psikoloji/psikiyatri - 83

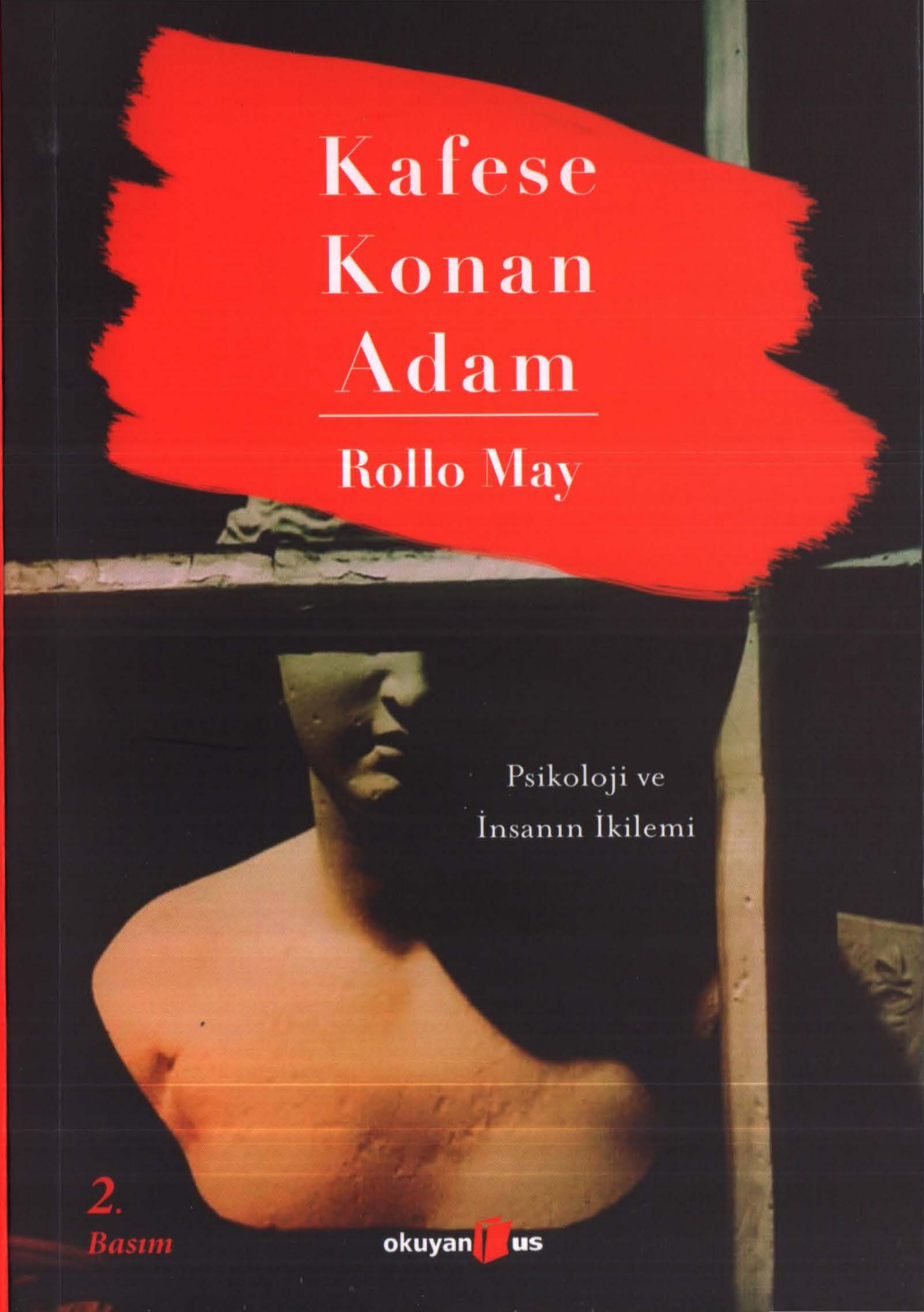
Kafese Konan Adam

Rollo May

Kafese Konan Adam

Rollo May

Psikoloji ve
İnsanın İkilemi



2. Basım

okuyan us

Rollo May

KAFESE KONAN ADAM

Psikoloji ve İnsanın İkilemi

okuyanus

okuyan us

Psikoloji/Psikiyatri - 83

Kafese Konan Adam
Psikoloji ve İnsanın İkilemi
Rollo May

ISBN: 978-605-9318-61-7
Yayıncı Sertifika No. 40123

1. Baskı: İstanbul, Kasım 2018
2. Basım: İstanbul, Ocak 2019

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
İngilizceden Çeviren: Aysun Babacan
Redaktör: Bora Korkmaz

Kapak Tasarımı: Deniz Dalkıran
Sayfa Tasarımı: Deniz Dalkıran

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

Orijinal Adı: *Psychology and the Human Dilemma*

Eser, 55 gr kâğıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

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

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

Kurucu: Cem Mumcu
Genel Müdür: Bahar Şen Kazancı

Özgür ve Ebru, hep bizimlesiniz...

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

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

Rollo May

KAFESE KONAN ADAM

Psikoloji ve İnsanın İkilemi

İngilizceden Çeviren:
Aysun Babacan

okuyan us

Yazar Hakkında

Dünyanın en ünlü psikoterapistlerinden biri olan Rollo May (1909-1994), "Varoluşçu Felsefe"nin yanı sıra hümanist psikolojinin de önemli isimlerinden biri olarak tanınır. Psikoterapi çalışmalarına Viyana'da başlayıp psikoloji doktorasını ve psikanaliz eğitimini New York'ta tamamlamıştır. Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yazılarının "zarafetini, zekasını ve üslubunu" onurlandıran Altın Madalya Ödülü'ne layık görülmüştür. 1994 yılında hayatını kaybeden May'in, Özgürlük ve Kader, Aşk ve İrade, Yaratma Cesareti, Varoluşun Keşfi ve Kendini Arayan İnsan gibi eserleri bulunmaktadır. Eserlerinin en büyük özelliği, psikoloji/psikiyatri okurlarını aşıp genel okuyucuya ulaşabilmesidir. Örneğin, herkesçe bilinen ve sıkça kullanılan, "Sevginin karşıtı nefret değil, kayıtsızlıktır" sözü ona aittir. Rollo May'in yayımladığımız kitapları:

Aşk ve İrade (Okuyan Us Yayın, 2008)
Özgürlük ve Kader (Okuyan Us Yayın, 2011)
Varoluşun Keşfi (Okuyan Us Yayın, 2012)
Kendini Arayan İnsan (Okuyan Us Yayın, 2013)
Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk (Okuyan Us Yayın, 2016)
Kafese Konan Adam (Okuyan Us Yayın, 2018)

İçindekiler

Bu Baskıdaki Bölümlere Dair Bir Not 11
Giriş 13

Psikoloji ve İnsanın İkilemi 23

1 - İnsanın İkilemi Nedir? 25

Bölüm Bir - Çağımızdaki Durumumuz 51

2 - Modern İnsanın Önemini Yitirmesi 53
3 - Kimliksiz Dünyada Kişisel Kimlik 73

Bölüm İki - Anksiyetenin Kaynakları 91

4 - Modern Anksiyete Teorilerinin Tarihsel Kökenleri 93
5 - Anksiyete ve Değerler 115

Bölüm Üç - Psikoterapi 131

6 - Psikoterapi Bağlamı 133
7 - Psikoterapiye Fenomenolojik Bir Yaklaşım 165
8 - Varoluşçu Terapi ve Amerikan Sahnesi 187
9 - Jean-Paul Sartre ve Psikanaliz 201
10 - Varoluşçuluk ile Psikoterapi Arasındaki İlişkinin Tehlikeleri 213

Bölüm Dört - Özgürlük ve Sorumluluk 227

11 - Kafese Konan Adam 229
12 - Özgürlük ve Sorumluluk Yeniden Mercek Altında 237
13 - İnsan Bilimine dair Sorular 257
14 - Psikologların Sosyal Sorumlulukları 281

"Duygular, bir lüks değildir;
varoluş mücadelesi sırasında uzatılan
karmaşık bir yardım elidir."

Antonio R. Damasio

Bu Baskıdaki Bölümlere Dair Bir Not

Bu baskıdaki bölümlerin bazıları, başka yerlerde yayımlanmış çalışmaların ve konuşmaların yeniden düzenlenerek aktarılmış halidir:

Bölüm 2'nin bazı kısımları, Chicago Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde Şubat 1962'de verilen "Modern İnsanın Kendine Dair İmgesi" başlıklı bir seminerden alınmıştır.

Bölüm 3 New England Üniversiteleri ve Orta Öğretim Kurumları Derneği'nin yıllık toplantısında (Boston, Aralık 1964) yapılan ve New England Association Review'da yayımlanan "Öğrencilerde Anksiyete ve Eğitimle İlişkisi" başlıklı konuşmayı temel alır.

Bölüm 4'ün bazı kısımları Amerikan Psikopatoloji Derneği'nin yıllık toplantısında sunulan ve derneğin *Anxiety* dergisinde yayımlanan (editörler: Hock ve Zubin, Grune and Stratton, 1951) çalışmayı temel alır.

Bölüm 5, Amerikan Psikiyatri Derneği'nin 1956'daki yıllık toplantısında sunulan ve *Progress and Psychotherapy*'de yayımlanan (Grune and Stratton, 1957) çalışmadan alınmıştır.

Bölüm 6, Chicago Üniversitesi Lisansüstü Psikoloji Bölümü'de sunulan ve *Contemporary Psychotrapies*'de (ed: Morris I. Stein, Free Press, Glencoe, III, 1961) yayımlanan seminerdir.

Bölüm 7, Veterans Hospital, Lexingtom, Ky., Fenomenoloji ve Psikiyatri üzerine Birinci Yıllık Konferans'ta sunulan ve *Phenomenology Pure and Applied*'da (ed. Erwin Straus, Duquesne Üniversitesi, Pittsburg, 1965) semineri temel alır.

Bölüm 8'in ilk hali, 1959'da Barselona'da düzenlenen Üçüncü Uluslararası Psikoterapi Kongresi'de sunulmuş ve *Topical Problem of Psychotherapy*'de (S. Karger, Basen and New York, 1960, Cilt.3) yayımlanmıştır.

Bölüm 9'un özgün hali, Jean-Paul Sartre'ın *Existential Psychoanalysis* (Chicago, Regnéry, 1963) kitabının kağıt kapaklı baskısının giriş yazısıdır.

Bölüm 10'un orijinal hali *Review of Existential Psychology and Psychiatry*'de yayımlanmıştır: Cilt 3, No. 1, Kış 1963, s. 5-10.

Bölüm 11'in orijinal hali *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Relations*, Cilt 15, No. 4, Kasım 1952. Bu kısım aynı zamanda *Man's Search for Himself* adlı kitabımda da kullanılmıştır: New York, 1963.

Bölüm 12'nin orijinal hali *Behavioral Science and Guidance: Proposals and Perspectives*'de yayımlanmıştır: ed. Lloyd-Jones ve Westervelt, Bureau of Publications, Teachers College, Columbia Üniversitesi, 1963.

Bölüm 13'ün orijinal hali, 1955'te New York Bilimler Akademisi'nde düzenlenen, New York Klinik Psikologlar Derneği Yıllık Ödülleri'de yapılan konuşmadır.

Bölüm 14'ün orijinal hali, Eylül 1963'te, Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık toplantısında Psikologların Sosyal Sorumlulukları'na dair sempozyumda sunulan konuşmadır.

Giriş

Buradaki makalelerin ortak bir teması vardır. Bu tema, bir ucunda insan doğasının muazzam çeşitliliği ve zenginliğinden, diğer ucunda yavanlıklar ve alçaklıklardan kaynağını alır. Bu temanın bir diğer kaynağı da insanın aynı zamanda hem cömert hem de son derece acımasız olabilmek gibi zıt yeteneklere sahip olmasıdır. Mantıklı olma konusunda şahane bir yetenek sergileriz ama bu aynı zamanda, ürkütecek kadar mantıkdışı davranışlarımızla da sürekli bir çatışma halindedir. Bir gün yaratıcı ve neşe doluyuzdur, ertesi gün bir bakarız ki çaresizliğe düşme ve kendi kendimizi başarısız kılma yatkınlığımızdan en ufak bir şey kaybetmemişiz.

Bana kalırsa, bu yelpazenin genişliği insan bilincine bazı farklılaştırıcı özellikler ekliyor. Bunların bir kısmını bu kitapta "ikilem" terimi altında ele alıyorum. Ben uzun zamandır şuna inanıyorum: Psikoloji "insan bilimi" sıfatını hak etsin istiyorsak, insan deneyiminin tümü -özellikle bu kutuplaşmalarda gösterilen şekliyle- psikolojinin ana konusu içine alınmalıdır.*

---

* Bu makalelerin bir kısmı, Churchill'in cümlesini biraz değiştirip söyleyecek olursak İngilizcede insanlar yerine kullanılan "erkekler" sözcüğünün "kadınlar"ı içermediğini fark etmeye başlamamızdan önce yazılmıştı. Mevcut tarzım bu açıdan şimdi daha farklı. Yayıncılık gerekleri yüzünden, kitapta bu konuyla ilgili değişiklikleri yapamadığım için üzgünüm.

"İkilem" sözcüğü burada teknik anlamıyla kullanılmamıştır. "Aşağı tükürsen sakal, yukarı tükürsen bıyık" deyiminde olduğu gibi çözümsüz bir problemden veya ne yaparsanız yapın mutlaka bir şeyin zarar göreceği bir durumdan söz etmiyorum. İkilem derken, kaçınılmaz bir şekilde insani diyebileceğimiz kutuplaşmalar ve paradoksları kastediyorum. Elbette ikilemler türlü açmazlarla, tıkanıklarla veya bir kutbun diğerinden kaçma telaşı içinde aşırı gelişmesiyle sonuçlanabilir. İnsanları psikoterapi kliniklerimize ve danışma merkezlerimize getiren bozukluklar ve problemlerin altında yatan da budur. Fakat bu kutuplaşma aynı zamanda insan enerjisi ve yaratıcılığının da kaynağıdır. Öte yandan, insan ırkı olarak bizler kurduğumuz uygarlıkları ve kültürü, tam da bu paradoksların ürettiği gerilimlerle yapıcı bir şekilde yüzleşerek bina ettik.

Bu kitap, psikologların modern kültürdeki sorumluluklarını konu aldığı için şu soruyu sorabilirsiniz, "Psikologlar bu sorumluluklarını nasıl yerine getiriyorlar?" Bu sorunun cevabının net bir şekilde verilmesine imkan yok.

Birkaç hafta önce İngiltere'den iki kişi ziyaretime geldi. BBC adına, Amerika'daki yeni terapi biçimleri hakkında ülkemizdeki psikolog ve psikiyatristlerle çeşitli görüşmelerde bulunuyorlardı. Görüşme sırasında bana şöyle bir soru yönelttiler: "Günümüz batı toplumlarındaki rahatsızlık ve ruhsal hastalıklardan, bir ölçüye kadar psikologlar sorumlu değil midir?"

