetmiştir. Aynı duygular yine daralma şeklinde gelmişse biz haset duyguları içindeyizdir. Yani haset, dış dünyada bizim dışımızdaki, bizim uzantımız olmayan nesnelerin dışındaki bireylerin, kurumların elde ettiği her türlü güzelliğe karşı hissettiğimiz negatif duygudur. Bu güzelliklerin, başarıların, mutlulukların hiç biri orda olmamalıdır.

Haset duygusu bazen açık ve net olarak kendini hissettirirken bazen de üstü örtük bir şekilde kendini gündeme getirebilir. Oturduğumuz koltuğumuzdan seyrettiğimiz televizyonda hayatın birçok kesitinden çeşitli görüntüler önümüzden akıp gitmektedir. Başkalarının zavallılıkları, acizlikleri, başarısızlıkları, mutsuzlukları bize keyif verirken birilerin başarısı, mutluluğu, refahı, zenginliği, kalbimizi burmakta ve içimizi daraltmaktadır. İçimizde, dayanamadığımız bu acıyı hafifletmek için bir şekilde haset edilen kişi veya nesneye karşı çamur atma süreci başlar. Mutlaka bir kusur bulma mecburiyetini hissederiz. Birisi genç yaşta başarılı bir iş adamı olmuştur. Bunun karşısında biz bunaltı ve sıkıntı hissetmekteyiz. Bu genç iş adamına karşı ruhumuzu rahatlatmak için hemen çamur atmaya başlarız. Bu genç iş adamı mutlaka yasal olmayan yollardan para kazanmıştır. Allah bilir uyuşturucu ticareti yapmaktadır. Gariban insanları dolandırmıştır, devlete vergi ödememiştir vs. şeklindeki

suçlamalar, bir dizi halinde zihnimizden akıp gider. Haset duygularımız nedeniyle bu başarıya ruhumuz tahammül edememektedir. Ruhumuzun dengeye gelebilmesi için karşı tarafı kirletme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır.

Üniversite sınavlarında derece yapmış bir gencin konuşmasını izlerken haset duyguları içeren diğer genç, karşı tarafa çamur atmaktan kendini alamaz: 'Benim şartlarımda olsaydı acaba başarılı olabilir miydi? Benim gibi zorlukların içinden gelseydi bu başarıyı gösterebilir miydi? Mutlaka şansı yaver gitmiştir. Zaten iyilere Allah yardım etmez' diyerek kendini teselli etmektedir.

Hanımların haset duyguları daha çok diğer hanımların güzellikleri üzerinedir. Ruhsal gelişim evresinde haset düzeyinde kalmış bir hanım kendisinden daha güzel bulduğu hanımlara karşı müthiş bir haset duygusu hisseder. Bu tip hanımların güzel hanımlara karşı çoğu kez beddua ettiklerini ve kötü niyet beslediklerini çoğu zaman müşahede etmişizdir.

Bireyin kendi içinde ulaşmak isteyip de ulaşamadığı her türlü nesne, bir başkasının elinde veya gücünde ise haset duygusu saldırganlığa dönüşür. Kendinde olmayanı tahrip etme, yok etme temel istektir. Güzel hanımın yüzünün bozulacağı, bacağının kırılacağı, kilo alıp şişmanlayacağı hayali, isteği haset duygulu hanımı rahatlatır. Komşusunun yeni model arabasına hasetle bakan birisi arabanın kaza yapmasını bekler. Haset duygusu çok yoğunsa arabayı çizmeye hatta kendi arabasıyla sürtmeye dahi teşebbüs edebilir. Haset duyguları içindeki bazı gençlerin lüks otomobillerin kapılarını çizmeleri, arımalarını kırmaları, restoran, hotel ve kamuya açık yerlerdeki eşyaları tahrip etmeleri bu haset duygusunun uzantısından başka bir şey değildir.

Haset, güzeli yok etmeye yönelir. Güzel başka yerde olamaz, olmamalıdır. Güzel, ancak haset eden kişide varsa güzeldir ve doğrudur. İnsan haset duygusuyla kardeşine, ailesine, hatta çocuğuna karşı dahi düşmanca hisler besleyebilir. İnsa-

noğlunun en ilkel, en gayri ahlâki duygusu belki de haset duygusudur. Haset hisleriyle dolu insan, hayatını bir cenderede geçiren, her anını hırs ve öfkeyle yaşayan, içinde huzuru ve dinginliği bulamayan ilkel bir varlıktır. Sosyal yapılara baktığımızda dinlerde ve etik değer yargılarında haset duygusunun en başta lanetlendiği ve gayri ahlaki bir duygu olduğu ortak bir tavır olarak tespit edilmektedir. Bir bebeğin dilinden haset, kendini besleyen, doyuran, bitmek bilmeyen bir memenin kendinde olmamasına karşı duyulan duygudur. Bebek, kaynağı kendinde olmayan memeyi yok etmek ister, tahrip etmek ister, ısırmak ister. Yok etmek istediği meme kendisinin hayat kaynağıdır, varlık sebebidir. Ama bunu idrakten acizdir. Hasetli insanın açmazı da bu noktadadır. Yok etmeye çalıştığı, tahrip etmeye yöneldiği, çamur atarak kirlettiği güzel nesne, kendisinin hayattaki varlık nedenidir. O güzellikleri, başarıları, mutlulukları, zenginlikleri dünyadan çektiğinizde geriye yaşanamayacak bir dünya kalır.

Haset duygusu psikolojik açıdan değerlendirildiğinde; etrafında mutlu ve huzurlu insanlar gördüğünde bundan bunaltı duyan hasetli insanın temel görevi, çevresindeki bu insanların mutluluğuna ve huzuruna bir şekilde ket vurmak, çomak sokmaktır. Genellikle bunu başarılı bir şekilde ortaya koyarlar. Güzel bir atmosfer içinde, birlikte geçirilen bir zaman diliminde herkes mutlu iken haset duygulu birilerinin iç daralmaları artar. İç sıkıntıları, dayanabileceği eşiğin üzerine çıkar. Bu durumda haset sahibi birey bir şekilde ortamı dinamitleyerek herkesin huzurunu bozmayı başarır. Çamur atılmış, problem çıkartılmış, sıkıntı yaratılmış ve herkes mutsuz edilmiştir. Hasetli birey amacına ulaşmıştır. Artık gönlü rahattır.

2. AÇGÖZLÜLÜK

En ilkel ruhsal seviye olan haset duygusu olgunlaşma yönünde bir mertebe kat ederse aç gözlülük seviyesine ulaşır. Aç gözlülüğü bir bebeğin dünyasında tanımlayacak olursak; bebek

annesinin memesine büyük bir arzuyla sarılarak memedeki sütün tamamını almaya çalışır. Doyumsuz bir emme isteği vardır. Akan memeyi son damlasına kadar, yani kurutana kadar içe almak ister. Öbür tarafta hiçbir şey kalmamalıdır. Bebeğin memeyi yok etmek gibi bir gayreti yani hasedi yoktur ama karşı tarafta hiçbir şey kalmamalı, hepsi kendi tarafına geçmelidir. Doyduğu halde hala emmeye devam eden, soluksuz bir şekilde emmeye çalışan çocuklar için açgözlü tabiri de yaygın olarak kullanılır. Ne kadar doyumsuz bebek denir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bu doyumsuzluk hali daha sonra hayatın her alanına yayılabilir. Hedeflenen nesneler tamamen ele geçirilmelidir. Hepsi aç gözlü olan bireyin olmalıdır, başkalarının ona ulaşması engellenmelidir. Başkası onu almamalıdır. En güzel o olmalıdır. En varlıklı o olmalıdır. En bilgili, en kahraman o olmalıdır. İyi ve güzel olarak bilinen, maddi ve manevi her şey onun olmalıdır, başkalarında hiçbir şey kalmamalıdır. Bu nesneleri ele geçirebilmek için aç gözlü birey çılgınca çabalar harcar, yanıp tutuşur, sanki bir aşk acısı çekmektedir.

Kızlarıma oyuncak aldığımda her birine ayrı ayrı birer oyuncak getiririm. Oyuncak paketi açılırken oyuncak paketine ikisi birden saldırır; güçlü olan abla genellikle paketi kapar. İsteği, oyuncakların tamamının kendine ait olmasıdır. Benim bakışlarım sayesinde bunun mümkün olmadığını algılar, hemen ardından paketi açtığında kendince güzel olan, kaliteli olan oyuncağı seçer ve diğerini öfke ile kardeşinin önüne fırlatır. Bu davranış, tipik bir aç gözlülük örneğidir. Herkesin aç gözlü olduğu bazı ruhsal alanları mevcuttur. Bu durum, çeşitli dürtülerin tatmini ile ilgilidir. Bu dürtü cinsel dürtü olabilir, yemek dürtüsü olabilir, bilgilenme dürtüsü olabilir, mal mülk edinme dürtüsü olabilir veya yakışıklılık ve güzellik dürtüsü olabilir ya da başarı dürtüsü olabilir.