"Hayır" dedim, "Sanatın bu karmaşık halinden sanatçılar ne kadar sorumluysa ya da ülkedeki genel ekonomik çöküşten veya menkul kıymetler piyasasından ekonomistler ne kadar sorumluysa, psikologlar da toplumdaki bu rahatsızlıklardan o kadar sorumludur. Tarihteki kritik bir

durumun suçlusunun herhangi bir meslek grubu olduğu söylenemez."

Fakat sözlerime devam edip, bu sorunun bu kadar kolayca cevaplanıp bir kenara atılamayacak başka yönleri olduğunu bildiğimi de söyledim. Psikologlar günümüzdeki rahatsızlık ve ruhsal hastalıklardan istifade etmektedirler. Bugünün toplumunda insanların zihinsel sağlığın anlamını kavrama veya kendileriyle ilgili bilgilenme yönündeki muazzam ihtiyacı üzerinden sermaye sağlamaktadırlar. Yüzyılımızda psikoloji mesleğinde görülen müthiş büyümenin (Amerikan Psikoloji Derneği'ne üye olanların sayısı 1918'de 387 iken 1978'de 46.000 olmuştur) yaptığımız şahane çalışmalar yüzünden olduğunu söyleyip kendimizi kandırmayalım. Bunun sebebi, bir çağın kapanıp yenisinin açıldığı bu devrin insanlarının sahip olduğu problemlerin yoğunluğudur. Bizim mesleğin büyümesi, *zamanın ihtiyaçlarının ne kadar büyük olduğunu gösteren bir semptomdur.*

Bu olağanüstü büyümenin verdiği rahatlığın keyfini çıkarmak yerine bu büyümenin ciddi tehlikeleri olup olmadığını sormamız gerek. Tıp alanındaki meslektaşlarımız halk tarafından bu denli kabul görmenin gerçekten de tehlikeli olduğunu üzerine basa basa söyleyeceklerdir ve ben bunu kendi tarihimizden bir örnekle açıklayacağım.

1950'lerin ortalarında New York eyaletinde terapist olarak çalışan psikologlardan oluşan küçük grubumuz, yasama meclisinde Amerikan Tıp Derneği'nin ezici gücüne karşı savaş veriyordu. Her yasama oturumunda, psikoterapinin tıbbi bir uzmanlık olması için yapılan bir yasa tasarısı karşımıza çıkıyordu. Kısa bir süre sonra yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştık ve mesleğimiz

için mücadele etmek zorundaydık. Bir yıl süren Birleşik Psikologlar Konseyi'ndeki başkanlık görevim ve ardından New York Eyaleti Psikoloji Derneği başkanı olarak sürdürdüğüm görev nedeniyle bu savaşın tam göbeğindeydim ve verilen mücadeledeki duygulara, içeriden biri olarak tanıklık etmiştim. Sonunda hem New York eyaleti hem de tüm ülke adına savaşı kazanmıştık.*

Fakat bizimle hiçbir ilgisi olmayan bir şeye bağlı olarak kazanmıştık: yasama meclisi üyelerinin, ATB'nin** muazzam gücüne karşı için için yanan, yarı bilinçli öfke ve güvensizliği. Bu gücü, halkın kendi ihtiyacı doğrultusunda hekimlere yüklediği "tanrı" rolü sayesinde elde ettiler. Onlar bu rolü hiç düşünmeden kabul ettiler. Fakat halkın kendisine "tanrı" gibi ibadetini kabul eden ve bunu istismar eden gruplar daha sonra aynı hararetle "şeytan"

---

* Bu zafer, hem New York eyaletinde hem de tüm ülkede psikologların terapi vermesinin önünü açmış oldu. Üç yıl süren bu mücadelede Lawrence Frank, Frederick Allen, Carl Binger, Lawrence Kubie ve diğer vizyoner psikiyatrist ve yurttaşlarımızla birlikte New York Bilimler Akademisi'nde Danışma ve Terapi konulu bir konferans düzenledik. Bu konferansa beş yardımcı meslek grubundan insanları davet ettik. Bu meslekler psikiyatri, psikoloji, sosyal çalışmalar, eğitim ve vaizlik idi. Bir yıl boyunca düzenlenen paneller aracılığıyla, bu mesleklerin her biri için eğitim, deneyim ve terapi hazırlıklarının diğer yönleriyle ilgili gerekliliklerini inceledik. Bu konferansta elde edilen bulgular daha sonra New York Bilim Akademisi'ndeki Tarihi Olaylar arasına kaydedildi. Diğer eyaletlerde psikoterapinin sadece tıp görevlileri tarafından uygulanmasına izin veren yasalar yüzünden zor duruma düşülmesi durumunda, Eyalet Başsavcısının New York Academy of Science'taki Tarihi Olaylar kayıtlarına bakmalarını sağladık. Bildiğim kadarıyla bugüne dek bu davaların hepsi psikologlar lehine sonuçlanmıştır.

** Amerikan Tıp Birliği.

diye tanımlanarak saldırıya uğrayabilirler. Bu öfke ve güvensizlik, görevini kötüye kullanan doktorlara karşı açılan dava sayısında görüldüğü gibi, kamu bilincinde yaygın bir yer edinmiştir. Bu olayların bazıları o denli ağırdır ki, tıp uygulamalarını imkansız hale getirmiştir.

Yirmi otuz yıl kadar önce bazılarımız psikoterapi, özellikle de psikanaliz aleyhine bir tepki olacağını tahmin etmiştik. Çünkü bunlara aşırı güven ve inanç yükleniyordu. Şu ana kadar bildiğim kadarıyla, bu tahmin bir kenara atıldı; çok sayıda hasta ve para akışı varken dert edecek ne vardı ki? Ama şimdi bize karşı bir tepki var.

Fakat ben aslında psikolojiye karşı daha büyük bir tepkiden korkuyorum. (İnsanların cevap bulmak için sözüm ona dini gruplara başvurur olması, bunun küçük bir göstergesi olarak yorumlanabilir.) Benimle röportaj yapmaya gelen İngilizler gibi zeki, aklı başında bireylerin, günümüzdeki bezgin insan halinden psikologların sorumlu olup olmadığını sorabilmesi aslında başka bir şeyin habercisidir."

İnsanlar sevgi, anksiyete, ümit ve kederle ilgili sorunlarına cevap bulmak için psikolojiye başvururlar. Peki cevap olarak ne alırlar? Ya fena halde basitleştirilmiş ütopyalar, her şey teste tabi tutulabilirmiş gibi çeşitli test zımbırtıları ya da her yana birtakım sözcükler saçarak problemi "çözen" teknik kitaplar. Aşk atılıp yerine seks konmuştur, anksiyetenin yerini stres almıştır, ümit yanılsamaya, keder ise depresyona dönmüştür. Kültürümüzde psikoloji diye bir bilim olmadığına ve bu disiplinin ta en başından külliyen bir hata olduğuna inanan Gregory Bateson gibi ciddi ve düşünceli insanlarımız olmasına şaşmamalı.

Ya da Nobel ödüllü İngiliz P.B. Medawar'ı alalım. Medawar, "Science and Politics of IQ" [IQ'nun Bilim ve Politikası] üzerine yazdığı kitap eleştirilerinde psikolojiyi "gay-

ritabiat bilimi" olarak adlandırır ve bu disiplinin hatalarını sıralar: "... bu mesleği uygulayanlar binbir zahmetle, tabiat veya doğa bilimlerini başka şeylerden ayıran tavır ve görenekler olduğuna inandıkları -ama ne yazık ki bu boş bir inançtır- şeyleri taklit etmeye çalışırlar. Bunlardan bazılarını sayalım: (a) ölçüm ve sayısal gösterimin, yapıları gereği, övgüye değer bir faaliyet olduğunun sanılması (ama aslında Ernst Gomrich'in *idola quantitatis* dediği şeye tapınma"); (b) tümüyle gözden düşmüş tümevarımcılık saçmalığı—özellikle de *olguların* fikirlerden önce geldiğine inanılması ..."*

Androjeni problemini ele alalım. Bu meseleyi samimiyetle açıklığa kavuşturmak isteyen kişilerin karşısına çıkarılan şey, kendilerinin daha "erkek" mi yoksa daha "kadın" mı olduklarını ölçen test zımbırtılarıdır; problemin gerçekliği -diyelim ki erkeklerde şefkat, kadınlarda daha iddiacı bir yapı geliştirme probleminin- gözden kaybolup gidiverir. Gerçek meselelerin yakınından dahi geçilmez. Bu meseleler, "nesneleştiren" testler aracılığıyla kişinin benliğini durumdan soyutlayan tekniklerin baskısı altında kalırlar. Bu testleri alan kişiler sonradan, boş vaatlerle kandırıldıklarını ve bu süreçte kendi bilinçlerini feda etmiş olduklarını keşfederler.

Veyahut da Ralp Nader'ın 1976'da Washington'daki Amerikan Psikoloji Derneği'nde yaptığı konuşmayı ele alalım. Nader üniversite giriş sınavları konusunda konuşarak, Priceton'un son derece etkili ve güçlü Eğitsel Sınav Hizmetleri'ni (ETS) bir saat boyunca şiddetle eleştirdi. Nader, öğrencilere kendilerinin yetersiz olduğunu söyleyen bu testlerin doğru olmadığını ve üniversite adayları-

---

* *The New York Review*, Şubat 3, 1977, s.13.

na ciddi biçimde zarar verdiğini savunuyordu. Bu önemli konuşmadan sonra, testi hazırlayanların ciddi bir şekilde kendilerini değerlendirmeleri beklenirdi. Daha sonra, APA *Monitor*'da çıkan uzun ve sıkıcı detaylarla dolu bir yazıda bu testin gedikli ve başarılı ETS müdürleri tarafından savunulduğunu görmek çok bezdirici oldu! Bence bu savunma asıl konuyu tamamen gözden kaçırmıştı.

Kanımca psikolojideki bu tatsız vaziyetin ana nedenlerinden biri insanın ikilemiyle yüzleşmekten ısrarla kaçınıyor olmamızdır ve bu kitapta bundan söz edeceğim. Her yerde mevcut olduğu görülen o indirgeme eğilimimiz yüzünden insan işlevlerinin en temel yönünü atlıyoruz. Ve sonunda "başına bir şeyler gelen insanın kendisini" kaybediyoruz. Elimizde sadece olan "şeyler" kalıyor ve bu şeyler havada uçuşuyorlar. Bu süreçte zavallı insan ortadan kayboluveriyor.

Örneğin en azından kendimizin ve incelediğimiz insanların tarihsel boyutuyla ve içinde yaşadığımız, hareket ettiğimiz ve var olduğumuz kültürün tarihiyle yüzleşmemiz gerekiyor. Olayları, olağanüstü gelişimimizdeki tehlikelere karşı bizi körleştiren bir tarihsel boyut içerisinde görmek yanlış olur.

Ayrıca *edebiyatla*, özellikle klasik edebiyatla da yüzleşmemiz gerekiyor. Zira klasikler insan deneyiminin değişmeyen bazı yönlerini ifade etmişlerdir; yazılmakta oldukları anlarda farklı insanlara, farklı çağlara ve kültürlere hizmet vermişlerdir. Edebiyat, tarih boyunca insanın kendi kendini yorumlamasıdır.

Edebiyatta yüzleşmemiz gereken iki unsur daha vardır: ebedi *semboller* ve *mitler*. Farklı çağlara ve kültürlere köprü olan bu sembol ve mitler, insan olmanın anlamını, bu anlamın özünü bizlere aktarır. Semboller ve mitler kültürü-

müzün temelini teşkil eden manevi yapılardır. Ve şu anda içinde bulunduğumuz çağ gibi çalkantılı bir çağda hastalanan şeylerin ta kendileridir. Semboller ve mitler doğrudan doğruya insanın ikileminden bize seslenmektedirler. Ama insanların en derinlerde kullandığı bu dile yabancıyken nasıl olur da hastalandıklarında onlara yardım edebiliriz?

Psikoloji disiplininden bir "insan bilimi" çıkarıp çıkaramayacağımızı hiçbirimiz bilemeyiz. Fakat insan ikilemiyle yüzleşirsek en azından insanları ele alıyor olacağız; belli bir merkezden yoksun, makinelerimize sokup test edebilelim diye türlü parçalara indirgenmiş, oradan buradan budanmış saçma sapan yaratıkları değil. Bunu yapmak için, kendi güç ihtiyaçlarımızdan vazgeçmemiz ve kontrol ihtiyaçlarımızı netleştirmemiz gerekecektir. İşte o zaman çalışmalarımızın geçerliliğini koruyacağını ümit edebiliriz.

Bu kitabın bu amaca hizmet etmesini umuyorum.

... Lycon mahkemede [Sokrat'ın mahkemesinde] şöyle der:

"Hiçbir inanç irdelenmeyi kaldıramaz,
köklerine bakarsanız hiçbir ağaç yaşayamaz."

Ne var ki özgürlük sadece yaşam sürekli irdelendiğinde ve insan araştırmalarının ne kadar ileri gidebileceğini dikte eden sansürlerin olmadığı yerlerde yaşar. İnsan yaşamı bu paradoksta ve bu ikilemin boynuzları üzerinde sürer. İrdeleme yaşamdır, irdeleme ölümdür. Her ikisidir ve her ikisi arasındaki gerilimdir.

—MAXWELL ANDERSON,
"Sokrat Üzerine Notlar,

Drama Bölümü,
New York Times, Ekim, 1951

PSİKOLOJİ
VE
İNSANIN İKİLEMİ

1
İnsanın İkilemi Nedir?

Ancak, insan paradoksal olanı küçümsememelidir; paradoks düşünürün tutkusunun kaynağıdır ve paradoksu olmayan bir düşünür duygusuz bir sevgilidir, önemsiz ve bayağıdır.

-KIERKEGAARD, Fragmanlar, s.29

Bazen bir an gelir, kendimi tuhaf bir hayalin içinde buluveririm. Şöyle bir hayal:

Bir psikolog -herhangi birimiz ya da hepimiz olabilir- uzun ve üretken bir yaşamın sonunda cennetin kapılarına dayanır. Geleneksel olarak, hesap vermek üzere Aziz Peter'in karşısına çıkarılır. Aziz Peter, masasında heybetli bir pozda oturmaktadır. Michelangelo'nun Musa'sına benzer. Beyaz ceketli asistan melek masaya bir karton dosya bırakır. Aziz Peter dosyayı açıp bakar, kaşları çatılır. Yargılayıcının olanca ürkütücülüğüne karşın psikolog evrak çantasına sarılır ve takdire şayan bir cesaretle bir adım öne çıkar.

Fakat Aziz Peter'in kaşları daha da çatılır. Parmaklarıyla masaya vurmakta ve Musa'yı andıran bakışlarla önündeki adayı süzerken ne yönde olduğu anlaşılmayan "hımm-hımm" sesleri çıkarmaktadır.

Bu sessizlik çok rahatsız edici bir sessizliktir. Sonunda psikolog evrak çantasını açar ve bağırır: "Bakın! Yüz otuz iki sayfalık yeni baskım."

Aziz Peter başını iki yana sallar.

Çantasına daha da yapışan psikolog devam eder, "Bilimsel başarılarım için aldığım madalyaları göstereyim size."

Aziz Peter'in kaşları hala sert bir şekilde çatıktır ve sessizce psikoloğun yüzüne bakar.

Sonunda Aziz Peter dile gelir. "Ne kadar çalışkan olduğunun farkındayım yavrum. Tembellikle suçlanıyor değilsin. Bilimsel yaklaşımın da değil mesele." Sonra, tekrar sessizliğe gömülür, çatık kaşları daha da kararır. Psikolog, itirafların analist kanepesindeki teslimininden çok daha önce, bu kapıda oldukça yüksek bir değerlendirmeye tabi tutulduğunu fark eder.

"Ne diyeyim, kabul," der, bir samimiyet göstergesi olarak. "Doktora araştırmamda verileri çarpıttım, tamam."

Ama bu da Aziz Peter'i yatıştıramaz. "Hayır," der dosyadan Form 1-A'yı çıkarırken. "Bu belgenin zayıf tarafı senin ahlaksızlığın değil. Hemen herkes kadar etik birisin. Seni davranışçı olmakla, mistik olmakla, işlevselci olmakla, varoluşçu olmakla veya Rogeryen olmakla da suçlamıyorum. Bunlar ehemmiyetsiz günahlar."

Bunu söyleyen Aziz Peter elini sertçe masaya vurur ve adeta Musa'nın on emrini açıkladığı zamanki ses tonuyla, "Sen *nimis simplicando* suçunu işledin!" der.

"Bütün ömrünü deveyi pire yapmakla geçirdin-işte suçun bu. İnsan trajikken, sen ona tevatür dedin; başıboş bir serseri gibi dolaşmasına beş para etmez bir ayrıntı dedin; o sessizce acı çekerken, sen ona sessizce gülümsüyor dedin; eyleme geçebilecek kadar cesaretini topladığında ise buna basit bir dürtü ve tepki dedin. İnsanın tutkuları vardı, sense tüm çalımınla sınıfına nutuk çekerken buna "temel ihtiyaçların tatmini" dedin ve rahatlayıp gevşediğinde sekreterine bakıp buna "gerilimin dağılması" dedin.

İnsanı yeniden yaratırken ya çocukluğundaki İnşaat Seti oyuncaklarından ya da Pazar okulundaki düsturlardan faydalandın - ki ikisi de birbirinden feci.

"Kısacası, biz seni yetmiş iki yıllığına bir Dante sirkine yolladık, sense geceni gündüzünü sokaklardaki eften püften performanslara harcadın. Nimis simplicando!* Ne diyeceksin şimdi, suçlu musun, masum musun?"

"Ah, suçluyum, sayın göklerin yargılayıcısı," diye kekeler psikolog, "Şey aslında, masumum demek istedim. Çünkü ben insanı sadece davranırken gözlemliyordum -psikoloji de bu işe yaramıyor mu? Ama sizin kendi İyi Kitabınız da insanın bir solucan olduğunu ve 'içinde sağlık taşımadığını' söyler. O halde benden beklenen görevi yapmış olmuyor muyum?"

Aziz Peter, Form 1-A'yı koluyla bir tarafa iter ve psikoloğa doğru eğilir: "Sen daha incelediğin insanı *anlayamamışsın* bile! Kimi zaman onun bir solucan olduğunu *ben* bilmiyor muyum sanıyorsun? Ama bu solucan aynı zamanda dimdik ayağa kalktı ve taş üstüne taş koyarak Parthenon'u yaptı. Ve bu insan Nil kıyısındaki çölde bir gece bir an durup göğe baktı ve yıldızları düşündü. Yıldızlar silinirken yamaçlarda mağarasına döndü ve çanağına çizilen kelaynağın bacaklarını inceledi. Sonra da ateşteki ince odunlardan birini alarak közlü ucuyla duvara bir üçgen çizdi ve matematiği yarattı. Ayrıca kendine yıldızların yörüngelerini öğretti, Nil'in gelgitlerine göre ekin ekmeyi öğretti. *Bir solucan bunları yapar mıydı?* Bunların hepsini unuttun, değil mi?"

---

* Latince alanındaki akademisyenler bana *nimis*'in "aşırı", *simplicandum*'un ise "basitleştirme" olduğunu söylediler. Ya da modern söyleyiş biçimiyle, *basite indirgemek.*

Psikolog bir adım geri çekilir. "Sayın yargılayıcı, ben sadece insanın kendi adına konuşmasını sağlamaya çalıştım!"

"Çalıştın ha, öyle ya! Peki tüm o deneylere ne demeli?" Aziz Peter hala açık duran dosyayı işaret eder. Buraya geleceğini öğrenince, yaptığın çalışmaları okudum. En sondaki vurucu satırları birer yalana dayandırdığın tüm o deneylere ne diyeceksin? 'Bu kola bastırırsanız, pencerenin diğer yanındaki insana acı vereceksiniz,' dediniz ve pencerenin öteki tarafına da ağzını büzüp kıvranır gibi yapan bir adam koydunuz. 'Hangi çizgi daha uzun? Söyleyin bakalım çocuklar?' 'Hayır, kısa olanı daha uzun'. 'Ya sen şamar-oğlanı-denek, sen hala sınıfa itiraz etme aptallığında bulunup uzun olan çizginin uzun olduğunu mu söyleyeceksin?'"

Aziz Peter içini çekip arkasına yaslanır. "Sizde benim hiç anlamadığım bir şey var, itiraf ediyorum. Doktoranızı alır almaz, kalan tüm insanları artık rahatça aldatabileceğinizi düşünüyorsunuz. Ama köpeğinizi bile aldatamadınız- çünkü rol yaptığınızı anında anlar o."

Psikolog savunmaya yeltenir, "Ama denekler bu deneylere hep gönüllü katıldılar ..." Fakat bu sözleri Aziz Peter'in gök gürültüsünü andıran tonun yanında duyulmaz bile: "Bilmiyorum sanma. İnsan denen hayvan kanmış gibi numara yapma ve numara yaptığını kendisine bile belli etmeme konusunda çok yeteneklidir. Ama ben *senin* hakkındaki fikrimin değiştiğinden söz ediyorum..." diyerek psikoloğa uzun kemikli işaret parmağını uzatır. "*Sen* herkesin kandırılabileceğini sandın. Sen hariç herkesin. Her zaman kandırıcı olan kendinin kandırılamayacağını varsaydın! Ama çok da tutarlı bir teori değilmiş, değil mi?"

Aziz Peter içini çeker. Psikolog ağzını açıp konuşacak olur ama Aziz Peter elini kaldırır. "Lütfen! O pek alıştığın

gevezeliklere başlama. Artık yeni bir şey gerekiyor ... yeni bir şey." Arkasına yaslanır. Düşünceye dalar... .

Bu noktada ben de birden düşüncelere dalıyorum. Bu hayali istediğiniz gibi sonlandırabilirsiniz -o an içinde bulunduğunuz ruh haline bağlı. Fakat sonu nasıl biterse bitsin ve göklerdeki bu giriş sınavında nelerle yüzleşirsek yüzleşelim, Aziz Peter'in sözlerinde gerçeklik payı var mıdır diye sorabilir miyiz dersiniz?

Bir konuda okurları uyarmam gerek. Bu kitap bir tür saygısızlığı işaret ederek başladı. Ve korkarım bu durum, en azından bu bölüm için de geçerli. Psikolojide bizler, temel önem taşıyan insan deneyiminde dikkate alınması gereken noktaları -hadi genelde sümen altı ediyoruz demeyelim ama- görmezden gelmiyor muyuz? Ben bu noktaların aklıma gelenlerini "insanın ikilemi" diye anacağım bir ifadeyi kullanarak anlatmaya çalışacağım.

İnsanın ikilemi nedir? Dilerseniz bunu en temel haliyle anlatayım. Biraz basite indirgemiş olacağım ama umarım *nimis simplicandum* suçu işlememiş olurum.

Şu anda daktilomun başına oturmuş, sabah saatlerinde bu kitabın bölümlerinden biri üzerinde çalışıyorum. Bir yandan çalışırken bir yandan da şunları yaşayan bir kişiyim: kitabın bir bölümü bitirmek zorunda olan biriyim, belli bir tarihte teslim etmesi gereken biriyim, saat ikiden itibaren gelmeye başlayacak hastaları için hazırlanması gereken biriyim ve grip olmamak için önceden önlem olarak bazı ilaçlar alması gereken biriyim. Saate göz atıyorum ve şu ana dek kaç sayfa bitirdiğime bakıyorum. Yazımı yazarken kafamdan geçen şu tür sıkıntılı düşüncelerin baskısını hissediyorum: "Meslektaşım Profesör Filan-Falanca bu kısımdan hoşlanmayacak; belki de fikrimi bu kadar açık söylememeliyim; daha karmaşık ve saldırılması zor

bir hale mi getirsem acaba?" Bu onursuz dürtüyü asil bir şekilde savuşturuyorum ama argümanıma da destekler hazırlıyorum ve sonra da aklıma üşüşen bu tür düşüncelerden kendimi sıyırıp daktiloma dönüyorum.

Size halimi bu şekilde tarif ederken kendimi bir nesne olarak görüyor ve o şekilde ele alıyorum: elindeki işleri en etkin şekilde tamamlaması için kontrol altında olması ve yönlendirilmesi gereken bir adam. Cümlelerimin hangi fiillerle bağlandığına dikkat edin: bir tarih *belirlemesi gereken, zorunda olan.* Kendime sorduğum sorular da bunun çeşitlemeleri: Bunu en iyi şekilde nasıl yapabilirim? En etkili teknik hangisi? *Zaman, harici bir kavram; takvim ve saat tarafından belirleniyor.* Kendimi bir şeylere "uyması, yerleşmesi" gereken biri gibi görüyorum; o anda ben alışkanlıklarıyla yaşayan bir varlığım ve davranışlarımda pek fazla esneme payı yok; bundan da memnunum; amacım bu esneme payını daha da azaltmak, davranışlarımı daha da katı bir şekilde kontrol etmek ve böylece yazmam gereken bölümü hızlıca tamamlamak.

Fakat yazmaya devam ederken, birden kendimi ilginç bir fikre kaptırıyorum. Bu fikir, yıllardır aklımdan geçirip durduğum ama bir kenara bıraktığım bir fikir -şimdi onun üzerinde biraz çalışsam, ona bir biçim versem ve beni nereye götüreceğine bir baksam ya! Bir an pencereden dışarıya bakarken düşüncelere dalıyor, sonra yazmaya başlıyorum. Zamanın nasıl geçtiğinin hiç farkında değilim. Şunları düşünürken buluyorum kendimi: "Harika! Bu fikir bütün argümanı gayet sağlam bir mantığa oturttu -onu buraya koymak istiyorum, bütün bölümü de yeniden düzenleyeceğim." Bunun kıymetli bir şey -okumaya değer bir şey olduğunu düşünüp neşe veren bir his yaşıyorum. Eğer kendimi şöyle düşünürken bulursam, "Meslektaşım

Filan-Falanca bundan hoşlanmayacak," hiç duraksamadan şu cevabı veriyorum: "Boş ver onu -hoşlanmazsa kendi problemi, ben yine de yazacağım." Yazmaya devam ediyorum ve birden, sanki bana daha birkaç dakika geçmiş gibi gelirken, saatin yarım olduğunu görüyorum; burada keseyim diye planladığım saatten yarım saat daha geç.

Bu ikinci durumda -kuşkusuz son derece taraflı baktığımı gösterecek bir şekilde aktardığım durum- kendimi nesne değil, özne olarak görüyorum. Bu seferki cümlelerim *zorundayım, gerekiyor* gibi fiillerle değil *istiyorum, diliyorum, his yaşıyorum* gibi fiillerle bağlanıyor. Önceki durumda ben zamanın bir nesnesiydim; ikincisinde ise ben zamanın öznesiyim. Artık "zamanın bir kölesi" değilim ama saat ve takvimi tamamen dışarıda bırakmış da değilim. *Zaman önümde açık bir şekilde uzanıyor ve onu dilediğim gibi kullanabilirim.* Öncekinde kendimi determinist bir duruma yerleştirmiştim; ikincisinde ise esneme payımı, seçme özgürlüğü marjımı vurguluyor ve süreç ilerlerken davranışlarımı şekillendiriyorum. Önceki durumdaki hedef, etkin davranıştı; yaptığım şeyin anlamı, genelde eylemlerimin *dışında* kalıyordu. İkincisinde ise daha *içsel* (yapısal) anlamı olan şeyleri yaşama ve seçmeyi vurguluyorum. Fiiller yine örnekleyicidir: ilk durumdaki *belirlemek zorunda, yapmaya mecbur* gibi ifadeler, *harici bir değere,* kısmen de olsa kabul ettiğim bu bölümü bitirme mecburiyetine hizmet veren davranışlarla ilgilidir. İkincisinde ise *istiyor, arzu ediyor, hissediyor* olmak, dahili bir *değer oluşturmak*la ilgili fiillerdir.

İnsanın ikilemi, insanın aynı anda hem özne hem de nesne olarak deneyimleme yeteneğinden kaynaklanan bir durumdur. Psikoloji bilimi, terapi ve tatminkar bir yaşam için her ikisi de gereklidir.

Bu ikilem psikoterapinin her anında örneklenebilir. Hastama teşhis kategorileri bağlamında, şu ya da bu örüntüye az ya da çok uyan bir organizma olarak bakabilirim. Örneğin, sık idrara çıkmanın, genelde, kültürümüzdeki bireylerin rekabetçi yapısıyla bağlantılı olduğunu bilirim. Bu yaklaşım hastayı nesne olarak ele alır ama bu bir yandan da tamamen meşrudur. Fakat bu şekilde hastamla özdeşleşemem, onun yaşadıklarını yaşayamam. Doğrusu, onu bir nesne olarak gördüğüm sürece, konuştuğunda ağzından çıkan cümleleri anlayamam. Bu kitabın bir sonraki bölümünde göstereceğim üzere, bir başkasının dilini anlamak için bile öznel empatiye girme yeteneği gerekir. (İşte bu yüzden nefret ettiğimiz kişileri anlayabilmemiz neredeyse imkansızdır.) Bir başka örnek olarak; sınır kişilik bozukluğu olan bir hastanın danışmanlığını yapıyorsam, onun hastaneye yatırılmasının gerekip gerekmediğini, gerekiyorsa en iyi yöntemin ne olacağını vb. düşünürüm ama o anda o kişinin içinde değil dışındayımdır ve terapi yapmıyorumdur. Eğer onunla terapi yapacak olsaydım, sözlerinin ne kadar garip veya anlamsız olduğuna bakmaz, kullandığı sembollerdeki gizli anlamı arardım. Hasta bana iki kere iki beş eder diyorsa, bunun hangi psikoza işaret ettiğini değil, bunu söylemesinin onun için taşıdığı anlam ve önemi düşünürdüm. Ancak bu şekilde onun bunu bırakmasına yardımcı olabilirdim.