Borderline kişilik örgütlenmesi içinde olan hastamla birlikte çalışmalarımızı sürdürüyordum. Hastam benimle güzel bir işbirliğine girmiş, benim söylediğim her bilgiyi büyük bir dikkat-

le kavramaya çalışıyordu. Kavrama yeteneği ve algılaması yüksek olan bu hastam her sözüme dikkat ediyor, bu bilgileri zihninde canlı tutuyordu. Ardından yeni bilgilere ulaşmak için yoğun soru bombardımanına maruz kaldım. Her sorulan soruya cevap verdikçe peşinden yeni sorular geliyor, doymak bilmez bir şekilde soğurulduğumu hissediyordum. Hemen ardından muayenehanemde psikoloji ile ilgili ne kadar kitap varsa listesini çıkardı. Maddi imkânları müsait olduğundan bu kitapların hepsini satın alarak kitaplığına kattı. Bu şekilde benim bilgi kaynağımı kendi iç dünyasına almış oldu. Günün birinde terapi esnasında yeni bir bilgi ile ilgili olarak konuşurken bu bilgi kaynağının hangi kitapta olduğunu sordu. Ben de: "Filan kitapta bu konuyla ilgili daha detaylı malumat var" dedim. "Ama bu kitap sizin ofisinizde yok ki" dedi. Ben de "bu kitap evdeki kütüphanemde" dedim. Bir anda, o anda konuşulan mevzu devre dışı kalarak evimdeki kütüphane ile ilgilenmeye başladı. Evimde kaç kitap vardı, hangileri psikolojiyle ilintiliydi. Bu kitapların isim listesini ona verip veremeyeceğimi sordu. Bu kitapların çoğunun piyasada bulunmadığını belirttim. O zaman onların fotokopisini çekip çekemeyeceğimi sordu. Bu sürecin tamamen bir aç gözlülük olduğunu, bendeki bilgi kaynağını tamamen emme isteğinden kaynaklandığını, bu açgözlülüğünün farkına vararak bu ilgi ve alakasını durdurması gerektiğini söyleyerek terapi sürecine devam ettim.

Bazı bireyler alışverişe bazen sadece küçük bir ihtiyaç için çıkarlar. Ancak alacağı nesnelerle karşılaştığında o nesnelerin hepsini alma dürtüsü iç dünyasında yoğun bir hâkimiyet kurar. Eve geldiğinde hiç de ihtiyacı olmadığı onlarca nesneyi almış, çok miktarda para harcamıştır. Market dönüşlerinde gereğinden fazla alınan gıda maddeleri, kıyafetler, mağazalardan alınan elbiseler aç gözlülük yapısının birer uzantısı olabilir. Bazı bilim adamları bilimsel çalışmalarda yoğun bir açgözlülük ortaya koyabilir. Her türlü bilgiyi mutlaka içselleştirmelidir. Onun haberdar olmadığı hiçbir bilgi kalmamalıdır. Açgözlülük duygusu

bilimsel literatürü içselleştirme alanında tezahür etmiştir. En küçük boyutta bir mağaza girişinde, gidilen bir misafirlikte ikram edilen bir şeker, bir meyve veya küçük bir hediye kişiyi tahrik eder. Açgözlülük içerisinde olan şahıs o nesneden alabildiğince çok alma mecburiyetinde hisseder kendini. Bu dürtüyü kontrol edemez. Çoğu zaman etrafımızda bu tip bireylerin açgözlü davranışlarını seyrederiz.

Psikolojik anlamda açgözlülük seviyesinde takılı kalmış bir ruhsal yapı, sosyal ilişkilerde ciddi sıkıntılar doğurup kişinin toplumsal huzurunu bozar, bireysel mutluluğunu engeller. Hedeflediği nesnelere ulaşamayan dürtüler, kişiye büyük bir sıkıntı verir. Bu dürtülere ulaştığında da yaptığı şeyin anlamsızlığını fark edebilir. Bu da ayrı bir sıkıntı kaynağıdır.

3. KISKANÇLIK

Ruhsal gelişim evrelerinin üçüncüsü kıskançlık evresidir. Haset duygusunu aşmış, aç gözlülüğü geçmiş bir birey daha olgun bir mertebe olan kıskançlık evresine ulaşmıştır. Bu durumdaki bir birey güzeli tahrip etmek, yok etmek veya kirletmek gibi bir duygu hissetmez. Açgözlülükte olduğu gibi bütün nesnenin kendisine ait olmasını, karşısındakine hiç bir şeyin kalmamasını arzulamaz. İstediği şey, başkasında olanın aynısının kendisinde olmasıdır. Komşusu kadar varlıklı, komşusu kadar başarılı, komşusu kadar yakışıklı, komşusu kadar huzurlu olmak ister.

Kendi dışındaki bir birey bir varlığa erişmiş, bir imkâna kavuşmuş, bir güzelliği yakalamışsa kişi bu durumda sıkıntı hisseder. Bu sıkıntının ortadan kaldırılabilmesi için diğer bireyin ele geçirdiği nesnelerin mutlaka ele geçirilmesi gerekir. Ele geçirilemediği sürece kişi bunaltı ve sıkıntı hisseder. Bu da kişiye dayanılmaz bir acı verir. Böyle bir yarışın da sonu yoktur. Her zaman etrafımızda bizden daha başarılı, daha varlıklı, daha şöhretli, daha bilgili, daha genç, daha yakışıklı, daha güzel insanlar olacaktır. Eşin bir başkasından kıskanılması anlamındaki kıs-

kançlık ile burada kastedilen kıskançlık farklı şeylerdir. Eşle ilgili hissedilen kıskançlık yansıtma savunma düzeneğinin bir sonucu iken buradaki kıskançlık ruhsal olgunlaşma seviyesinin bu aşamasında hissedilen duygudur.

Kıskançlık duygusu zaman zaman kendisini açık ve net bir şekilde hissettirirken zaman zaman üstü örtük bir şekilde ortaya çıkar. Klinik çalışma ortamımızda birçok arkadaşımız, samimi bir şekilde çevresindeki insanları nasıl kıskandıklarını, nasıl acı hissettiklerini ve nasıl daraldıklarını bize aktarmaktadırlar. Kişi bu duygularının yanlış, gayri ahlâki olduğunun ve kendini bu duygudan kurtarması gerektiğinin idraki içindedir. Ve bu konuda bizden yardım talep etmektedir. Bazı bireylerde ise kıskançlık duyguları örtük bir şekilde yaşanmaktadır. Israrlı bir şekilde hiç kıskanç olmadığını ve asla böyle bir şeyi kendisine yakıştıramadıklarını iddia etmektedirler. Ancak olaylara bakış tarzını incelediğimizde yoğun bir kıskançlık içinde olduğunu görmekteyiz. Bir takım aklileştirme düzenekleriyle kıskançlık nedeniyle talep ettikleri bir takım dürtülerini perdelemektedirler. Bir şeyler istemekte, bir şeylere yönelmektedirler; ancak bunu bir takım gerekçeler nedeniyle yapmak istemektedirler. Olayın arka planına baktığımızda gizliden gizliye yaşanan rekabet ve kıskançlıklar kişiyi böyle bir talebe yöneltmektedir. Bu da üstü örtülü kıskançlık duygusudur.

4. ŞÜKRAN

Bir anne çocuğu ile ilgilenirken çocuğunun mutluluğundan keyif alır. Çocuğunun mutlu bir şekilde oynaması, keyifli bir şekilde gülmesi, doğal olan hareketleri anneye büyük bir keyif verir. Anne çocuğun üzerinde, onu gölge gibi takip ederek onun gelişip serpilmesini arzu eder. Çocuk çişiyle, kakasıyla, rahatsızlıklarıyla ya da gece uyandırmalarıyla birçok problem yaratır. Tüm bu problemlere rağmen anne büyük bir arzu ve istekle çocuğun bakıcılığına devam eder. Bunun karşılığında çocuğundan hiçbir şey beklemez. Çocuğu mutlu ve huzurlu ol-

dukça büyük bir keyif ve dinginlik hisseder. Bu, şükran hissinin en saf ve yalın halidir. Hiçbir karşılık beklemeden vericiliğinden keyif alma halidir. Başkasının yaşadığı mutluluk, huzur ve keyif halinden mutlu olmaktır. Dışarıdaki güzellik kimde ve nasıl olursa olsun bireye huzur vermektedir. Çocuğuna karşı hissettiği bu duyguları yaygınlaştırıp tüm dünyaya karşı hissedebiliyorsa bu durum olgunluğun doruk noktasıdır. Yani birey şükran hisleriyle tam manasıyla dolmuştur.

Yukarıda bahsetmiş olduğumuz haset, açgözlülük ve kıskançlık evrelerinde anlatmış olduğumuz tüm vaka örneklerinde birey, başkalarının güzelliğini, zenginliğini, başarısını, mutluluğunu ya da huzurunu fark ettikçe sıkıntı yerine büyük bir keyif hissetmektedir. Sanki tüm dünya, tüm evren onun uzantısı gibidir. Bir çiçeğin sağlıklı büyümesi ona keyif vermekte, bir gencin birinciliği onu mutlu etmekte ve komşusunun yıllardır arzuladığı arabaya kavuşması onu sevindirmektedir. Tam tersi yönde diğer bireylerin bunaltı ve sıkıntıya düşmesi, çaresizlik ve hüzün yaşaması onu da aynı şekilde mutsuzluğa sürüklemekte ve kederlendirmektedir.

Bu duyguların ötesinde insanlara, kurumlara ve nesnelere hiçbir karşılık beklemeden yardım etmek, doğal olarak vermek, verdiğinden de keyif almak hali şükran duygusunun en son aşamasıdır. Varlıklı bir insan varlığını ihtiyaç sahiplerine rahatlıkla dağıtabilmekte, bundan narsistçe bir tatmin değil şükran duygularıyla bir mutluluk hissetmekte, bir bilim adamı bilgisini ihtiyaç sahibi herkesle paylaşmakta, paylaştıkça içinde mutluluk ve huzur hissetmekte, bir takım varlıkları ele geçirmiş insanlar bu varlıkları başkalarıyla rahatlıkla paylaşabilmekte, arabasıyla, eşyasıyla imkânıyla, arazisiyle veya bahçesiyle bunları paylaştıkça bir keyif hali yaşamaktadır. Bunlar da şükran hislerinin açık göstergesidir.