Bir psikoterapist arkadaşım, tıpkı bir tenis maçında topun gidip gelmesi gibi, hastayı özne ve nesne olarak görmek arasında da gidip geldiğini anlatmisti.: Motifler, dinamikler, gerçeklik testi ve hastanın davranışlarının gösterdiği diğer genel prensipleri düşündüğünde hastasına nesne olarak; hastanın sıkıntılarıyla empati kurup, dünyayı onun gözlerinden görmeye çalıştığında hastasına özne olarak bakıyor.

Aynı şey gündelik yaşamımız için de geçerli. "Salt özne" olarak hareket etmeye çalışırsam, trafik ışıklarının sınırlarından ve arabamın bir köşeyi en hızlı kaç kilometrede dönebileceğimi söyleyen fizik kurallarından muaf ve özgür olduğuma inanırsam sonum elbette iyi olmaz-üstelik İkarus gibi soylu ve teatral bir son da olmaz. Öte yandan kendimi "salt nesne" kabul edip kaderci, kolayca manipüle edilebilen biri davranırsam, sürüklenir, kurur giderim, hiçbir şeye etkim olmaz, deneyimlerime yabancı kalırım. Bu durumda bedenim grip veya kalp krizi aracılığıyla beni sarsarak mekanik bir nesne olmadığımı hatırlatır. İlginç olan şudur ki, her iki seçenek de -"salt özgür" ve "salt kaderci"- aynı ölçüde tanrıyı oynamaya işaret eder; çünkü kibirli bir tavırla şu ikilemin varlığını reddediyoruz: insan olarak büyük potansiyelimiz ve kaderimiz.

Şimdi tanımımızı biraz daha netleştirelim: burada sadece iki farklı davranış şekli tarif etmiyoruz. *Aynı anda* hem özne hem de nesne olmamızdan söz ediyor olmamız da pek doğru değil. Burada önemli olan şudur: Bilinç, her ikisi arasında gidip gelen bir salınım sürecidir. Hatta bilincin tanımı, kendimi bir özne ve bir nesne olarak deneyimlemem arasındaki bu diyalektik ilişki değil midir? Bu salınım süreci bana şu olasılığı sağlar: İkisi arasında seçim yapabilirim, ağırlığımı bazen o tarafa bazen bu tarafa verebilirim. Kendimizi ele alırken nasıl bir o tarafa bir bu tarafa gidiyorsak bir başka kişiyi ele alırken de gidip geliriz ve burada önemli olan iki karşılık verme tarzı arasındaki boşluktur. Gerçek anlamda benim özgürlüğüm, "salt özne" olarak yaşama yetimde değil, *her iki* hali de deneyimleme, yani diyalektik ilişki içinde yaşama yetimde yatar.[1]

Ben dahil birçok yazar, bu yetiyi pek çok yerde daha detaylı olarak açıklamış olduğu için ben bunun sayısız içe-

rimlerinden söz etmeyeceğim. Ben sadece özne ile nesne arasındaki bu boşluğun, zamanı deneyimleme şeklimizin ve insanlar için neden zamanın bu kadar önemli olduğunun altını çizen şey olduğunu ekleyeceğim. Asıl dikkate alınması ve doldurulması gereken şey, özne ile nesne arasında yaşanan bu mesafe, bu yaratıcı boşluktur. Bunu zaman kavramı ile yaparız. Deriz ki: "Bugün" buradayım; yarın" orada olacağım. Aynı şekilde, insanların kullandığı diller, matematik ve diğer sembolleştirme biçimlerinin doğup geliştiği yer de yine özne ile nesne arasındaki diyalektik ilişkinin içindedir. Zaman deneyimlerimiz ile dil arasındaki karşılıklı ilişki işte bu denli ilginçtir: Dillerin ortaya çıkması, zamanı "takip edebilme" yeteneğimiz sayesinde gerçekleşmiştir-zamanla ilgili bir yerde bir boşluk yaşar ve o boşlukla ilgili bir şeyler yapmak isteriz. Dil bize ayrıca zaman karşısında bir güç de verir. "Bugün", "yarın" deriz; hayatımızdaki "gelecek" hafta ve yıl için planlar yaparız. Hatta kendisinin nesne de olduğunun farkında olan bir özne olarak, bilincimizde son derece şaşırtıcı bir adım atarız ve gelecek zamandaki ölümümüze dair tahminler yaparız. Örneğin şöyle deriz: "Gelecekte bir anda varlığımın sona ereceğini biliyorum."

Fizikçi Werner Heisenberger ile on iki yıl kadar önceki bir sohbette geçen bu ikilem zihnime unutulamayacak bir şekilde kazınmıştı. İkimiz de aynı konferansa gitmek için uzun saatler süren bir otomobil yolculuğunda birlikteydik; bir ara fırsat bulup, ondan belirsizlik prensibini açıklamasını rica ettim. Cana yakın bir insandı; beni reddetmedi. Konuyu anlatırken, bizlerin "dışarıda bir yerde" duran bir nesne olarak miras aldığımız klasik tabiat kavrayışının bir yanılsama olduğunu vurguladı; ona göre özne mutlaka formülün bir parçası olarak yer alıyordu, tabiatı gözlemle-

yen insan izlediği şeye dahildi; deneyci deneylediği şeye dahildi; ressam resmini yaptığı manzaraya dahildi. Bu özne-nesne kutuplaşması, o ve Niels Bohr'un "tamamlayıcılık ilkesi" adını verdikleri şeydi. Tam da bu noktada ekledi: "Elbette, siz psikoloji disiplinindekiler bunu hep biliyordunuz." Konuşmasını bölmemek için kendi kendime gülümsedim fakat içimi bir huzursuzluk kaplamıştı çünkü onun tarif ettiği özne ile nesne arasındaki bu ayrılmaz ilişki çağımızdaki psikologların çoğunun kaçmak için elinden geleni yaptıkları şeyin ta kendisiydi.[2]

İkilemimiz biyologlar, felsefeciler, teologlar ve ressamlar tarafından pek çok farklı şekilde ifade edilmiştir. Bunlar arasında az sonra sözünü edeceğim bir kısmının dili hiç de psikolojik bir dil değilse de bu olguyla ilişkili olarak, psikolojinin mutlaka dikkate alması, hatta bir açıdan kabul etmesi gereken ciddi açıklamalar içermektedir. Nörobiyoloji bilimleri temelinden yaklaşan Kurt Goldstein, bu olguyu insanın somutu aşma yetisi yani o an içinde bulunduğu ve kaçınılmaz bir şekilde bir parçası olduğu durumu aşma ve soyut terimlerle düşünme, örneğin "mümkün" olan açısından düşünme yetisi olarak tarif etmiştir. Goldstein ve bu alandaki pek çok araştırmacı bu yetinin insanı hayvanlardan ve gelişim basamaklarındaki cansız doğal nesnelerden ayıran özellik olduğunu savunur.

Felsefi bir açıdan bakan Paul Tillich bu ikilemi, insanın "sonlu özgürlüğü" olarak tarif eder: İnsan sonsuza dek ölüme, hastalıklara; sınırlı zeka, algı ve tecrübeye ve diğer belirleyici güçlere tabi olmasından dolayı sonludur. Fakat insan aynı zamanda bu güçlerle bağdaşma özgürlüğüne de sahiptir: Tüm bunların farkında olabilir, bunlara anlam verebilir ve kendi üzerinde etkileri olan bu güçler arasında seçimler yapabilir ve ağırlığını birinden yana koyabilir. Re-

inhold Niebuhr daha teolojik bir açıdan bakarak bu femomenin, insan deneyiminin hem "doğa" hem de "tin"in bileşkesi olmasından ve insanın bu boyutların her ikisinde de işlevini yerine getirebilmesinden kaynaklandığını anlatır.

İsviçreli biyolog Adolph Portmann ise insanın "dünyaya açılma" özelliğini vurgular. Bir diğer deyişle insan bir yanda doğal çevresine sonsuz şekillerde bağlı olmasına karşın, bu çevreyle ilişkisinde hareket özgürlüğüne de sahiptir. Burada evrimsel bir ilerleme söz konusudur: ağaçlar ve bitkiler çevreleriyle ilişkilerinde çok az hareket özgürlüğüne sahiptir; hayvanlar ise yerlerinden kıpırdayabilme ve yeni gelişim duyuları sayesinde daha geniş bir hareket alanına sahiptirler. Fakat bir solucan yine solucan dünyasına, bir geyik yaşadığı orman dünyasına bağlıdır; oysa insanda dünyaya açılmanın yeni ve olağanüstü bir boyutu görülür. Portmann bununla ilgili olarak şöyle yazar: "Uzuvlarını serbestçe oynatabilmesi, insan yavrusuna yeni doğmuş bir maymun veya şebekten çok daha zengin olanaklar sağlar ve bu da bize, doğduğumuzdaki halimizin çaresizlikten ibaret olmadığını, doğar doğmaz önemli bir özgürlükle donatılmış olduğumuzu hatırlatır."[3] İnsan, bilincin ortaya çıkışıyla birlikte dünyaya açılmanın yeni ve olağanüstü bir boyutuna ve nesnel çevreyle ilişkili olarak hareket özgürlüğüne sahip olmuştur. Bu kitabın konusu için özellikle önemli olan bir nokta daha var: İnsanın hem bağlı hem de özgür olduğunu bilme yeteneği bu fenomene gerçek bir ikilem özelliği kazandırır; insan bu ikilemde kararlar almak zorundadır ama bazen dünyaya açılmasını sağlayan hareket özgürlüğünün sorumluluğunu almayı reddeder.

Elbette ressamlar bu ikilemi yakından tecrübe etmektedirler. Bunun başlangıç noktası bir bizon ve ren geyiğiyle

ilgili öznel deneyimini aktarmak için resim yapmaya çalışan mağara adamının ilk kez olarak sazları ve renkleri eline aldığı ve boyanın, mağara duvarlarının ve biçimlerin inatçılıklarıyla mücadele ettiği gündür. Eugene O'Neill'e göre bu ikilem biyolojik determinizmden kaynaklanır, insanın bu determinizmi şekillendirme yetisine karşılık Kuvvet veya Kader dediği bir şey vardır. 1925'te yazdığı bir mektupta şöyle der:

> Ben bu Kuvvet'in yoğun bir şekilde bilincindeyim ve ayrıca insanın, bir hayvan olarak, Kuvvet'in dışavurumlarında ölçülemeyecek kadar küçük bir olay olmak yerine Kuvvet'in onu ifade etmesini istediği için kendi kendini yok ettiği bu görkemli mücadelesindeki ebedi trajedinin de şiddetle bilincindeyim. Ayrıca gururla inanıyorum ki yazmaya değer tek konu budur ve tiyatroda başkalaştırılmış modern değerler ve semboller aracılığıyla trajik bir dışavurum geliştirmek mümkündür; bunun sonucunda modern dinleyici kitlesinin aklı başına getirilebilir ve seyirci, sahnedeki trajik figürlerde, kendi asalet yüklü kimliğini görebilir.[4]

Elbette Eugene O'Neill ve ressamların bu ikilem üzerinden gelişip büyümesi başka bir şeydir, bu olguyu psikoloji bilimlerine getirmek başka bir şey. Görmezden geldiğimiz bu ikilem gayet iyi anlaşılacağı üzere psikoloji için bir utanç, bazı açılardan ise psikolojinin skandalıdır. Ampirik bilimsel sistemler kurmak için uğraşan psikolog kendisini birden kendi kendisiyle çatıştığı bir kazana fırlatılmış bulur. Elindeki veriler ve çalışmaları hakkında "tamamen nesnel" olmak için ne kadar gayret gösterirse -inkar etsin

ya da etmesin- öznelliğe o kadar fena yakalanır. Bu ikilemle ilgili Morris R. Cohen de bir açıklama yapmıştır: "Psikologlar, fizikçilerin tersine... araştırmasını yürüttüğü düzene ait -algılama, öğrenme, düşünme- süreçleri araştırır."

Tam da bu giriş bölümünü yazarken, psikolojinin bu ikilemi görmezden gelmesi ya da ondan kaçması yüzünden düştüğü zor durumu örnekleyen bir mektup aldım: Mükemmel bir üniversitenin psikoloji bölümündeki meslektaşlardan gelen bu mektup, Amerikan Psikoloji Derneği'ni temsil edecek üyeler arasında benim de ismimin yer aldığı yazıyordu. Yaptıkları çalışmaya katılarak, zarftaki kartta yazılı ifadelerden hangisini seçiyorsam onun üzerine işaret koyabilir miydim? Kartın bir tarafında yazan görüş şöyleydi:

> Yenidoğan ünitesinin camlı bölmesinin önünde duruyor ve yeni doğan bebeklere bakıyordum. Yakından bakınca hepsi de ne kadar farklı görünüyorlar! Eğer ölçebileceğimiz boyutları bilseydik, burada yaşam boyunca kendini göstermeye devam edecek bireysel tarzların başlangıçlarını görebilirdik.

Öteki tarafında ise şu yazıyordu:

> Yenidoğan ünitesinin camlı bölmesinin önünde duruyor ve yeni doğan bebeklere bakıyordum. Bir tanesine bakarken onun nasıl bir 'kişiliği' olduğunu hayal ettiğimi fark edince kendi kendime gülümsedim. Yenidoğan ünitesinde ölçebildiğiniz kişisel tarzın boyutlarının, o bebek ileride bir çocuk, bir ergen ve genç bir yetişkin olduğunda onu bekleyen sayısız karşılaşmada aynen devam edeceğini düşünmek ne kadar aptalca.

Benden istedikleri bu iki durumdan hangisine tamamen katıldığımı ya da hangi noktada görüşümün bu ikisinin arasına bir yere düştüğünü göstermemdi.

Skalanın tek sorunu şuydu: Verilen iki durum birbirinin tam tersi değildi. Yeni baba olmuş bir hastam bana şunu anlatmıştı: Doğum odasından çıkan doktor ona şöyle demiş: "Upuzun bir bebeğiniz oldu. İleride uzun boylu bir adam olacak." Belli ki bu baba ve oradaki bebeklere nesnel bir gözle bakan herhangi birimiz, o sırada verilen ve bir noktaya kadar ölçülebilen fiziksel boyutların, nörolojik donanımın ve diğer unsurların bebeğin tarzına yaşam boyunca birtakım etkileri olacağını bilir. Fakat aynı kesinlikle ve aynı sağlıklı yaklaşımla bu baba veya herhangi birimiz o bebek ile öznel bir tarzda özdeşleşmiş ise, bebeğin henüz bilinmeyen geleceğinde (Nükleer savaş? Radyasyon?) gelişimini kökünden değiştirecek hatta ona verilen orijinal fiziksel donanımı feshedebilecek güçlü deneyimler yaşayabileceğine de kafayı takacaktır. Meslektaşlarımın skalasına koyacağım işaret, o anda yeni doğan bebeklerle nasıl bir ilişki kurmayı seçtiğime bağlıdır. Eğer iş kıyafetlerimi giymişsem ve bir psikoloji dersinde öğrencilerime sesleniyorsam, "kestirilebilir" durumları düşünürüm. Ve yüksek lisansa girmeye çalışan ama bu kutba yakın bir yere işaret koyması gerektiğini bilemeyen öğrencinin vay haline!

Bu anketteki sorun, ayrıntılarında değildir: sorun, temel önkabullerindedir. Sözü edilen iki kutup birbirinin zıttı değildir; her zaman düşündüğümüz ve deneyimler yaşadığımız iki boyuttur. Benden insan olarak deneyimlerimden kendimi soyutlamam ve bir role bürünmem istenmişti ve böyle bir testten elde edilebilecek şey, cevap veren kişinin yargıları veya deneyimleri değil büründükleri rollerdir.

Son derece zor ve pek çok açıdan çözülemez bu durumda psikolog olmayı seçenlerimizin entelektüel açıdan epey emniyetsiz hissetmesi hatta bu bilimle ilgili savunmacı olması şaşırtıcı değildir. Psikolojide metodolojinin bu kadar vurgulanması bu emniyetsizlik duygusuyla ilişkilidir. Doğru metodu bulursak (uzun vadede bunun fizikçiler kadar bizim için de yanılsama olacağına inanıyorum) ancak o zaman bu insan ikileminden kurtulabileceğimizi ummamız da bununla ilgilidir. Örneğin bazı terapistler insan öznemizi anlamamızı sağlayacak soruyu sormamızı değil, metot ve sistemimize en iyi uyacak nicel cevabı verdirecek soruyu savunurlar.

Dayatıcı görünmeden söylemek isterim ki, dürüst olmaya duyulan zorlayıcı ihtiyacın, psikologları nicel ölçümler yapmaya sevk eden güdülerden biri olduğunun kesinlikle farkındayım; insanı gerçekten daha iyi anlayıp anlamadığımızı görme ihtiyacı ve kendi öznel kriterlerimize bağlı olmayan formülasyonlar bulma isteği psikologları nicel ölçümlere yönlendiriyor. Ayrıca günümüzde yürütülen araştırmaların sonuçlarının öğretilebilir olması ve başkalarının da üzerine katarak ilerleyebilmesi için özenle kurgulanması gerektiğinin de farkındayım. Hakikate ulaşmak gibi zorlu bir itki, biz psikologların tümünü geliştiren şeydir ve entelektüel bütünlüğün bir parçasıdır. Fakat dürüstlük itkisinin gözlerimize perde indirmemesi ve anlamak için yola çıktığımız şeyin ta kendisini -yaşayan insanı- kaçıracak kadar görüş açımızı daraltmaması gerektiğini ısrarla savunuyorum. Bir şekilde ve mutlak biçimde "açık ampirik gerçekler"e varabilirsek, sonunda güvenli bir limanda oluruz gibi bir inancın naifliğinin ötesine geçmeliyiz. Profesör Feigl iyi bir şey yaparak bize, mahcubiyetlerimizin kolay baş edilen şeyler

olmadığını hatırlatır. Şöyle der, "Ben sadece şunu önereceğim: köktenci ampirizm, entelektüel emniyet arzusuyla yakından ilişkili bir şeydir; yani kişinin dış-değerlerini her yönüyle test edilmiş bir alanla kısıtlama arzusudur... . Hipotez fobisi sıklıkla pozitivistlerin kişilik özellikleri arasında yer alır."[6]

İnsanın ikilemi olarak adlandırdığım durumdan kaynaklanan bazı soruları ve problemleri gösterebilmek için, bu ikilemin iki boynuzunun temsilcisi olarak bilinen iki psikolog, B. F. Skinner ile Carl Rogers arasındaki tartışmaya, çok kısa da olsa, atıfta bulunmak istiyorum.[7] Profesör Skinner, kendi edimsel koşullama çalışmalarından yola çıkarak, bu ikilemden -ya da onun ifadesiyle "çatallanma"-dan- kaçınmak için kendisinin davranışçı varsayımlarının ve metotlarının genelgeçer olarak uygulanması gerektiğini ileri sürer. "Münferit organizmanın çevreyle ilgili içsel bir deneyime değil de sadece çevreye tepki verdiğini savlayarak, fiziksel ve psişik özellikler şeklindeki çatallanmadan doğayı kurtarabiliriz."[8] Başka yerlerde ise, insan üzerinde harici kontrolün gerekli ve kaçınılmaz olduğunu savunan Skinner, "içsel kontrol" diye bir şeyin söz konusu olmadığını -ve bu ifadesinin ne anlamlara gelebileceğinin düşünmüş müdür, bilemiyorum-"dış kontrolün ve iç kontrolün aynı şey olduğunu"[9] belirtir.

Evet, bir ikilemin bir tarafını (öznel deneyimi) yok sayarak elbette çatallanmadan kurtulabilirsiniz ve o zaman -öznel deneyim bir türlü silinemeyeceği için- onu "dış kontrol" altında sınıflandırırsınız. Ya da en azından bunu kağıt üzerinde veya kontrollü laboratuvar ve hastane ortamlarında yapabilirsiniz. Ama psikoterapinin her anında gördüğümüz şeylere dayanarak naif bir soru sormama izin verin: insanların kendi içsel çevre deneyimlerine *gerçekten*

tepki vermeleri, çevrelerini *gerçekten* geçmiş deneyimleri çerçevesinde görmeleri ve *gerçekten* kendi sembolleri, ümitleri ve korkularıyla yorumlamaları olgusal gerçek değil mi?

Ayrıca Skinner eğitimde "çocuğa, bir çömlekçinin çamuru gibi şekil verilebilir" dediğinde vereceğimiz karşılık bunun imkansız olduğu yönünde değildir. Bu, belli durumlarda ve belli ölçülerde işe yarar. Fakat bu bakış açısı sürekli karşımıza çıkan önemli bir deneyimi, örneğin Jerome Bruner'in merak dediği, Robert White'ın yeterlik arzusu dediği kritik öznel öğrenme motivasyonlarını dışarıda bırakmıyor mu? Çömlekçi çamuru metaforunun insan için kullanıldığını ne zaman duysam, gök gürültüsünü andıran bir sese ve Olimpos Dağı'ndan aşağı bir şimşek misali fırlatılan *nimis simplicandum* suçlamasına kendimi hazırlarım.

Bu rahatsız edici soru, Skinner'ın Dostoyevski ile (taraflardan birinin ölümünden sonra) girdiği ilginç tartışmada da kendini gösterir:

> İnsan davranışları üzerindeki incelemeler [diye yazar, Skinner], insanın, kendisinin geliştirilmesi yönündeki çabaları tersleyen bir inadı vardır şeklindeki o meşum şikayeti de açıklar. . . . Dostoyevski bunun içinde bir örüntü yakalamıştır. "Sırf nankörlüğünden," diye şikayetlenir veya belki de böbürlenir, "insan sizi pis bir oyuna getirecek ve kendisinin bir piyano tuşu değil insan olduğunu kanıtlayacaktır. . . . Hatta siz insanın bir piyano tuşu olduğunu kanıtlasanız bile o yine sırf sapkınlığından, yıkım ve karışıklık çıkaracaktır ki size karşı puan kazansın. . . .Ve tüm bunlar bir şekilde analiz edilebilse ve önceden tahmin edilerek önlenebilse

bile, insan bu sefer de bile isteye aklını oynatacak ve yine haklı olduğunu kanıtlayacaktır."

Skinner sözlerine Rus romancının ifadesine karşılık vererek devam eder.

> Bu, yersiz kontrole karşı, anlaşılır bir nevrotik tepkidir. Pek az kişi bunları sergilese de Dostoyevski'nin bu görüşünden hoşlanan pek çok kişi vardır çünkü insanlar böyle yapmaya meyillidir. Fakat bu sapkınlığın, insan organizmasının kontrolcü koşullardaki temel tepkisi olması fikri saçmalıktan ibarettir.[10]

Bu noktada Profesör Skinner'ın sorular doğuran ifadelerinden kurtulmamız gerekir. Diyelim ki Dostoyevski ne "şikayetlenir" ne de "böbürlenir", sadece önemli olduğunu düşündüğü bir konuyu dile getirir. Ayrıca Profesör Skinner'ın Dostoyevski'nin ifadesine "nevrotik tepki" diyerek ve bundan "hoşlananların" da (itiraf edeyim, biri de benim) "nevrotik tepki" gösterdiğini söyleyerek rakibini psikopatalojik bir teşhisle bertaraf etme girişimine de kanmamalı; bu genelde biz psikoterapistleri suçladıkları bir kusurdur. Bunun dışında Profesör Skinner'ın Dostovevski ile görüşü şudur: "külliyen saçmalık".

Fakat bu kişinin *Karamazof Kardeşler*'de nefes kesen bir zenginlikte tiplemeler yaratan, *Suç ve Ceza*'da psikolojik bir gelişmenin fevkalade detaylarını çıkaran ve tarih boyunca insan deneyimlerinin en muhteşem araştırmacılarından ve yansıtıcılarından biri olan Dotoyevski olduğunu da hatırlayalım. Dostoyevski'ye "külliyen saçmalık" denmesini gerektiren veya buna izin veren bir çözümde kökten yanlış

bir şeyler olmalı, değil mi? Bugünkü psikoloji yöntemlerimiz tozlu arşivlere kaldırılıp yerine yenileri ve daha da yenileri gelse bile Dostoyevski'nin eserlerinin sakin bir şekilde, nesilden nesile insan deneyimine dair zengin tespitlerini gözler önüne sermeye devam edeceğine inandığımız için bu tartışmaya girmeyeceğiz.

Tartışma platformunun öteki tarafında duran ve çevre odaklı değil "hasta-odaklı" Carl Rogers ise sürekli ve şaşmaz bir şekilde önemli olanın iç kontrol olduğunu öne sürüyordu. Rogers her zaman, hastaya doğru ilişki verildiğinde, yani "uyum", saygı ve tüm duyguların kabullenildiği bir ilişki sağlandığında, hastanın gayet doğal bir şekilde olgunlaşacağı, sorumluluk taşıyacağı ve terapinin diğer beklenen hedeflerine ulaşacağına inanmıştı. Rogers'ın Rousseau-vari olduğu anlatılırdı; sınıflandırmayı kolayca kabul etmişti. Birbirinden farklı şekillerde tekrar tekrar insanın "müthiş rasyonel" olduğuna duyduğu inancı dile getirir, doğru fırsat verildiği takdirde kendisi için en rasyonel seçimi yapabileceğini söylerdi. Tüm bunlar, ikilemin öteki yüzündeki empatik bir beyana eklenmektedir.

Fakat benim birçok sorum olacak. Sorularım, Rogers'ın Wisconsin Üniversitesi'nde şizofrenlerle hasta-odaklı terapi konusunda yaptığı dört yıllık araştırma projesindeki on terapi hakeminden biri olarak bazı gözlemlerimi temel alıyor.

Bu terapinin kayıtlarını dinlerken, Rogers'ın izinden giden terapistlerin hastanın yalnızlığını, teslimiyetini, terk edilişini, hüznünü vb yansıtmakta çok iyi olmalarına karşın, hastanın öfkesini bir kez bile yansıtmadıklarını gördüğümde hayret içinde kaldım. Agresyon, husumet ve gerçek çatışma (sadece yanlış anlamadan kaynaklı olmayan sahici çatışma) gibi negatif duygular da bu kayıtlarda terapistin karşısına hiç çıkmamış gibiydi. Kendi kendime

şu soruyu sormaya başladım: Bu hastalar *hiç* mi öfke duymamışlardı? Elbette, neredeyse tamamen bir patoloji içinde değilse, bir insanda husumet duyguları ve kavga arzularının dışavurumunun olmaması diye bir şey olamaz. Zaten bu hastalarda da bu dışavurum görülüyordu: Zaman zaman hastaların hastane personeline veya terapistin kendisine öfkelendikleri kayıtlardan anlaşılıyordu. Fakat hastalar kızgın ve küfürlü bir dille bu duygularını açığa vursalar da terapist neredeyse her seferinde bunu atlıyor, bu duyguyu yalnızlık veya yanlış anlaşılma olarak yorumluyordu.

Diğer hakemler de terapistin agresif ve negatif duyguları algılayamadığına ve karşılık veremediğine değinmişlerdi. Hakeza hakemlerin klinik eleştirilerinin özeti, Rogers ve meslektaşlarını, bu konuda kendilerine sorular sormaya itmişti:

> En çarpıcı olanı da neredeyse herkesin ortak gözlemi olan şu görüştü: Hasta odaklı terapi süreci bir şekilde hastanın beklenen ve olağan negatif, düşmanca veya agresif duygularını görmezden gelmişti. Burada örtük olarak ifade edilse de, hasta odaklı terapistin bir nedenle negatif, düşmanca veya agresif duyguları kabul etmeye açık olmadığını düşündükleri net bir şekilde anlaşılıyordu. Yoksa terapist kendi negatif, düşmanca veya agresif duygularını kendisi de anlayamadığı veya buna saygı göstermediği için mi hasta bunları gösterdiğinde algılayamıyordu?

Dolayısıyla burada şu soruyu sormalıyız: Rogers'ın rasyonaliteye yaptığı vurgu ve kişinin kendisi için *rasyonel* olanı

doğal olarak seçeceğine duyduğu inanç, insanın koskoca bir deneyim yelpazesini, yani *irrasyonel* duygularını dışarıda mı bırakmıştı? Karganın kendisini besleyenin gözünü oymasının "son derece rasyonel" olmadığını biliriz ama hastaların yaptığı da basitçe budur ve terapiye ihtiyaç duymaları da bu yüzdendir. Dahası, bu öfke, saldırganlık ve düşmanlık genelde hastanın özerklik kazanma gibi son derece kıymetli bir çabasının ifadesidir. Hayatı boyunca kendisine nefes aldırmamış, "nezaket" ve istismarla boğmuş otoritelere karşı duracağı bir zemin bulmaya çalışmaktadır.