Bu manada şükran hislerine ulaşmış bir kimlik ve kişilik tam manasıyla olgunluğa ermiş, birçok ruhsal rahatsızlıklara karşı panzehir geliştirmiş bir bireydir. Hayatı olduğu gibi kabul et-

miş, başkalarının mutluluklarıyla keyiflenebilen, daha kötü durumda olanlara elinden geldiğince yardım etmeye çalışan bir anlayışa sahip olmuştur. Travmalar, acılar, yaslar, başarısızlıklar, maddi veya manevi kayıplar böyle bir bireyi yıkamaz. Böyle bir birey rasyonel olarak hayatın ona önerdiği tüm gerekleri yerine getirmiş, elinden geleni yapmış ama sonucu da içtenlikle kabul edebilmiş bir bireydir. Gerekeni yaptıktan sonra ruhsal bir teslimiyet, bir tevekkül hali içindedir. Sonuçların beklediğinin tersine çıkması onu yıkmaz ya da üzmez. Yeni bir arzu ve iştiyakla, yeni bir yaratıcı güçle varoluşunu sürdürmeye gayret eder.

K- YOĞUNLAŞTIRILMIŞ TERAPİ (HÜCUM TEDAVİSİ)

Yurtdışında bir kısım klinisyenler tedavilerin etkilerini artırabilmek için bir takım yöntemler uygulamaktadırlar. Bunlardan dikkati çeken birisi de yoğunlaştırılmış terapi çalışmalarıdır. Bu tip uygulama yapan klinisyenler az sayıda hastayla yoğun bir şekilde çalışarak daha kısa sürede belirli hedeflere ulaşmayı amaçlamaktadırlar. Bu uygulama genellikle ciddi bazı ruhsal rahatsızlıklarda tercih edilmektedir. Özellikle ağır kişilik bozukluklarında (narsistik borderline) ağır nevrotik tablolarda ve cinsel sapmalarda uygulanmaya çalışılmaktadır.

Gelişmiş ülkelerde bir psikoterapi kültürü bulunduğundan ve bu kültürün toplumsal bir kabulü oluştuğundan hasta hekim ilişkilerinde çok ciddi bir sorun yaşanmamaktadır. Terapiste müracaat eden hasta şuurlu, bilgili ve amaçlı olarak gelmektedir. Nereye geldiğini, niçin geldiğini ve başına neler geleceğini genel anlamda değerlendirebilecek durumdadır. Dolayısıyla psiko-terapötik bir sürecin uzun süreli ve zahmetli yolculuğunda etaplar sabırla beklenir ve süreç tamamlanılmaya çalışılır. Çeşitli nedenlerle inkıtaya uğrayan terapi süreçleri hiç bir zorluk çekilmeden bir başka hekimle, bir başka kurumla devam edebilir. Hekimler arasında bu bir sorun değildir. Terapide süreklilik devam etmektedir. Tedavide bir noktaya gelmiş olan hasta o noktadan alınarak bir başka hekimle bir başka noktaya ulaştırılabilir.

Gelişmekte olan veya az gelişmiş olan ülkelerde tablo bu şekilde değildir. Ülkemize baktığımızda terapi açısından içler acısı bir manzara mevcuttur. Psikoterapi, ülkemizde hem hekimler hem de hastalar tarafından bilinmeyen veya çok az bilinen bir süreçtir. Ruhsal hastalıklara psikiyatrisler müdahale eder. Psikiyatrist demek ülkemizde nahoş bir tabir olan deli doktoru demektir. Bu durum, gelişmişlik düzeyimizin ilkelliğini gösteren dolaylı bir göstergedir. Beynimiz vücudumuzun diğer or-

ganları gibi bir organdır. Midemiz, böbreğimiz, kalbimiz rahatsızlandığında bunu etrafımızdaki insanlarla rahatlıkla paylaşabilir hatta sekonder kazançlar da elde edebiliriz. Ama organlarımızdan birisi olan beynimiz rahatsızlandığında bu, toplumsal kültür bağlamında çok kötü bir şeydir. Bireye, aileye, sülaleye ar getirecek bir haldir. Böyle bir durum nedeniyle rahatlıkla bir hekime gidilemez. Ancak çok zorunlu duruma düşüldüğünde, mecburiyetler halinde böyle bir yardım talep edilir. Bu durum da genellikle akıl hastalıklarının oluştuğu veya ağır duygu durum bozukluklarında söz konusudur. Onun dışındaki yüzlerce klinik tablo kaderine terk edilir. Bireyler problemlerini ve sıkıntılarını geleneksel bir takım yöntemlerle halletmeye çalışırlar. Toplum nezdinde 'deli doktoruna giden deli' damgası yemektense üfürükçüye, muskacıya, medyuma, mezar ziyaretine, kurşun dökmeye, nazar savuşturmaya yönelmek daha tercihe şayandır. Kimse bu tip eylemlerden dolayı bireyi kınamaz ve yargılamaz. Aynı birey sorunlarını halletmek için bir psikiyatriste müracaat etse diğer toplum üyeleri, onu bir nevi dışlayarak ona tuhaf tuhaf bakarlar.

Böyle bir toplumsal yapı içinde ülkemizin psikiyatristi, ilaç tedavisinin ötesinde bir psikoterapi yapmak ve uygulamak isteyebilmektedir. Bu nasıl mümkün olacaktır? Toplum böyle bir şeye hazır mıdır? Gördüğümüz kadarıyla ülkenin içindeki gelişmişlik düzeyinin ve entelektüel düzeyin farklılığına göre talep değişmektedir. Batı standartlarını yakalamış, entelektüel bir seviyeye ulaşmış belirli bölgelerde ve bireylerde böyle bir hizmete yönelik bilinçli bir talep ortaya çıkmaktadır. Bir grup insanda da ne olduğunu anlamadığı böyle bir süreci öykünme yoluyla, kitle iletişim araçlarının etkisiyle talep etmektedir. Bu grupta ise bu işin nasıl olacağı ile ilgili bilgi yetersizliği vardır. Hekim denen şahıs ya ameliyat eder ya da reçete yazarak sihirli ilaçlarıyla hastaları tedavi eder. Psikoterapi denen ve konuşarak sürdürülen bir tedavi şekli nasıl mümkün olabilmektedir! Onlar çevredekilerle sabahtan akşama kadar konuşmakta ve hiçbir

fayda görmemektedir. Hekim ne yapacaktır da hasta fayda görecektir? Nasihat dersen, herkesin yaptığı budur. Telkin dersen, zaten onu bilmektedir. 'Kafana takma' yaklaşım tarzı ise hiçbir şeyi çözmemektedir. Böyle bir tablo içinde hekime gelen Türk insanı hekimden radikal çözüm beklemektedir.

Yirmi yıllık klinik uygulamalarımın sonucunda geçiş dönemindeki Türk toplumunun kültür yapısına uygun ve onların ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir tedavi programı yapılandırmaya çalıştım. Toplum belirli bir entelektüel seviyeye ulaşıncaya kadar, bu geçici dönemde bu tedavi programının işe yarayacağını gördüm. Bu tedavi programının özü Türk insanının temel beklentilerine cevap vermeye yöneliktir. İnsanımız kısa sürede bir takım değişimler beklemekte, ücretini ödediği tedavi programının işe yaradığına ve yarayabileceğine kısa sürede inanmak istemektedir. Beklemeye tahammülü yoktur. Uzun süreli haftalık görüşmelerle seyreden psikoterapi çalışmalarında ülkemizde ilk üç ayda tedaviyi terk etme oranı yüzde seksenleri aşmaktadır. Gelişmiş ülkelerde bu oran yüzde onon beş seviyesindedir. Hasta doğru yerde olduğundan, doğru şeyi yaptığından ve hastalığının orada düzeleceğinden emin olmak istemektedir. Bu da onun en doğal hakkıdır. Yoğunlaştırılmış bir terapi sürecinde bu taleplerinin gerçekleştirilebileceği gösterilir ve buna inandırılırsa, tedaviye olan inanç artmakta, tedavi işbirliği devam etmekte ve tedaviyi terk etme oranı çok azalmaktadır.

Hücum tedavisi ismini verdiğimiz ve toplam olarak 10–15 gün içinde bitirmeyi hedeflediğimiz, her biri 45'er dakika süren 40 seanstan oluşmak üzere yapılandırılmış bir programı uzun yıllardır uygulamaya koyduk. Bu programda her bir seansta yapılacak olanlar standardize edildi. Bu programın ilk on seansı derin hayat hikâyesi dinlemek ve formülasyon oluşturmakla geçirildi. İkinci on seansı psikiyatrik ön eğitim verilmesi olarak belirlendi. Üçüncü on seansında tedavi yöntemi ve stratejileri öğretildi. Son on saatinde öğrenilen tedavi stratejileri uygulamaya geçirildi. Hücum tedavisi bittiğinde hastanın zihninde

her şey berraklaşmıştı. Belirsizlikten ve bilinmezlikten kaynaklanan yoğun kaygı, her şeyin netleştiği bir şablonda en asgariye indirilmişti. Bu durumda, hücum tedavisi sonucunda hastalar doğru yerde olduklarından, doğru şeyi yaptıklarından ve sonuca ulaşacaklarından emin olmaktadırlar. Özellikle anksiyete bozuklukları ve kişilik bozuklukları grubunda aldığımız hastalarımızda tedaviyi terk oranı yüzde beş ila on arasında olmuştur.

Hücum tedavisinin hemen ardından hastalarımıza altı aylık bir idame tedavisi öngörmekteyiz. Klinik tablonun şiddet derecesine göre haftalık görüşmelerin sıklığı belirlenmekte, iyileşme belirtileri çoğaldıkça görüşme sıklığı azaltılmaktadır. Esas hedefin altı ay sonunda hastalığı tamamen ortadan kaldırmak olduğu vurgulanmaktadır. Bazı klinik tablolarda tedavi üç ay gibi bir sürede biterken, bazı klinik tablolarda yıllara varan bir süreç işlemektedir. Altı aylık tedavi programını başarıyla bitiren hastalarımızdan iki yıl süreyle zaman zaman bizimle irtibata geçmeleri istenmekte ve iletişim kurulmaktadır. Bu şekilde verilen tedavinin kalıcılığının sürekli olup olmadığı incelenmektedir.

Bu hücum tedavisi içinde uyguladığımız ana psiko-terapötik yaklaşım, bütüncül psikoterapinin uygulanması şeklinde olmaktadır. Hücum tedavisi süreçlerinde, tedavi süreçlerinin etkinliğini göstermek ve kişideki değişimi belirleyebilmek için tüm tedavi süreçleri video kayıt sistemiyle sürdürülmektedir. Bu kayıtlar hastalarımıza belirli zaman diliminde seyrettirilerek kendi yapıları ile ilgili iç görü kazanmalarında büyük yarar sağlamaktadır. Böyle bir tedavi programı iç görü yönelimli ve eğitime dayalı olduğu için belirli bir eğitim seviyesi gerektirmektedir. Bizim uygulamalarımızda hücum tedavisini bitiren hastalarımız hemen grup tedavilerine alınmakta, bireysel beceriler ilk sosyal laboratuar olan grupta hayata geçirilmektedir.

DİZİN

A

Adler 280
Adlerci kuram 119
Afferent 58
Akson..... 56
Alfred Binet..... 276
anksiyete31, 142, 147, 195, 200, 201, 206, 226, 236, 247, 266, 334, 342, 371, 407, 409, 425, 426, 456
Anne-baba.....107, 132, 161, 269
anorektik 306
arzu36, 69, 75, 84, 107, 142, 151, 199, 202, 236, 241, 257, 259, 300, 302, 305, 306, 324, 339, 342, 343, 405, 450, 452
astenik 171
Avrombeg..... 15
aynalama 354
Aynalama..... 121

B

Babinski..... 86
Babinsky 45
Bernheim 282
bilinçdışı28, 90, 91, 138, 143, 146, 150, 151, 160, 204, 223, 281, 283, 285, 308, 320, 321, 331, 337, 340, 341, 342, 343, 344, 377, 382, 384, 396, 397, 400, 409, 419, 421, 425, 426, 438
bio-psiko-sosyal 33
Biyolojik yapı.....49
borderline70, 127, 131, 296, 357, 359, 365, 376, 381, 385, 389, 393, 394, 395, 453

C

Chomsky 121
cinsel işlev bozuklukları 195

D

Darwin 278
Dendrit 56
Dendritler.....57
denge sistemleri 81
depresyon68, 180, 204, 209, 212, 301, 306, 433
determinal30, 87, 89, 99, 100, 102, 231, 278, 329, 356
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 131
disosiasyon 103
Döllenme.....46
dönüştürme214, 426, 427, 428, 431, 432
dürtü60, 67, 70, 75, 91, 93, 98, 137, 168, 186, 245, 282, 285, 286, 292, 312, 313, 320, 337, 338, 340, 342, 370, 371, 399, 409, 411, 412, 419, 432, 440, 447

E

ego67, 70, 90, 93, 94, 97, 99, 100, 101, 103, 105, 106, 107, 109, 136, 138, 167, 175, 183, 188, 250, 269, 271, 272, 280, 282, 284, 286, 292, 295, 296, 299, 312, 314, 316, 318, 321, 324, 325, 331, 337, 338, 339, 340, 341, 347, 350, 351, 352, 374, 381, 387, 390, 396, 397, 403, 408, 409, 415, 416, 417, 418, 432, 434, 435, 436, 438, 439, 440
ensest108, 135, 146, 150, 168, 315, 342, 398
epigenetik52, 100, 101, 104, 105, 106, 121, 133, 204, 391, 410, 411, 412, 443
ergen52, 118, 148, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 175, 177, 178, 179, 180, 202, 378, 412
Eric Erickson 122

F

faj 41
Fallik133, 135, 141, 146, 147, 152, 437
farkındalık51, 75, 84, 89, 93, 101, 102, 104, 119, 212, 219, 224, 288, 326, 327, 328, 329, 330, 333, 412, 413
fenil 50
fizyodinamik..... 85
Franz Anton Mesmer..... 277
Freud16, 29, 86, 93, 99, 117, 119, 122, 152, 155, 165, 275, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 291, 292, 311

G

geribildirim 81, 83, 91
glia56
göbek kordonu 47, 82, 263
grup terapisi 16, 187

H

Heidegger 16, 247
hemaostasis..... 81, 83, 95, 355
Hemaostasis.....85
hipno-drama 205, 317
hipnotik trans58, 74, 103, 205, 211, 277, 280, 282, 408
Hipnoz.....281
hipokondriyasis 180, 428
Histerik.....277, 278
homeostazis 58

I

Irving Yalom.....16, 248

İ

İçgörü 75, 76, 326, 331, 332
İd 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 106, 368, 373, 398, 426
impuls.....48, 103

J

James Braid 276
Jean Martin Charcot.....276

K

Karl Gustave Jung.....280
kastrasyon139, 142, 143, 145, 148, 150, 438
katarsis 281
Kierkegard 16
kinestetik.....79
kişilik örgütlenmeleri 131
kompensatuar.....101

konsantrasyon60, 67, 144, 219, 224
korteks 60, 73, 75, 102

L

Lacan.....121, 354
libidinal150, 285, 368, 405, 426, 428, 432
libido..... 171
Liebeault..... 282

M

Mahler 119, 125
major..... 68
malformasyon..... 47
Manik-depresif..... 69
meditasyon 58
menarş..... 52
metaforik27, 35, 37, 80, 81, 90, 92, 378, 405
mikro-organizma 55, 62, 255
Moro 45, 86

N

Narsist 132, 244, 322, 404
narsistik131, 302, 359, 360, 365, 376, 428, 453
negatif güçler..... 75
Neitsche.....16, 247
nevrotik 66, 134, 282, 453
Nevrotik-travmatik..... 74
nosireseptif..... 79
Nörobiyoloji 2
Nöron..... 56
nutfe..... 44

O

obsesif132, 145, 200, 201, 216, 240, 302, 306, 307, 325, 334, 336, 350, 365, 402, 413, 418
obsessif 131
optimal 91
Organik madde 41
Otto Rank.....86

Ö

ödipal16, 142, 144, 146, 147, 151, 165, 205, 287, 293, 294, 295, 302, 335, 342, 349, 365, 382, 401, 402, 410, 412, 413, 425, 437
Ödipal çatışma 437
ölüm13, 16, 31, 36, 148, 210, 253, 256, 258, 259, 265, 266, 307, 338, 368, 401, 403, 406

P

paranoid..... 131, 350, 374, 376
paranormal olaylar 34
paranoya 374
Pavlov..... 15, 23, 24, 25, 195
Pinel 185, 276, 278
pre-frontal..... 73, 102, 413, 416
pre-ödipal 16, 293, 294, 295
primer.....104, 136
Prof. Dr. Ayhan Songar.....11
Prof. Dr. Recep Doksat.....11
Prof. Dr. Ünver Tan 11
Pseudo.....69
psiko-dinamik28, 29, 30, 117, 422
Psiko-dinamik 29, 424
psiko-patolojik22, 87, 117, 187, 188, 190, 191, 286, 289, 332, 425

psikoterapi16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 31, 32, 33, 37, 38, 183, 184, 188, 189, 190, 248, 249, 266, 275, 291, 296, 309, 331, 332, 334, 453, 454, 455
psiko-terapik.....33, 295, 422
psikotik65, 96, 98, 295, 311, 317, 335, 350, 375, 387, 390, 391, 393, 395, 407
psukhein..... 20

R

regresyon.....293, 295, 440
rölativite.....26, 30
ruhsal kimlik..... 90

S

Salpetriere..... 276
Sartre.....16, 247
sekonder52, 104, 188, 243, 304, 305, 306, 307, 308, 430, 431, 454
sekonder kazanç305, 306, 308, 430, 431
self-defeting..... 131
sinerjist..... 73
Skinner..... 24
software.....61, 81
somutlaştırma.....423, 424, 427
Sosyal fobik..... 232
Sosyal öğrenme..... 24
sosyo-kültürel33, 34, 143, 161, 216, 328, 333, 383
spesiyalize..... 60
stimulus..... 63
stres82, 170, 206, 207, 325, 407, 424
sub-kortikal..... 102
süperego93, 106, 107, 108, 109, 335, 373, 398, 400, 410, 419
Süperego ..91, 106, 107, 108, 109

Ş

şizoid.....131
şizotipal.....131

T

TaliDomit.....114
temsil16, 36, 41, 90, 93, 99, 106, 134, 136, 137, 140, 141, 142, 146, 147, 156, 172, 211, 320, 329, 337, 338, 339, 349, 351, 385, 387, 389, 393, 415, 419, 420
terapötik16, 17, 21, 23, 28, 37, 184, 190, 247, 253, 291, 294, 299, 303, 453, 456
terapötik alyans.....299
termoreseptif 79
Torndike.....24
trans..... 188, 205, 278, 281, 282
travma37, 86, 158, 189, 225, 257, 265, 319, 324, 367, 370
trimestır.....113