Söylemek istediğimiz şey şu ki insanın ikileminin öznel, özgür kutbunun aşırı vurgulanması ve insanın kararlı bir nesne olmasının göz ardı edilmesi de bir hatadır. Rogers bu görüşe, teoride de olsa kısmen katılıyor olabilir. Yukarıda sözünü ettiğimiz araştırma üzerine yazdığı son yazılarından birinde insan deneyiminin "paradoksu" olarak adlandırdığı bir durumdan söz eder:

> İnanıyorum ki, modern yaşamının bir kısmı da, bir açıdan bakıldığında, insanın karmaşık bir makine olmasından kaynaklanan paradoksla yüzleşmek demektir. . . . Öte yandan, varoluşunun bir başka boyutunda, insan öznel bir özgürlüğe sahiptir; kişisel seçimleri ve sorumluluğuyla kendi hayatına şekil verir; aslında insan, kendi kendisinin mimarıdır. . . . Eğer buna karşılık olarak "Ama bu görüşlerin her ikisi birden doğru olamaz," diyecek olursanız, size vereceğim cevap şudur: "Bu, öğrenip birlikte yaşamak zorunda olduğumuz derin bir paradokstur."[11]

Rogers burada gerçekten haklı. Fakat bu çalışmasında Rogers'ın, bu ifadelerle, insanın "son derece rasyonel" ol-

duğu ve eğer şans verilirse her zaman mutlaka "doğru" seçim yapacağı şeklindeki önceki varsayımını değiştirdiğinin farkında olup olmadığı anlaşılmıyor. Zira yukarıdaki paradoksu kabul edersek, insanın temel ihtiyacı "büyümektir" gibi bir şeyden söz edemeyiz, zira büyümek asla tam olarak çözülemeyen bir ikilemdeki diyalektik ilişki içinde yer alır.[12] O halde "doğru" olan nedir? Buna özgürlük ve öznellik açısından baktığınızda şöyle bir şeydir: Gaugin bankadaki işini ve ailesini bir anda terk eder ve Tahiti'ye gidip resim yapar. Üç çeyrek yüzyıl sonra tabloları en değerli mali yatırım olduğunda, Gaugin'in "özgürlüğünün" o sıralar ne kadar sorumsuzca görüldüğünü göz ardı etmek kolaydır. Peki ama Gaugin'inkine hiç de benzemeyen bir durumda, kendi bankacı yaşamına adapte olmak ve yaşadığı toplumda başarılı bir sosyal nesne olmak için yardım almak isteyen adamın bakış açısından "doğru" olan nedir? Meseleyi kültürel ve ahlaki göreceliklere getiriyor değilim; insanın durumuyla ilgili adil olursak, bu, fazlasıyla kolay bir çözüm olurdu. Benim söylemek istediğim şudur: Kendimiz ve diğer insanlar hakkında görüşlerimizi tehlikeli bir şekilde aşırı basitleştiriyoruz ve içinde bulunduğumuz tabloya insan deneyiminin ikilemini de katmak zorundayız.

Bu noktada yukarıdaki değerlendirmelerin, Kierkegaard ve Nietzsche'nin bu kadar *bağlılık* gösterdiği şeye neden ışık tuttuğuna değinerek daha sonraki konularımızla ilgili biraz ipucu verebiliriz. Bir paradoksun bu veya öteki tarafına bağlılık göstermeniz, daha önce ortada olmayan ve basit bir büyüme kavramına sığamayacak yeni bir "kuvvet"i devreye sokar. Kişi eyleme geçmeyi seçtiğinde, motivasyon örüntüsüne yeni bir unsur eklenir ve kişi eyleme geçmeyi seçene kadar bu kuvveti veya ölçüsünü bilmemize imkan yoktur.

Bu giriş bölümünde, insanın ikileminin kendisini hem özne hem de nesne olarak görebilme yetisi olduğunu anlattım. Söylemek istediğim şu ki, bunun her ikisi de gereklidir. Psikoloji bilimi, etkili terapi ve anlamlı bir yaşam için her ikisi de gereklidir. Aynı zamanda şunu da ileri sürüyorum: *İnsan bilincinin gelişimi, derinleşmesi ve genişlemesi bu iki kutup arasındaki diyalektik süreçte yatar.* Her iki tarafın hatası (bu yüzden Skinner ve Rogers'ın paradoksunu örnek olarak kullandım), insanın bu kutuplardan birini tercih ederse bu ikilemden kaçabileceği varsayımıdır. Mesele insanın basitçe bu paradoksla yaşamayı öğrenmek zorunda olması değildir; insan, ölecek olanın *kendisi* olduğunu ve kendi ölümüyle ilgili bir sözcük uydurduğu gerçeğinin farkına vardığı andan itibaren bu ikilemle veya paradoksla zaten hep yaşamıştır. Hastalıklar, her türlü kısıtlamalar ve sözünü ettiğimiz biyolojik durumun tüm yönleri bu ikilemin determinist veçhesidir: İnsan çayırda bir çimdir, solar gider. Bunun farkındalığı ve bu farkındalıkla hareket etmek, özne olan insanın dehasıdır. Fakat bu ikilemin sonuçlarını da psikoloji teorimize katmalıyız. İnsan, bu ikilemin iki dikeni arasında simgeler, sanat, dil ve kendi önkabülleri içinde hep genişleyip yayılan bir tür bilim geliştirmiştir. Bu ikilem içinde cesaretle yaşamak, bence insan yaratıcılığının kaynağıdır.[13]

Bir sonraki bölümde bu tür değerlendirmelerden söz edeceğiz.

BÖLÜM 1-NOTLAR

1. İnsan anksiyetesinin hiçbir şeye benzemeyen biçimi işte bu boşlukta gerçekleşir; bu, aynı zamanda Kierkegaard'ın dediği gibi "Özgürlük sersemliğidir." Nevrotik kişi kendisini sorumsuz bir özgürlüğe terk ederek veya tersine en ufak bir eylemi bile saplantılı bir şekilde kont-

rol etmeye çalışarak anksiyeteden kaçmaya çalışır. Fakat ikisi de işe yaramaz. Sağlıklı kişi ise o boşlukta seçim yapandır. Örneğin, bir resim boyamaya koyulduğunda kendisini özgürleştirerek hayalinin, fantezilerinin ve irrasyonel dürtülerinin ortaya dökülmesini sağlar. Öte yandan belki de final sınavlarına çalışmayı seçerek, kendini iyi bir şekilde kontrol altına alır, hedef belirler ve harici bir şekilde belirlenen bir yöne sokar.

2. Harvard'dan Robert Rosenthal'ın psikolojide "deneycinin taraflılığı" üzerine yaptığı araştırma konuya taze bir bakış açısı getiren bir istisnadır. Rosenthal, lisans mezunu öğrencileri üç gruba bölerek labirentte koşan farelerle ilgili bir deneye kattı. Birinci öğrenci grubuna kendilerine verilen farelerin çok zeki olduğunu söylendi, ikinci gruba hayvanlarla ilgili hiçbir şey söylenmedi, üçüncü gruba ise denek farelerin son derece aptal olduğunu söylendi. Aslında deneyi yürütenler arasında farelerin zeki olup olmadığını bilen yoktu. Ne var ki, ilk grubun fareleri labirentte anlamlı ölçüde daha iyi sonuç yakaladılar; üçüncü gruptakiler (aptal olduğu söylenenler) ise aynı şekilde anlamlı ölçüde kötü bir sonuç çıkardılar.

   Rosenthal ve meslektaşları bu deneyi birçok farklı şekillerde tekrarladılar. Hatta insan denekler de kattılar. Farklı deneycilerin deneklerine tıpatıp aynı talimatları vermeleri için her türlü önlem alınmış olmasına rağmen, deneycinin "taraflılığının" veya beklentisinin, deneklerin performansını *gerçekten* etkilediğine dair hiçbir kuşku yoktur.

   Deneycinin beklentisi farelere veya diğer deneklere nasıl aktarıldı? Büyük ihtimalle beden hareketleri sayesinde aktarılmıştır. Rosenthal şimdi bu tür deneylerin filmlerini izleyerek ne tür mesajların aktarıldığını belirlemeye çalışıyor. Sanıyorum ses tonu, sesin yükselip alçalması, önemli olduğunu bilmeden aktardığımız sonsuz sayıda eşikaltı dil mesajları bunlar arasında yer aldığı görülecektir.

3. Adolph Portmann, *Biologische Fragmente zu einer Lehre vom Menschen*, Basel, 1951, s. 30. Portmann ve bu alıntıyla ilgili faydalı sözler için Ernst Schachtel'e müteşekkirim. Karş. Ernst Schachtel, Metamorphosis, Temel Kitaplar, New York, 1959, s. 71. J. von Uexküll ve V. Von Weizsäcker gibi diğer Alman biyologlar farklı yaklaşımlarla Portmann'ın sonuçlarına varmışlardır.

4. Arthur Hobson Quinn'e Mektup; alıntılandığı yer Doris V. Falk, *Eugene O'Neill and the Tragic Tension*, Rutgers University press, New Brunswick,

N.J., 1958, s. 25-26. O'neill "öz-yıkım" terimini kullanır ama aynı zamanda bunun en yapıcı mücadele olduğu da açıktır; bu öyle bir mücadeledir ki birey sadece onunla kişiliğin, kurar ve yaşamına anlam ve güzellik katar.

5. Morris R. Cohen, *Reason and Nature*, Free Press, Glencoe, III, 1953, s. 81. Daha sonraki bölümlerden birinde bu meselenin psikoloji bilimindeki anlamına geri döneceğiz.
6. Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık konferanslarından birinde yapılan konuşma. H. Feigl, "The Phisophical Embarrasments of Psychology" [Psikolojinin Felsefi Mahcubiyeti], *American Psychologist*, 14:125-126, 1959.
7. Bölüm 14'te Skinner ve Rogers'ın çalışmasına geri döneceğiz.
8. *Scientific Monthly*, Kasım 1954.
9. *Bilim*, Kasım, 1956.
10. B. F. Skinner, "Freedom and the Control of Man," *American Scholar*, Winter 1955-56, Cilt 25, No. 1.
11. Carl Rogers, "Freedom and Commitment", San Francisco State College için hazırlanan araştırma yazısı, 1963.
12. Rogers aynı şekilde, Freud'un direnç ve baskılama kavramlarının gelebileceği tüm anlamları da sürekli reddetmiştir. Bence bu kavramlar insan ikileminin önemli ifadeleridir.
13. "O'Neill inanmıştır ki ... yaşayan bir insan için bu zıtlıkların gerçekten 'uzlaşması' demek, bunu derinden yaşamak ve cesaretle dayanmak demektir."- *Op. Cit.*, s. 24. Sanatçıların bunu içgüdüsel olarak bildikleri anlaşılmaktadır. Rainer Maria Rilke genç bir şaire yazdığı mektupta, "Sana verilemeyecek cevapları arama çünkü onları yaşayamayacaksın. Mesele, her şeyi yaşamaktır. Soruları şimdi *yaşa*. Belki de o zaman yavaş yavaş, sen farkına varmadan, günün birinde o cevabın içinde yaşamaya başlayacaksın."- Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet*, çeviren M. D. Herer Norton, W. W. Norton & Co., New York, 1934.

BÖLÜM BİR

ÇAĞIMIZDAKİ DURUMUMUZ

Tarihin belli dönemlerinde bu ikilemler daha belirgindir, onlarla birlikte yaşaması daha zordur, çözümü daha güçtür. Bizim yaşadığımız dönem olan yirminci yüzyılın ortası da böyle bir dönemdir. Eğer okurlar bu tezi geçici olarak kabul ederlerse, bundan sonraki iki bölümde bu ikilemlerin kendilerini gösterme yollarına değineceğiz.

2
Modern İnsanın Önemini Yitirmesi

İnsan yalnızca bir çimdir, doğada narin bir çim, ama düşünen bir çim. Onu yok etmek için tüm evrenin silahlarını kuşanması gerekmez. Azıcık buhar, bir damla su onu öldürmeye yeter de artar. Ama evren onu yıkmaya kalkarsa, insan kendisini katledenden daha asil bir hale gelir, çünkü o öleceğini bilendir, evrenin insan karşısındaki avantajını bilendir ama evren bu konuda hiçbir şey bilmez. Bu nedenledir ki tüm vakarımız düşünmemizde yatar. Bizler dolduramayacağımız bir uzay ve zamanla değil, düşünceyle kendimizi yukarı kaldırırız. O halde iyi düşünmeye çalışalım -ahlakın ilkesi burada yatar.

-BLAISE PASCAL, Pensées

Geçiş dönemlerinde yani eski değerlerin içinin boşaldığı, gelenek ve adetlerin artık geçerli olmadığı dönemlerde birey, kendi dünyasında kendisini bulmakta özellikle zorluk çeker. Gitgide daha çok insan *Satıcının Ölümü*'ndeki Willie Nolan'ın problemini ("Artık kim olduğunu bilmiyordu") artan bir hassasiyetle deneyimliyor. İnsan bilinciyle ilgili bu temel ikilem, tüm psikolojik deneyimlerin bir parçasıdır ve tüm tarih dönemlerinde var olmuştur. Fakat cinsel törelerin ve dinsel inançların değişmesi gibi köklü kültürel

değişimlerde, temel insan durumunun ifadeleri olan bu ikilemlerin müzakeresi de çok daha zorlaşır.[1]

İlk olarak, şu soruyu soruyorum: Modern Batılı insanın en büyük problemlerinden biri birey olarak kendisini önemsiz hissetmesi değil midir? Şimdi onun kendisiyle ilgili imajının bu yönüne, yani eyleme geçip geçemeyeceğine dair duyduğu kuşkuya ve eyleme geçse bile bunun hiçbir işe yaramayacağını yarı farkındalıkla düşünüyor olmasına odaklanalım.

Modern insanın kendisini resimleyiş tarzının yalnızca bir kısmı olsa da psikolojik olarak kritik bir veçheden söz ediyoruz: çevresinde her an gitgide daha da kabaran teknolojinin muazzam gücünün kendi cılız çabalarını orantısız bir şekilde daha da cüceleştirmesi karşısında insanın kendisine dair duyduğu kuşku.

Burada yaşanan, "kimlik" probleminin kültürel evrimidir ve 1950'lerde Erickson ve Wheelis gibi analistlerin yazılarında özel bir inandırıcılıkla ortaya çıkmıştır. Günümüzde tüm insanlar, özellikle gençler bir danışman veya terapiste geldiklerinde, yaşadıkları sıkıntının "kimlik bunalımı" olduğunu söylemektedirler. Bu ifadenin bayatlamış olması, durumun önemli ve doğru olduğu gerçeğini değiştirmemelidir. Allen Wheelis 1958'de "Günümüzde benlik duygusu kusurlu bir hale gelmiştir. Ergenlerin sorduğu 'Ben kimim?' 'Nereye gidiyorum' ve 'Hayatının anlamı ne?' gibi sorulara kimse cevap verememektedir. Kimse bu soruları bir kenara atarak geçip gidemiyor da. Belirsizlik sürüyor," diye yazar.[2] Ardından, günümüzün teknolojik ilerlemelerinin kültür ve sağlık açısından bir değerlendirmesini yapar: "Fakat yaşam süremiz uzadıkça, anlamlı geçirdiğimiz zaman süremiz azalmıştır."

Benim tezim şudur: 1950'lerdeki kimlik bunalımı günümüzde, anlamlandırma duygusunun yitirilmesinden kaynaklanan krizdir. Kimlik duygusunun olmadığını hissetmek ama hala bir etkide bulunmayı ümit etmek mümkündür-"Kim olduğumu bilmiyor olabilirim ama en azından beni fark etmelerini sağlayabilirim." Oysa bugün içinde bulunduğumuz, anlam duygusunun yitimi aşamasında, şöyle hissedilmektedir: "Kim olduğumu bilsem bile, birey olarak hiçbir şeyi değiştirme gücüm yok."

Bireyin anlam kaybına dair bir örnek vermek istiyorum. Yaşanan bir dizi olay ülke genelinde tüm insanlar için önemli bir şey ifade etti. Bu, düşmanlarının yaftaladığı şekliyle "ayaklanma", California Üniversitesi'nin Berkeley kampüsündeki öğrencilerin deyişiyle "pasif direniş" idi. Bu protestonun altında yatan karmaşık ve algılaması zor unsurlar ne olursa olsun, tüm taraflar bu güçlü ve derin direnişin sebebinin, "günümüzün fabrika gibi çalışan üniversitelerinde öğrencilerin yüzlerinin olmayışı" karşısında öğrencilerin dolup taşması olduğunu kabul etmişti. Bu ruh durumu, çok sayıda kişinin katıldığı ve tutuklanmalarla sonuçlanan oturma eyleminin lideri felsefe son sınıf öğrencisi Mario Savio'nun dehşet verici sözlerinde mükemmel bir şekilde ifade edilmektedir:

> Öyle bir an gelir ki, o çalışan makinenin sesi [kolektifleştirilmiş eğitim] o denli tiksindirici bir hale gelir, o denli midenizi bulandırır ki artık orada yer alamazsınız ... O çarka, o dişlilere, tüm o makine parçalarının üzerine bedeninizi serer ve onu durdurmak istersiniz. . . .

Patlama noktasına gelerek protestoya başlayan öğrencilerin duygularının derinlerindeki özün, devasa bir sistemde kendilerine isimsiz birer çark dişlisi gibi davranılması olduğuna dair başka kanıtlar da görüldü. Gösterilerden sonra, eyleme katılan birçok insan bana şu önemli duygudan söz etti: "Artık kampüste herkes herkesle konuşuyor." Burada asıl mesele yani insanların dayanılmaz bulduğu durum ("Kimse beni tanımıyor", "Benim bir anlamım yok") bundan daha iyi ifade edilemezdi. Camus ve insanlık tarihinde sayılamayacak kadar çok kişinin söylediği ve bu kitapta daha sonra işaret edeceğim şey, açık bir değere sahip bu asiliktir. İsyan eylemiyle gayrişahsi otoriteleri ya da aşırı sistematik işleyişi zorla kendime baktırıyor, beni görmeye, *var* olduğumu kabul etmeye, *gücümü* dikkate almaya zorluyorum. İtalik yazılan son sözcük sadece vurgu amacı taşımaz: Kelimesi kelimesine diyorum ki, ben bir etkide bulunmadıkça, potansiyelimi fiile geçirip var olamadıkça, kaçınılmaz olarak dış güçlerin pasif kurbanı olacak ve kendimi anlamsız hissedeceğim.

Öğrencilerin önemsenmeyişiyle ilgili yaşanan bu deneyim bu kitapta geçecek konular açısından önemlidir; bu yüzden "eğitim fabrikasının yüzlerden yoksun oluşu" ile ilgili göstergelerin, öğrencilerin nevrotik veya öznel fantezilerinin bir yansıması olmadığına iyice dikkat çekmemiz gerekiyor.

> Pek çok diğer devlet üniversitesi kampüsünde olduğu gibi Berkeley'de de "fabrika" imgesi artık bir şaka değil. Berkeley'in öğrenci nüfusu yaklaşık 27.500. Üniversite yetkililerine göre, bir kısmı izinde olan veya araştırma yapan tam zamanlı akademik kadroyu hesapladığınızda, fiili öğrenci-akademik kadro oranı 18'e 1.

Berkeley'in en seçkin öğretim üyeleri kendilerini araştırmaya o kadar vermişlerdir ki öğrencilerine ayıracak vakitleri yoktur. Genç profesörler de Berkeley'de kalabilmek için "ya yazarsın ya da yok olursun" mücadelesi içinde olduklarından, onlar da öğrencilere zaman ayıramıyorlar.

Öğretmenlik yapma yükü tüm ağırlığıyla öğretim görevlisi asistanların omzuna binmiş durumda ve onlar da genelde akademik kariyer yapmak için uğraşan deneyimsiz, lisans mezunu öğrenciler...

Berkeley vakasındaki pek çok ironiden biri de yaşanan bu gelişmelerin Rektör Kerr'in 1963'te yayımlanan "The Uses of University" [Üniversitenin Faydaları] adlı kitabında öngörülmüş olması. Endüstri ilişkilerinde uzman ve işçilerin aracısı olarak ülke genelinde ün yapan Dr. Kerr, "yerinde bulunamayan akademik kadro" yüzünden "lisans öğrencileri arasında filizlenmekte olan bir isyana" ve "gayrişahsi kurallar örtüsü altında" boğulan öğrencilerin duyabileceği öfkeye karşı uyarıda bulunmuştu. Bugün yaşanan Berkeley krizine baktığımızda, durumu epey eksik tarif ettiğini gördüğümüz Dr. Kerr 1958'den bu yana üniversite rektörüydü ve şöyle bir uyarı yapmıştı: Öğrenciler de farklı birer birey gibi davranılmak isterler."[3]

Ayrıca, yaşanan bu öğrenci isyanına, rektörlerin odasında oturan veya üniversitelerin mütevelli heyetinde bulunan bir takım kötü adamların "sebep olmadığı" açıktır. Öğrencilerin kendilerinin de kötülüğün kaynağının kişilerle ilgili olmadığını bildikleri, aşağıdaki gibi öğrenci gazetelerinde çıkan pek çok makalede görülebilmektedir.

İllinois Üniversitesi'nde öğrenci olan ve Daily Illini'de yazan bir köşe yazarı, kısmen öğrencilerden toplanacak parayla yapılacak yeni bir bina projesine daha fazla öğrencinin katılması için çağrı yapıyordu. "Muhteşem bir organizma olan üniversitemizin kendi rasyonelliğinden kurtulmasına yardımcı olmak . . . . sorumlu öğrenciler olarak bizim görevimizdir" diye yazan öğrenci şöyle devam ediyordu. . . . bir binanın kaybı, buradaki topluluk duygusunun kaybolmasının yanında solda sıfır kalır."[3]

Tüm bu yaşananlar çağımızın kaçınılmaz bir olgusu; kolektivizmin, yaygın veya kitlesel eğitimin, kitle iletişiminin, kitlesel teknolojinin ve modern insanın zihnini ve duygularını biçimlendiren diğer "kitlesel" süreçlerin kaçınılmaz sonuçları.

Tüm üniversite komisyonlarının öğrencilerin talep ettiği reformları tavsiye etmelerine karşın kampüslerde, Dr. Kerr'e göre başka protestolara kaynak olacak yeni bir kayıtsızlığın (apati) yerleşmekte olduğuna[4] baktığımızda bunların birer saman alevi olmadığını görebiliriz.

Öğrencilerin bu şiddetli huzursuzluğunun derinlerinde yatan çatışma nedir? Dr. Kerr bunu, akademik kadronun gitgide daha fazla kendi özel araştırmalarına çekilmesinden kaynaklanan ikilem olarak açıklar. Kerr'e göre, "oysa öğrenciler aldıkları eğitimden sadece mesleki beceriler değil, hatta mesleki beceriler yerine kişisel ve sosyal bir felsefe edinmek istiyorlar. Barnard Üniversitesi rektörü Dr. Rosemary Park, üniversitelerin bugün içinde bulunduğu "tehlikeli zamanları" anlatırken, "Öğrencilerin eğitim konusunda duyduğu memnuniyetsizlik hiç bu kadar

şiddetli, akademik kadronun kuruma duyduğu kayıtsızlık hiç bu kadar belirgin olmamıştı" diyor.[4] Berkeley'deki şu anda yüksek lisans yapan öğrencilerin, üniversite yaşamında yeniden anlamlı bir gelenek yakalamanın tek yolunun öğrencilerin "entelektüel gerilla mücadelesine" girmesi olduğunu ilan etmelerine şaşırmamak gerek. "İyi ahlaklı insanların ihtiyaçlarını" değil de "sadece kurumların ve hükümetin operasyonel ihtiyaçlarını"[4] karşılamak üzere kurulan üniversiteler karşısında bu ifade çelişkili görünse de önemli bir ifadedir. Tüm bunları neticesi, insani değerler adına girilecek, karmaşık ve gelişmiş ama mekanik bir eğitim Molok'una* karşı yeni ve son derece önemli bir savaş türüdür; çünkü bu Molok her birimiz için son derece kıymetli şeyleri, imgelememizi ve bilincimizi yutup tüketmekle tahdit etmektedir. Bu savaşta *ahlaki* talebin akademik kadrodan değil de öğrencilerden gelmesi ise gerçekten ilginçtir!

Bu noktada bu ülkede yaşayan hepimiz gibi bu öğrencilerin de ta Amerikan öncülerinin zamanından beri bireyin önemli olduğuna, uzun vadede bireyin gücünün belirleyici olduğuna ve demokrasilerde politikayı belirleyenin bireyin söz hakkı olduğuna inandırılarak yetiştiklerini hatırlamamız gerek. Şimdi ise kendilerinin, fabrikamsı devasa bir yapının özerk bir şekilde işleyen süreçlerinin bir parçası olduğunu görmüşler ve o süreçlerin gayrişahsi ve meşum iktidarının altında kaldıklarını fark etmişlerdi. "Kitlesel" süreçler, içinde yaşadığımız geçici tarih döneminin bir özelliğidir ve tüm bunların sonucunda yaşanan krizlerden ve hala yaşanabilecek isyanlardan dönüş yapılabileceğine işaret eden bir gösterge göremiyorum. Bunlar

---

* Molok: İncil'de bahsi geçen Kenanlıların gaddar tanrısı. ç.n.

yaşadığımız bu zaman içinde insan bilincinin yerinden edilmesinin semptomlarıdır; bunlar ellerinden geldiği kadar ikilemleri çözmeye çalışan ve çözümün imkansız olduğu yerde bunlarla uzlaşmaya çalışan insanların verdiği mücadeleyi ifade etmektedir.

Dolayısıyla, karşı karşıya olduğumuz bu ikilem, çağımızda Batı medeniyetindeki kültürel ve tarihsel başkaldırmalarla keskinleşiyor. Bu başkaldırmaların, bireyin kendisine ait imajının büyük ölçüde sarsılmasına yol açması kaçınılmazdır. Robert ve Helen Lynd otuz yıl önce *Middletown*'da bireyin rolüyle ilgili kafa karışıklığını konu etmişlerdi; yurttaşlar "birbiriyle çatışan motiflerden örülü bir kaosun içine düşmektedirler, hiçbiri bunu tam olarak kınamaz ama hiçbiri tam olarak da onaylamaz, ayrıca hiç kimsenin kafası bu konuda net değildir; erkek veya kadından belli rollerin talep edildiği ve bu konuda açık grup yaptırımlarının olduğu yerlerde birey, kültürel zorunluklarla karşı karşıya kalırken bu zorunlulukları karşılayacak araçlardan yoksundur." Lynd'ler burada 1930'larda Middletown'daki bir sosyoekonomik başkaldırıyı aktarmışlardır ama ben bundan otuz yıl sonraki günümüz dünyasında daha büyük ve daha temel bir rol kargaşası -uygulanabilir rollerin *olmayışı*- yaşandığına inanıyorum. Günümüzde, kılavuzluk edecek pozitif mitlerden yoksun birçok hassas insan, onu her yönden çağırarak kendi imgesine benzetmeye çalışan makineden başka bir model görememektedir. Duyduğumuz protestolar insanın modern zaman Kirke'sine* karşı çıkan verdiği -kahredici, genelde umutsuz ama asla sönmeyen- mücadelesindeki çatışma sesleridir.

---

* Yunan mitolojisinde çok güçlü bir kadın büyücü. ç.n.

Bireyin kendisine dair hissettiği önemsizlik duyusunun en çarpıcı örneği, her an yanı başımızda dikilen termonükleer savaş hayaletidir. Benim gözlemleyebildiğim kadarıyla, New York kentinde ve ülkenin doğusundaki insanlar (kültürel boşlukları ve kapsülleşmeleri de hesaba katarsanız, ülkenin diğer bölgelerinde de aynı ruh halinin geçerli olduğunu düşünmemek için neden yok) nükleer bir savaş ihtimali karşısında etkisiz ve yetersiz olduğuna inanıyor; bu yetersizlik duygusu türlü saptırmalarla veya hamasi bir bütünüz-birlikteyiz lafıyla örtbas edilse de kafa karışıklığına, apatiye ve insanın içini kemiren "Benim bir önemim yok" inancına yol açıyor. Bunun sonucu olarak da şimdi inceleyeceğimiz birçok kısır döngü ortaya çıkıyor. Aşağıdaki örneği bu ikilemdeki psikolojik dinamikleri çok iyi gösterdiği için seçtim.

1961 sonbaharında ülkenin doğusunda, termonükleer bir savaş tehdidi karşısında radyoaktif serpinti sığınaklarını merkez alan tuhaf bir panik yaşandı. "Tuhaf" dememin nedeni bu anksiyetenin beklenmedik bir şey olması değil (bu olay Berlin krizi gibi fazlasıyla gerçek bir tehdidin ardından geldi), ortaya çıkan bazı psikolojik semptomlardı. O haftalarda çeşitli radyo ve televizyonlarda halka açık birçok tartışmaya katıldım ve tuhaf bir izlenim edindim: Serpinti sığınakları pek çok insan için sürüne sürüne toprağın içindeki mağaralara dönüş demekti; yaşanan çaresizlik onları yeni bir rahme sığınmaya itiyordu, tek kaygımız kendi canımızı kurtarmak için bebeklik anlarımıza dönmekti. Anlaşılır bir şekilde bu krizdeki yetersizliklerinin altında ezilen insanlar, yeraltında saklanıp devekuşu gibi başlarını kuma gömmekten ve bir ümit bu soykırımdan kaçabilme şansı için dua etmekten başka bir şey yapmamayı düşünüyorlardı. Ne yazık ki, hükümetin imkanı

olanlara -yani banliyölerde yaşayan zenginlere- kendi sığınaklarını inşa etme tavsiyesi vermesi bu insanların duyduğu güçsüzlüğü ikiye katlıyordu.[5]

O panik sürecinde katıldığım bir radyo tartışmasında karşı taraftakilerden biri devlet işlerinde epey tecrübe sahibi olan seçkin bir siyasi ekonomistti ve salondaki yüzlerce insanın sorduğu soruyu şöyle cevaplamıştı: "Savaş çıkıp çıkmayacağı konusunda sizin hiçbir etkiniz olamaz. Bu kararı sadece, Berlin'de toplanan birkaç üst düzey siyasi liderden oluşan konseyler verebilir." Bu zaten tam da insanların inanmaya hazır olduğu bir şeydi.[6] Kendi eylemlerinin önemsizliğine biraz daha ikna olmuş olsalardı, bunun gibi açık tartışmalara gelmeye hatta radyolarının düğmelerini bile açmaya zahmet etmezlerdi.