V

vektörel 104, 397

Y

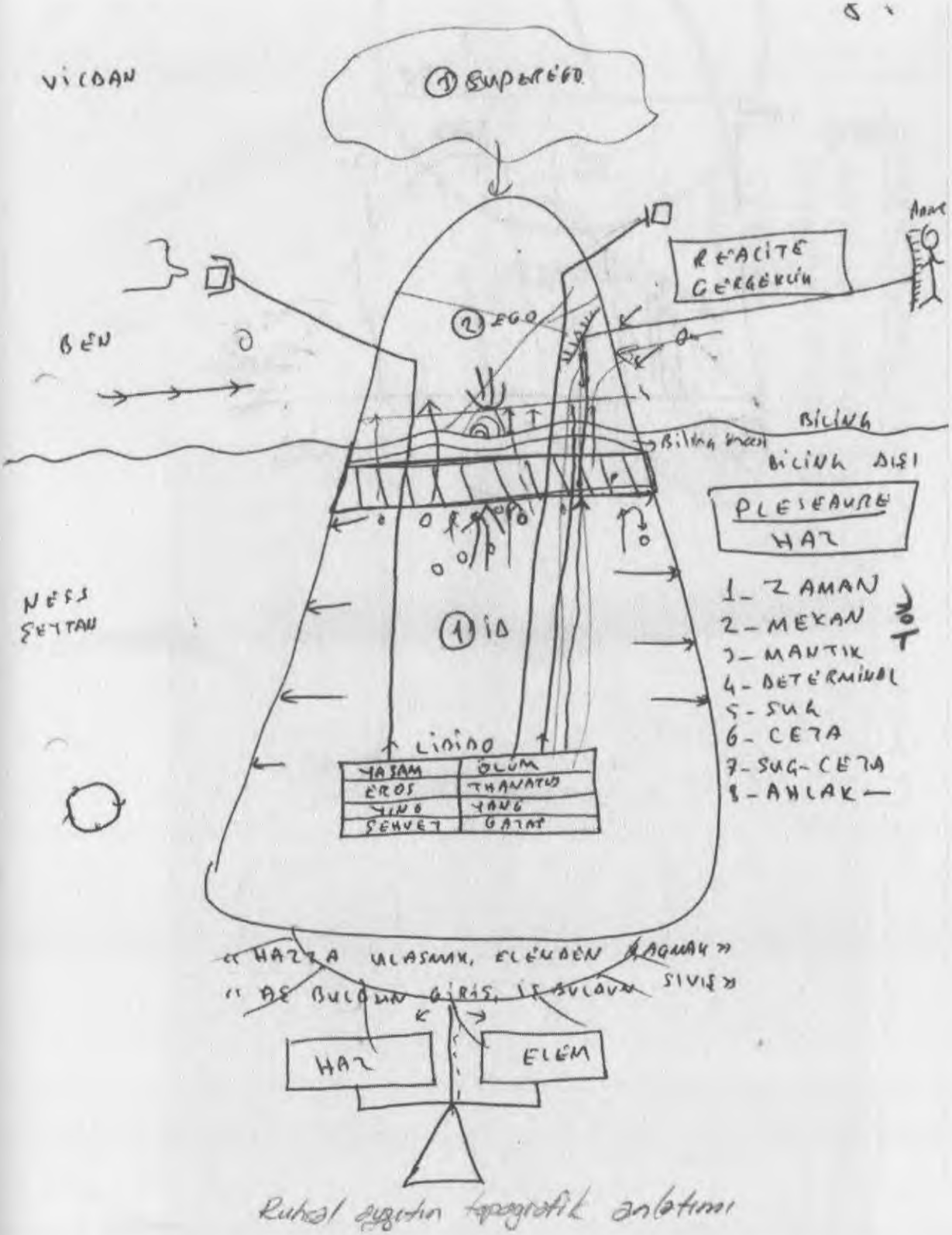
yap-boz..... 22, 24, 417, 418, 419

Z

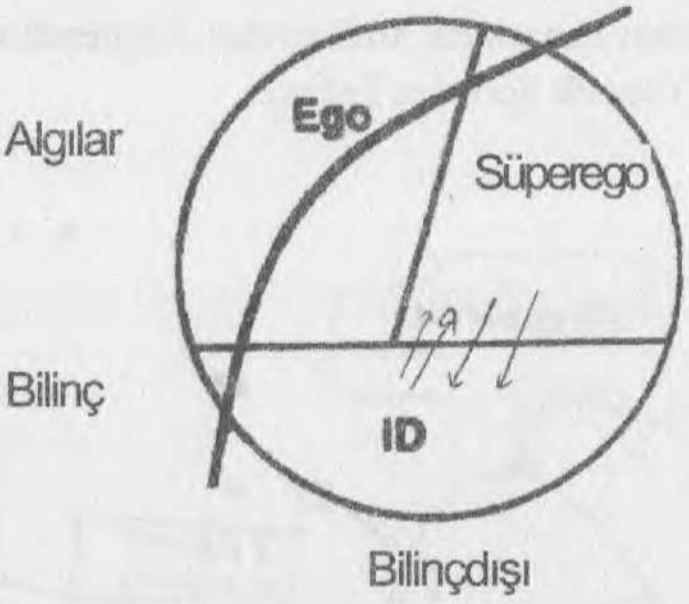
zigot.....44, 46, 81, 93, 118
zihinsel gerilik.....50

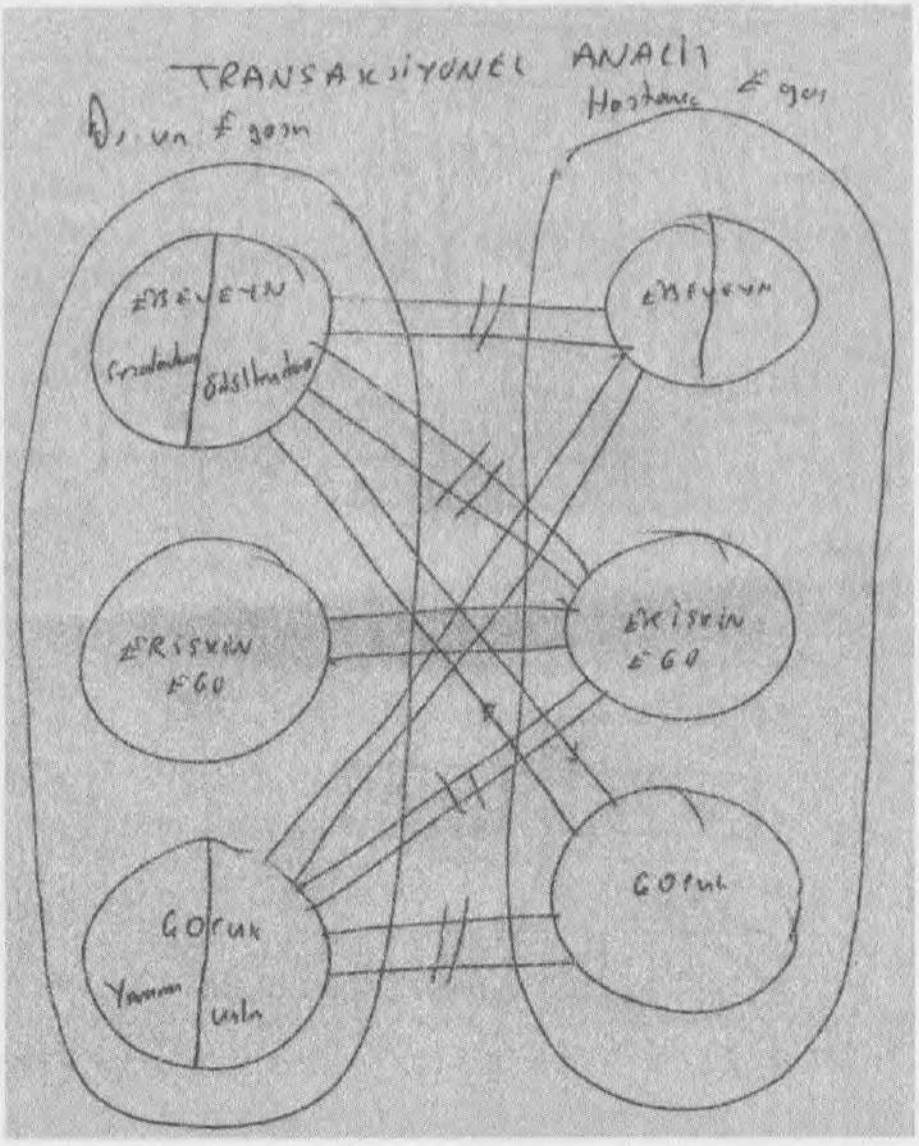
EKLER: TERAPİ SEANSI ESKİZLERİ

Psikoterapi Seansları Esnasında Analizanları Bilgilendirmeye Yönelik Spontan Eskizler

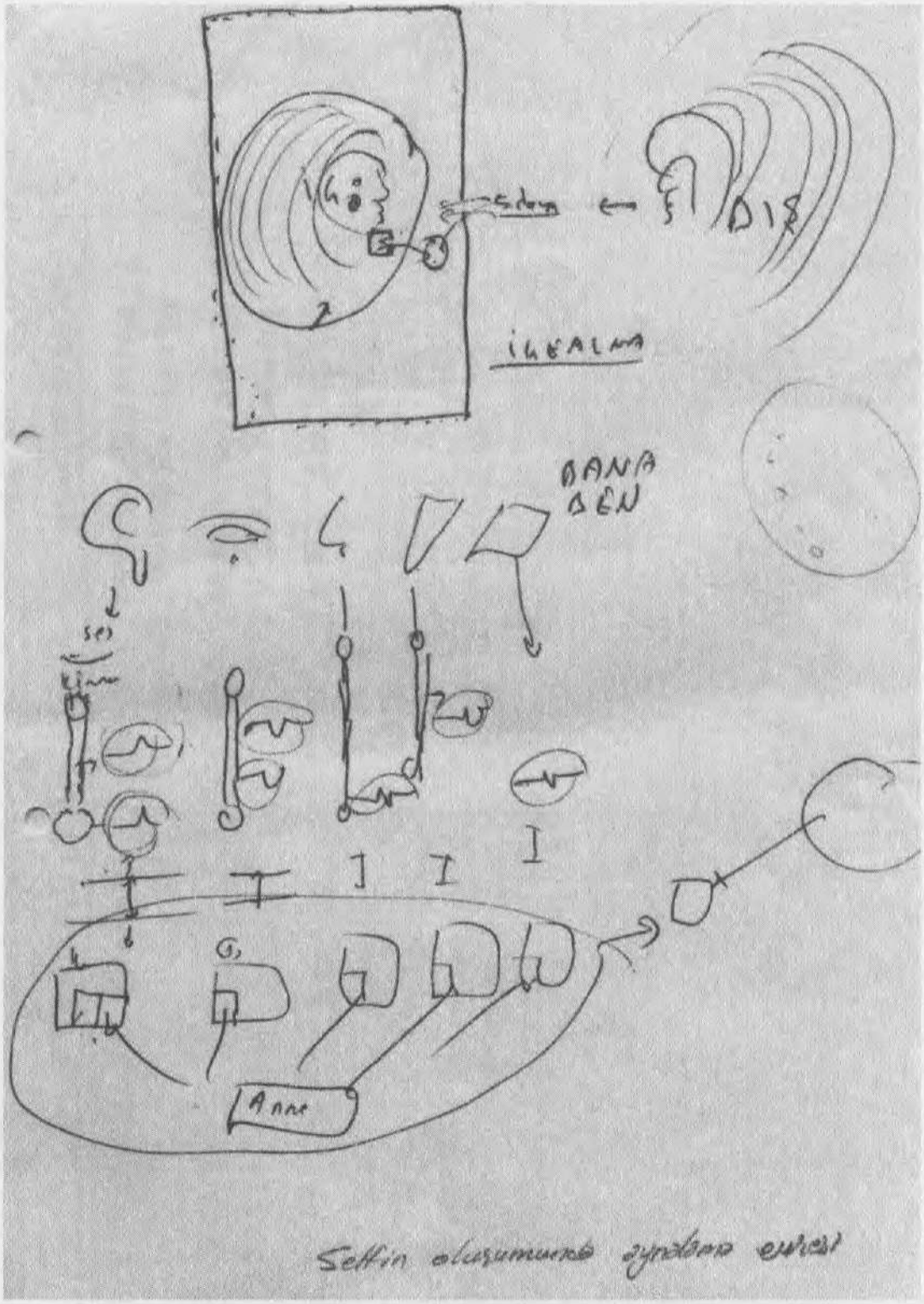


Ruhsal aygıtın topografik anlatımı


Algılar
Ego
Süperego
Bilinç
ID
Bilinçdışı


TRANSAKSİYONEL ANALİZ

TEDAVİ OLMAK İSTEYEN	İSTEMEYEN
1. HASTALIĞI İSTEYEN KİŞİLİĞİN BEKLENTİLERİNİN KIRILMAMASI 2. GELİLEN ALLAR SADECE BANA YARAR VERDİ. 3. YENİ BİR GİRİŞ YAPMAK İSTEĞİ ÇIKAR	1. HAYATIN KONTROLÜNÜ KAYBETME KORKUSU 2. AİLENİN VE ÇEVRENİN İLGİ ODAĞI OLMA İSTEĞİ 3. ANNEYE CEZA VERME 4. BABAYA, ÇEVRENE CEZA VERME 5. KENDİNE CEZA VERME 6. ASKERLİKTEN KURTULMA İÇİN YETERLİ MAZERETE SAHİP OLMA 7. MUTLU OLMANIN YOLU ÜRÜNDEN VE HASTALIKTAN GEÇER OYUNCAK
EN ÇOK ALI VEREN 1- ARZU OLMA 2- BABANIN GÖLGESİNDE KALMA	


İLKEALMA
BANA
BEN
Anne

VAROLUŞÇU PSİKOTERAPİ

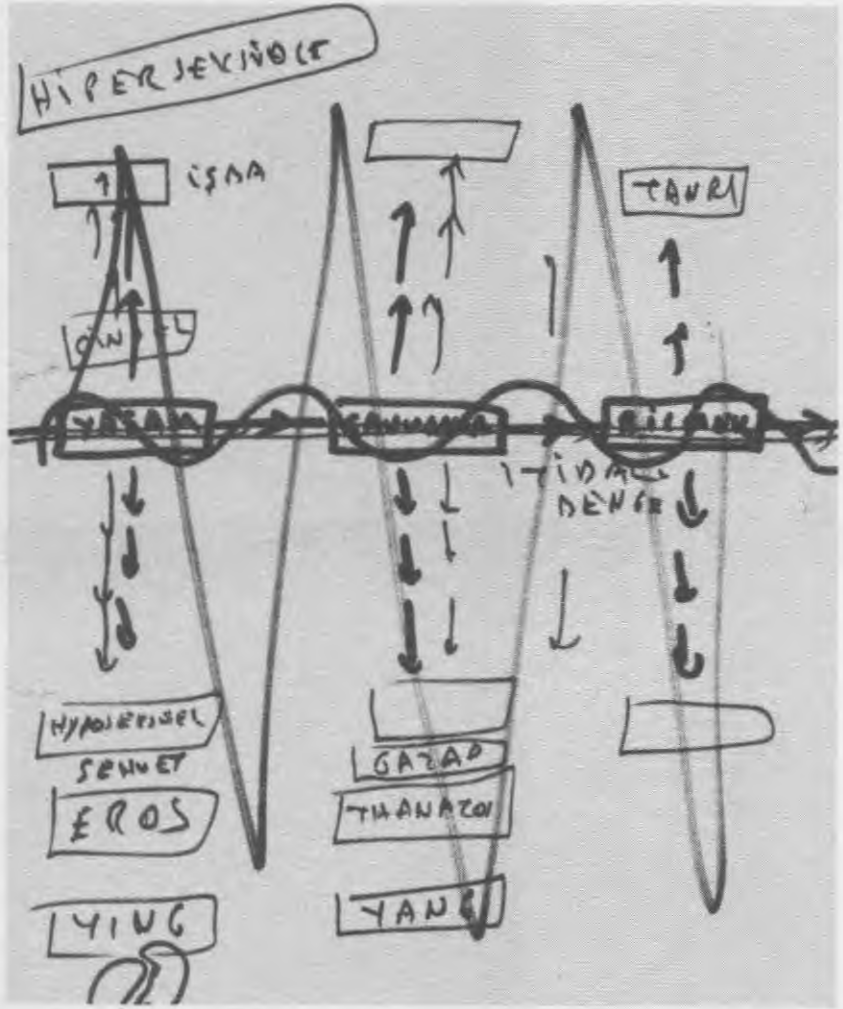
1- HAYATIN ANLAMI NEDİR?
* Hayatın Anlamı yoktur

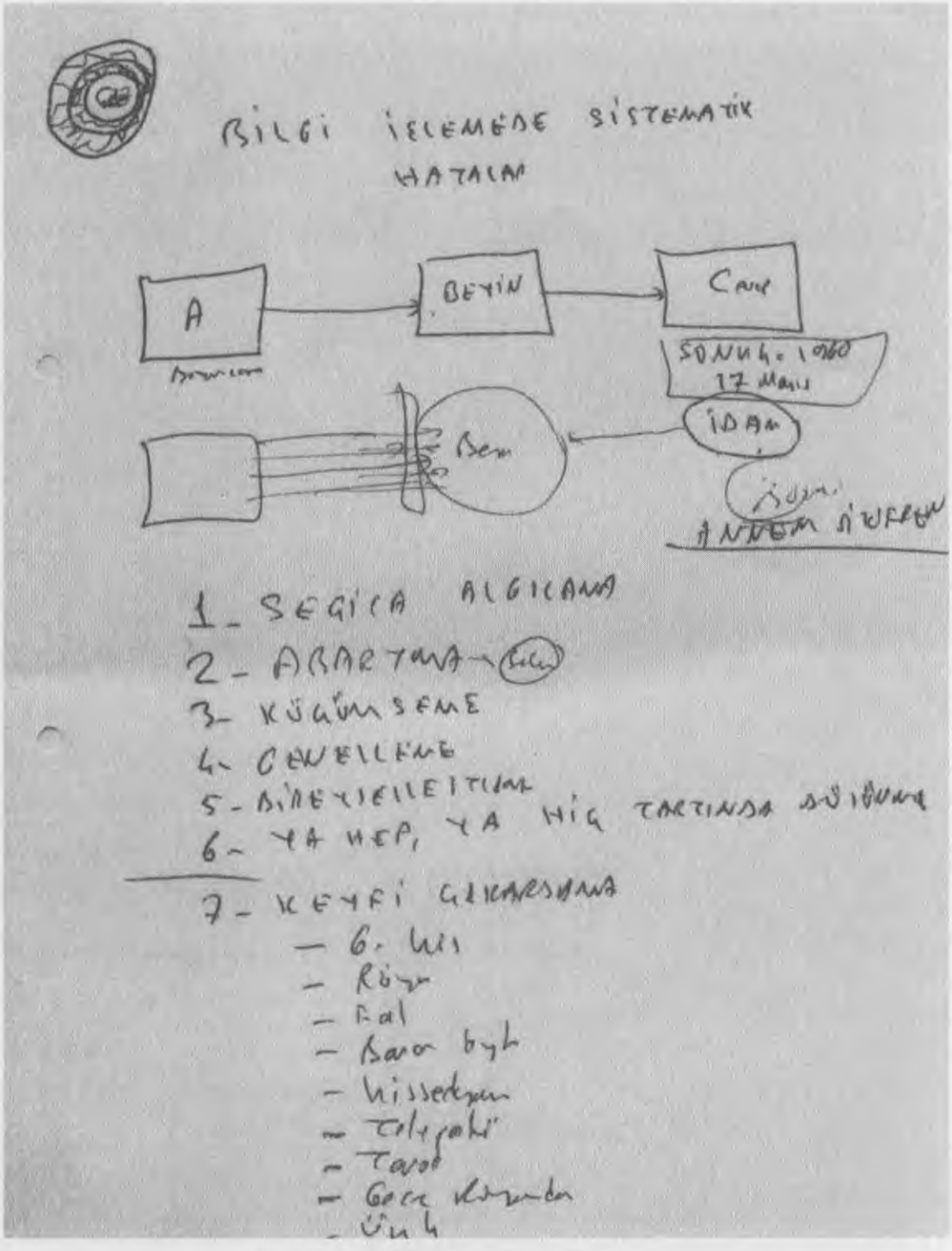
2- HAYATTA GELECEK BELİRSİZ Mİ?
* GELECEK KESİNLİKSİZDİR.

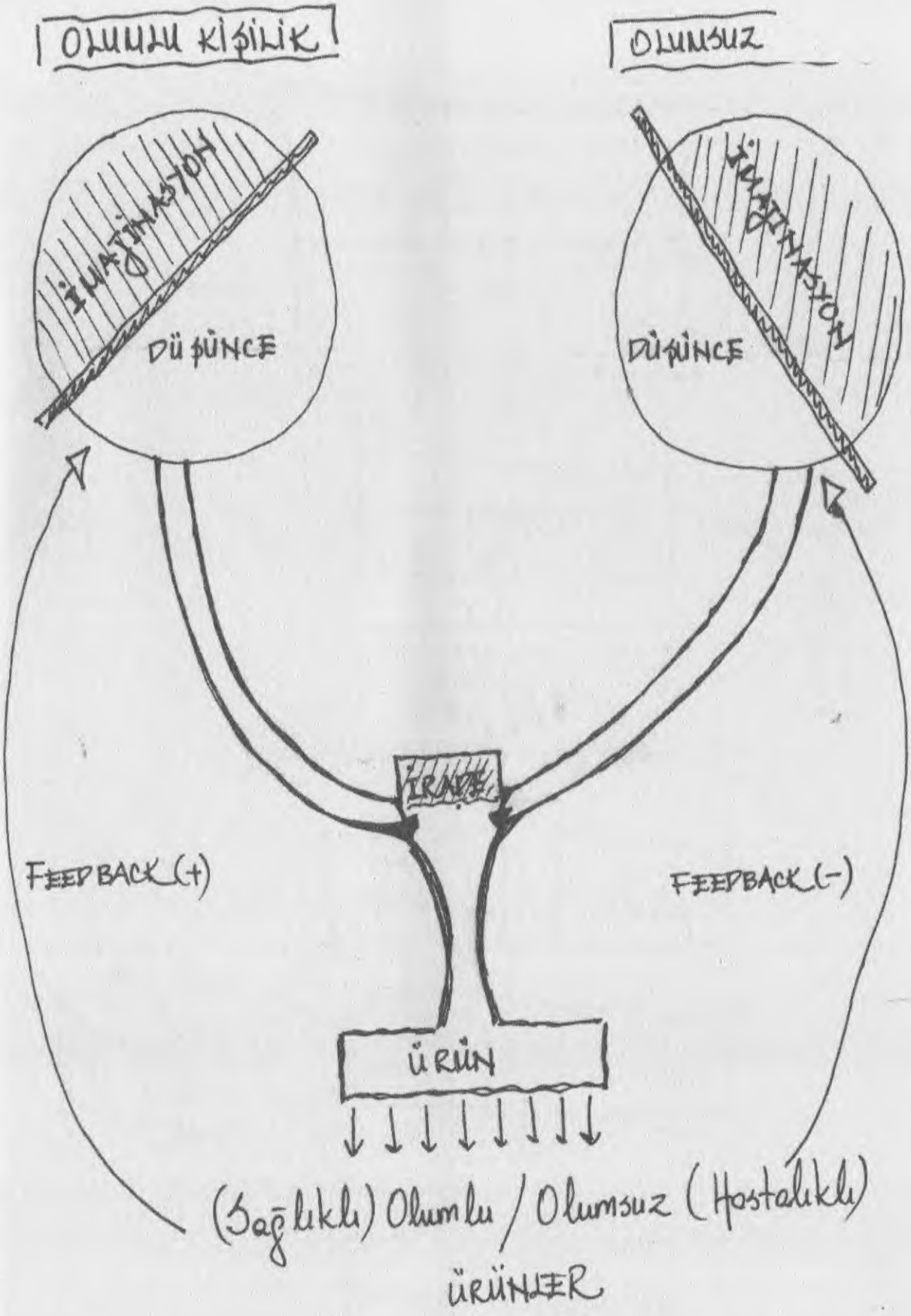
(3) HAYATTA BELİRLİ TEK ŞEY VARDIR?
* ÖLÜM MUTLAK VARDIR

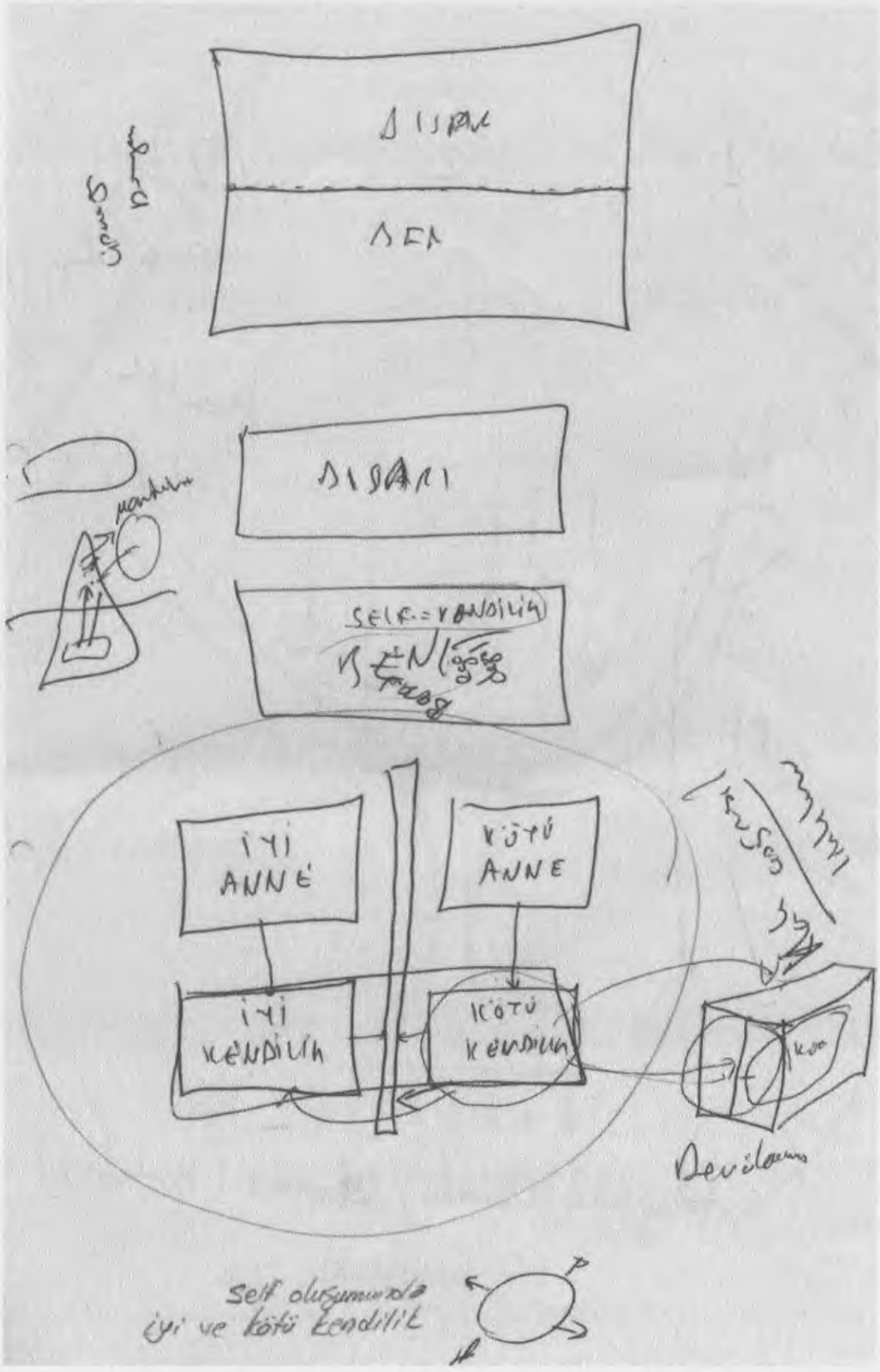
4- HAYATINDAN KİM SORUMLUDUR?
* HAYATIN SEN SORUMLUSUN.

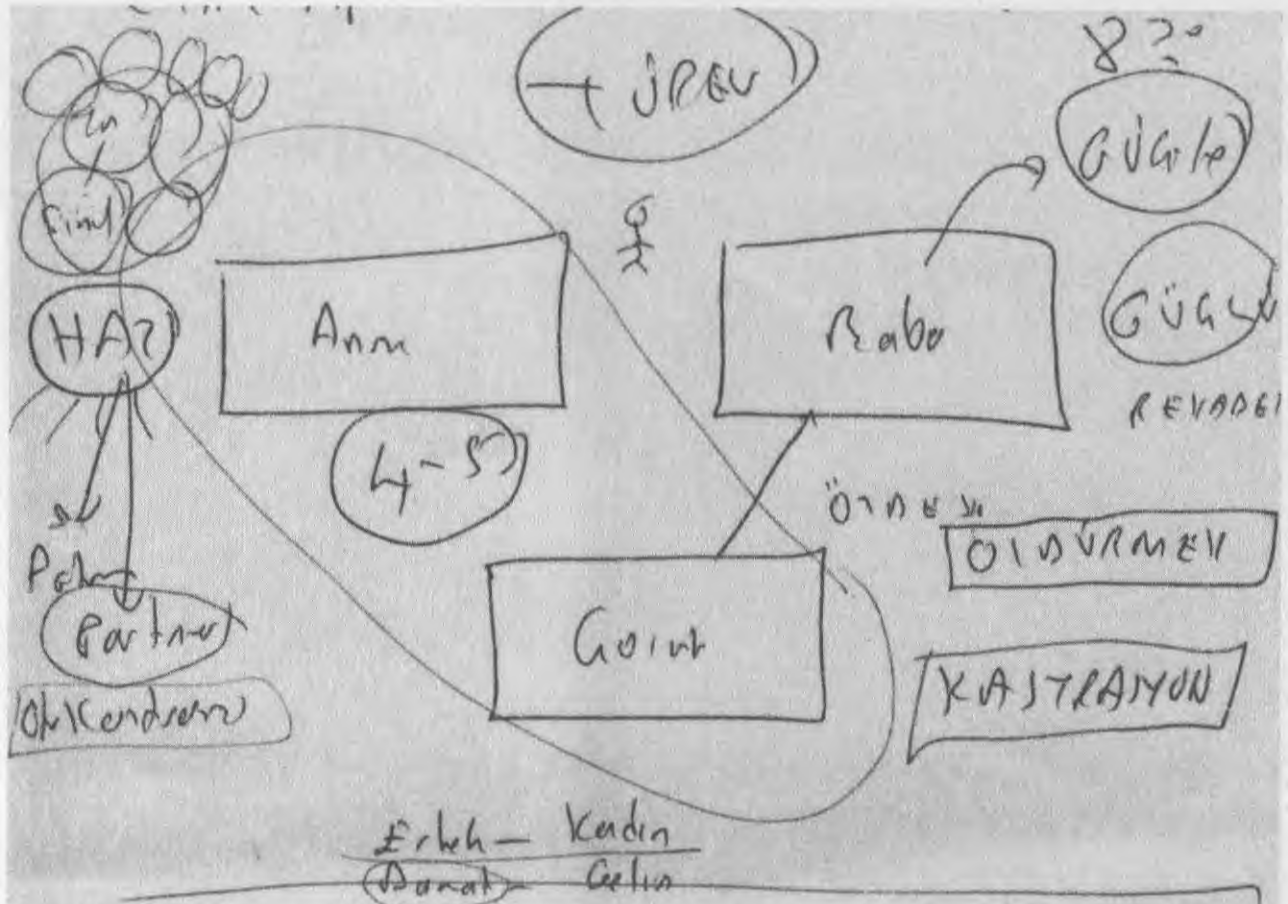
(5) HAYATTA YANINDA KİMİ VAR?
* KİMSE YOK. YALNIZSIN




BİLGİ İŞLEMEDE SİSTEMATİK HATALAR
A
BEYİN
CAN
SONUÇ: 1960
17 Mayıs
İDAM
Ben
1- SEÇİCİ ALGILAMA
2- ABARTMA
3- KÜÇÜMSEME
4- GENELLEME
5- DİKOTOMİK DÜŞÜNME
6- YA HEP, YA HİÇ TARZINDA DÜŞÜNME
7- KEYFİ ÇIKARSAMA
- Göz
- Rüya
- Kal
- Baş ağrı
- Hissedişim
- Telepati
- Tarot
- Gece Kâbusları
- Ünlü


OLUMLU KİŞİLİK
OLUMSUZ
İMAJİNASYON
DÜŞÜNCE
İMAJİNASYON
DÜŞÜNCE
İRADE
FEEDBACK (+)
FEEDBACK (-)
ÜRÜN
(Sağlıklı) Olumlu / Olumsuz (Hastalıklı)
ÜRÜNLER


İYİ ANNE
KÖTÜ ANNE
İYİ KENDİLİK
KÖTÜ KENDİLİK
Self oluşumunda
iyi ve kötü kendilik



1. Düşünce ile Eylemi hemen ayırdetmeyin
2. Düşündüğün Yapmasan Demektir
3. Yaptığın Sorumluğun
4. Sorumluğun Cezalandırılacağı
5. Zihnimden geçeni hemen farkediyor

FOBİ = PANİK = KORKU

YER DEĞİŞTİRMEK = AZ dan

Odipal Çatışma Üçgeni

BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ

Batıda geliştirilmiş olan insan modelleri ve tedavi stratejileri evrensel insanı tanımlamakta çok net ve açık bilgiler sunmaktadır. Gelişmiş ülkelerde bir psikoterapi kültürü bulunduğu ve bu toplumların ortak bir kabulü haline geldiği için, psikoterapinin değişik yöntemlerinin kendilerine kolayca uygulama alanı bulabildiği görülmektedir. Ancak gelişmekte olan ülkelerde durum böyle değildir. İnsanların bedensel gereksinimleri ve rahatsızlıklarının da en uygun yöntemlerle giderilmesi aynı şekilde modern bir tavrın sergilenmesi anlamına gelir. Bu çerçevede psikoterapi uygulamalarının değişik ekol ve yöntemlere göre çeşitlilik arz ettiğini ve neredeyse her insana özgü bir yöntemin bulunabileceği bir psikoterapi spektrumunun varlığından söz etmek mümkündür. Bütün bu psikoterapi yaklaşım ve teknikleri tek başına ele alındığında, insan gerçeğinin ancak bir tarafını izah edebilmekte ve bütünü açıklama yetersiz kalmaktadır.

Bu eserde psikoterapi tekniklerinin bir insanın bütüncül olarak izah edilmesi yolunda nasıl kullanılabildiği araştırılmakta ve bulgular okuyucuyla paylaşılmaktadır. Yine bu çalışmada, insanı tek bir ekolün dar kalıpları içinde değerlendirmek yerine hiçbir ekolün mensubu olmadan, geniş bir bakış açısıyla, klinik tablonun hangi ekole veya ekollere uyduğunun incelemesi ve irdelenmesi yapılmaktadır. Eserde söz konusu bütüncül yaklaşımla, literatürdeki en ince detayları bile izah edebilen özgün bir teori ve açıklama model ortaya konulmaktadır. Kendimizi tanımak, nasıl bir hayat sürdüğümüzün bilincine varmak ve insanı insan yapan temel özellikleri fark etmek istiyorsak bu kitabı dikkatli bir şekilde okumamız bizlere çok önemli katkılar sağlayacaktır.

LITERA YAYINCILIK

Biz bu çalışmamızda insanı bütüncül olarak kuşatmayı, organik ve ruhsal yapısıyla bir bütün olarak algılamayı hedefledik. Organik rahatsızlıkların ruhsal yapıyı etkileyeceğinin ve bozacağının, ruhsal bozuklukların da organik yapılara tesir edeceğinin şuuru içerisindeyiz. Yıllardır süren klinik çalışmalarımızda bunun binlerce örneğini bizzat gözlemleme imkânına sahip olduk. Çok iyi bir hekim olma zorunluluğu ile organik bozuklukların nerede başlayıp nerede bittiğini, ruhsal bozuklukların nerede başlayıp nerede sona erdiğini ve birbirlerine olan etkileşimlerinin ne oranda olduğunu tayin etmek çok önemlidir. Bu çerçevede organik kaynaklı ruhsal bozuklukları medikal terapinin kollarına sunarken, fonksiyonel ve kurgulanmış sanal programla ilintili ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde, olabildiğince psiko-terapötik yaklaşımlardan istifade etmeye çalıştık.

Bu kitapta insanı tek bir ekolün dar kalıpları içinde değerlendirmek yerine geniş bir bakış açısıyla nasıl bir bütüncül yaklaşımla ele aldığımızı anlatmaya çalıştık. Hiçbir ekolün mensubu olmadan klinik tablonun hangi ekole veya ekollere uyduğunun incelemesini ve irdelemesini yaptık. Bu şekilde hastamız için ne tür tedavi şekilleri oluşturabileceğimizin, nasıl bir formulasyon kurabileceğimizin kararını verdik. Bu bütüncül uygulamayı hangi bağlamda, hangi çerçevede, nasıl kurguladığımızı bu kitapta anlatmaya çalıştık. Bir bireyin hakikaten kendisini ve içyapısını tanıması için bu kitabı çok dikkatli bir şekilde okumasını tavsiye ediyoruz.



ISBN 978-975-6329-07-8