Söylemek istediğim şu: İnsanlar, birey olarak önemsiz olduklarını hissettiklerinde, insani sorumluklarının da hasar görmesine engel olamıyorlar. Ne yaparsanız yapın bir şey fark etmiyorsa ve her an kaçıp gitmeye hazırken, ne diye kendi omuzlarınıza başka sorumluluklar bindiresiniz? Toprağa açılan bu dehşet verici deliklerden daha iyi bir yetersizlik sembolü olabilir mi? Tehlike anında kişinin kendini yalıtarak korunabilmesi için geceleri mağaralar kazmasından, yanına aldığı bir iki aile üyesiyle toprak altındaki inine girip yerini komşularından gizlemesinden daha güçlü bir sosyal değer çözülme göstergesi olabilir mi? (Kaldı ki daha sonra bizi yangın fırtınaları hakkında bilgilendiren fizikçinin anlattıklarını duyduğumuzda, korunacağımız düşüncesinin de bir yanılgı olduğu ortaya çıktı.) Ya da *Life* dergisinde veya televizyonda gördüğünüz hazır bir beton sığınak alırsınız, yüzeye uzanan havalandırma boruları olur, tüm yiyecekler duvarların içine depolanır, ergen çocuklarınız için kola, pikap ve yukarıda

dünyaya bombalar düşerken yetişkinler için okuyacak hafif kitaplar: hepsi şu anda indirimli fiyatıyla 20 bin dolar.

Fakat hepsinden de daha şaşırtıcı olanı, toprak altına yapılan bu dönüşün, insan sevgisi ve güvenini yok etme bedeliyle satılan bir koruma tedbiri olmasıydı. Din adamlarının ve ulusun ahlakını koruyan diğer saygıdeğer muhafızların bizi pek rahatlatan güvencelerini çok iyi hatırlarız: Eğer komşuların veya çocukları, tehlike ve panik anında senin sığınağına girmeye yeltenecek kadar talihsizse onları vurmanız etiktir.

Böylece nükleer bir savaş karşısındaki duyulan yetersizlik *anksiyeteye, anksiyete regresyon ve apatiye ve bunların hepsi düşmanlığa yani insanı insana yabancılaştıran bir düşmanlığa taşınır*. Önemsenme duygumuz zarar gördüğünde işte bu kısır döngü devreye girer. Bu gibi durumlarda yapabileceğimiz tek şey bebeklik haline psikolojik bir dönüş yapmak ve kendi seçtiğimiz, o modern rahim-mezar birleşiminin içinde korunmak. Burada göbek bağına da ihtiyaç yok çünkü bu mezarda yiyecek de depoluyoruz. Tıpkı Cilalı Taş Devri'nde mağara mezarlarına gömülen cesetlerin ölüler diyarına giderken kullanmaları için yığılan yiyecekler gibi.

Fakat insan kendi potansiyelinden hiçbir zaman öylesine basit bir şekilde vazgeçmez. Anksiyetesi, güçsüzlüğüne olan inancıyla doğru orantılı artar. Burada önemli olan, önce değindiğimiz gibi, paniğin yol açtığı meşhur kısır döngüdür: anksiyete apatiye dönüşür ve kişi, kendi çevresine karşı artan bir şekilde nefret duyarak kendini yalıtır; bu durum, bireyin önemsizlik ve çaresizlik duygusunun artışıyla sonuçlanır. Bu gibi durumlarda komşuya duyulan kuşku ve husumet kabul edilebilir ve "ahlaki" bir hale dönüşür; oysa sıradan dönemlerde bu durum, bizleri

dehşete düşüren (ve bu yüzden de baskılanan) bir şeydir. Ve kendi komşularımıza duyduğumuz bu nefret ve onları yok etmeye hazır oluşumuz, tuhaf (klinik açıdan değil bildiğimiz açıdan "tuhaf") ve ters bir şekilde, kendi anksiyete ve güçsüzlüğümüz için bir çıkış haline gelir. Bunun gibi anksiyete anlarında yaşan şudur: insanın birey olarak önemsenme duygusunun çökmesinin ve nihayetinde bireysel karar ve sorumluluk yetisinin kaybının uç noktalarda dışavurumu.

Vietnam'daki savaş ("tarihin en istenmeyen savaşı" diye anılan savaş), önceki kriz havasını dağıtacak hiçbir şey yapmadığı gibi derin ve sıkıntılı bir güçsüzlük duygusunu da hafifletmedi. Buradaki güçsüzlük duygusu bu savaşa muhalif olanlarla sınırlı değildi; savaşa inanan ve bu davayı izleyenleri de sinsice etkiliyordu.

Ben bu krizi, savaşa karşı olalım olmayalım hepimizin tarihi bir kargaşa anına yakalanmasının bir örneği olarak incelemek istiyorum. Bu çalkantıda kesin bir doğru ya da yanlış yoktur; bu nedenle psikolojik karışıklık kaçınılmazdır: hiç kimse ya da hiçbir grup önemli bir güç gösterisinde bulunabilecek konumda değildir. Güç (iktidar) isimsiz, otomatik ve gayrişahsi bir karaktere bürünmüştür.

Burada siyasi bir amaç gütmüyor, psikolojik açıdan önemsenmemeyi gösteren bir durumu elimden geldiği kadar net bir şekilde tarif etmeye çalışıyorum. Ancak bu şekilde problemin analizine geçebiliriz. Senato Dış İlişkiler Komisyonu oturumlarında Dışişleri Bakanı Rusk'a, Savunma Bakanı McNamara'ya ve diğer hükümet görevlilerine defalarca aynı sorular soruldu: Neden Vietnam'a gittik? Gerçek amacımız neydi? Oradaki gücümüz neydi ve gerçekçi olarak neyi başarabilirdik? Alınan bir sürü ifadenin ardından (en azından televizyon ve basın sayesinde

elimizdeki veriler bol ve kolay ulaşılabiliyor), ne salak ne de savaşla ilgili taraflı olduğunu söyleyebileceğimiz bir kişi olan Senatör Fulbright ve diğer senatörler bu soruları hala cevapsız bırakıyorlardı. *New York Times* haberine göre, "Bay Fulbright, hükümetin gerçek hedeflerinin ve 'yapmak istediğimiz şeyin kotarılabilir olup olmadığını' anlamakta büyük güçlük çekiyordu." Senatör Fulbright'ın da sürekli değindiği ve hükümet temsilcilerinin inkar etmedikleri şey, bunun "açık uçlu" bir savaş olduğuydu; *doğası gereği kritik kararları kontrol etme veya edebilme gücümüzün sıfır olduğu* bir ortama her geçen gün daha fazla kuvvet yağdırılıyordu ve yumurta kapıya dayandığında nükleer bombanın gücünden yararlanma olasılığı da yüksekti. Haberciler McNamara'dan askerlerin hangi uzun vadeli görevle orada bulunduklarına dair beyan istiyorlardı ama bu çabaları boşunaydı. McNamara ısrarla sadece tek bir pragmatik gerçeği tekrarlıyordu: Savunma Bakanlığı "General Westmoreland'ın taleplerini yerine getiriyordu" ve Başkan'a da aynı soru yöneltildiğinde, "Masamda karşılanmamış hiçbir talep yok," diyordu.

Şu ya da bu bakana karşı yapılabilecek ahlaki ithamlarla üstü örtülemeyecek ironik durum işe şuydu: Hiçbiri daha fazla bir şey *söyleyemiyordu*. Durumun yapısı gereği uzun vadeli planlar yapamayacak durumdaydılar: Çin ve diğer iktidarlar, planları her an değiştirebilirdi. Kendilerinin önemsiz olduğunu hisseden Minneapolis veya Denver halkı bu durumda (kırk elli yıl önceki zamana ait bir psikolojiyle), en azından Washington'dakilerin önemli kararlar verdiğini sanmış olabilir. Fakat Washington'a baktığımızda nihai anlamda *hiç kimsenin* önemli bir gücü olmadığını gördük. Başkan dahil herkes sadece sınırlı bir aralıkta ve belirsiz değişkenlerle plan yapabiliyordu çün-

kü kritik verilere kimse erişemiyordu. Bu durum göz önüne alındığında, *pragmatik* cevaplar vermekten başka hiçbir şey yapılamıyordu.

Bu ikilem, hem tamamen gerçek, hem de trajik bir gerçekti. Bu ikilem, bir geçişin yaşandığı bu tarih döneminin kaçınılmaz bir sonucuydu; gayrişahsi güçler öylesine geniş anlamlar ve içermeler yüklenmişti ki, insan bilinci, sorumluluğu ve niyetleri buna ayak uyduramamıştı, zaten ayak uyduramazdı da. Tarihte bir kıyamet günü yaşanmasından söz etmiyorum, Vietnam savaşındaki durumun iyileştirilmesi için hiçbir şey yapılamazdı anlamına çekilecek bir şey de demiyorum; apati ve pasiflik benim önerebileceğim son şeydir.[8] Söylemek istediğim şu ki, eğer tarihteki durumumuz ve şu anda yaşayan bizler için taşıdığı psikolojik anlam anlaşılırsa, kendi kendini mahva sürükleyen politik yaklaşımlardan vazgeçip en azından sonunda yapıcı sonuçlar üretme şansı veren politikalara geçebiliriz. Bence bu güç ve iktidar meselesinde başımızı kuma gömdük; bir yandan bu tarihe ait olmayan bir on dokuzuncu yüzyıl psikolojisine, diğer yandan da kibirli bir pasifizme baş vurduk. Her ikisi de aşırı basitleştirmekti. Ve nükleer bomba çağında aşırı basitleştirmeye kaçmak son derece tehlikeli bir şeydir. Kanımca, problemlerimize yapıcı çözümler üretmek için bize gereken, daha geniş ve derin bir bilinç, doğu ülkeleriyle ilişki kurmanın yeni yollarını gösterecek bir hayal gücünden esinlenmiş sorumluluk duygusudur. Fakat bu olasılık, teknolojinin gayrişahsi iktidarı ile insan değerleri arasındaki daha derin bir ikilemle yüzleşmemizi gerektirecektir.

Bu iktidar boşluğunda -yani kişinin nihai olarak anlamlı bir seçeneğe sahip olmadığı bir durumda giderek çok, daha çok güç uygulanması (burada askeri anlamda

güçten söz ediyoruz)- asıl tehlike mevcut tek cevap olan pragmatik cevaba sığınmaktır. Pragmatik cevaplar lojistik açıdan verilebilir; bilgisayarlarımız tarafından varılan cevaplar olabilir ve gayrişahsi cevaplardır; yok etmek için kullanacağımız kuvvetin, önemli kararlar verme yeteneğimizin katbekat ötesine geçtiği bir duruma bizi getiren tam da bu sınırsız ve muazzam teknolojinin yumurtalarıdır. Gayrişahsi cevaplar işte bunlarla donanmıştır. Aşağıda da değineceğim gibi, teknolojiyi "suçlamak" da, başka ülkelerdeki bir takım "kötü" liderleri suçlamak da saçmadır. Teknolojiyi suçlamak, bilimden anlamayanların yapabileceği bir cahillik olur; başkalarını suçlamak ise, psikoterapide çok sık rastlandığı gibi, kişiyi, 'başka birileri değişseydi, bunca problemi yaşamazdık' yanılgısına sürükleyen bir ukalalık türüdür.

Tekrarlamam gerekirse, bu kitabı yazmaktaki amacım siyaset yapmak değil, bazı önemli psikolojik problemlerin nasıl ortaya çıktığını olabildiğince net bir şekilde anlatmaktır. Yukarıdaki durumda olduğu türden bir yetersizlik durumu ve kişinin öneminin yitirilmesi, doğal olarak önce *kafa karışıklığına* sonra da *apatiye* yol açar. Bunun sonucunda ise daha önce değindiğimiz gibi, psikolojik dinamiklerde bir kısır döngüye girilir. Şimdi bunun ayrıntılarına gireceğiz.[9]

BİREY KENDİ önemini yitirdiğinde, bir apati duygusu yaşanır; bu duygu, bilinç halinin daralmasının bir dışavurumudur. Asıl tehlike bilincin teslimiyeti, yani toplumumuzun kendini rahatlatmak için ilaçlara güvenmesi ve sadece ihtiyaçlarını karşılamak için değil psikanaliz mekanizmaları biçimindeki makinelere yaslanması, böylece mutlu ve sevebilen bir insan olabileceğini ümit etmesi değil midir?

Karl Jaspers modern insanın öz bilincini yitirmesi tehlikesinden söz ederken abartmıyordu: onu çok ciddiye almalıyız. Zira bu kayıp artık psikanalistlerin veya "varoluşçu marazi" felsefecilerin zihnindeki kuramsal bir olasılık olmaktan çıkmıştır.

Kanımca önemli olma duygusunun yitiminin en derin biçimi, bilincin ve farkındalığın daralmasından kaynaklanır. Bu durum şuna işaret eder: Tarihsel insanın yani bir tarihi olduğunu *bilen* insanın son çağını yaşıyor olabiliriz. İçinde olayların tarihi olduğu bir son çağdan söz etmiyorum; konu bu değil. Benim bir insan olarak öz bilimcimle var olduğum bir tarihten söz ediyorum; tarihin bu noktasında durduğunu bilen ve bu gerçeğin sorumluluğunun idrakinde olarak geçmişin verdiği bilgeliği kullanıp çevresindeki dünyaya ve yaşama ışık tutan insanın son çağından söz ediyorum. Böyle bir eylem kendini olumlayan ve onaylayan bir öz bilinç gerektirir ve bunun sonucu olarak kendi önemime de inanırım. *Aslolan*, benim eyleme geçip geçmemem ve eylemlerimin bir etkisi olduğuna inanmamdır.

Bu dramdaki şeytanın teknoloji olmadığını ve teknolojiyi kaldırıp atarsak insanın ikileminden kaçabileceğimizi düşünmenin saçma olduğunu söylemiştik. Açıktır ki, teknoloji bir dizi araçtır ve önemli olan soru bu araçların hangi amaçlarla kullanıldığıdır. O kadar açık olmayan diğer nokta ise şudur: Kulak verdiğimiz bilgilerin koşullarını sağladığı için teknolojinin kendimize dair imgemizi şekillendirdiği de bir gerçektir. Fakat teknolojiyle ilgili asıl kritik tehdit bu ikisi de değildir. Asıl tehdit, teknolojiyi, kendi anksiyetelerimiz, yabancılaşmamız ve yalnızlığımızla yüzleşmemek için kullanma dürtüsüne teslim olmamızdır. Bir insan termonükleer savaşla ilgili endişe duyuyorsa, bir

kaç füze daha yollarsak güvende olacağımızı düşünebilir. Yalnızlıkla ilgili endişe duyuyorsa bir psikanaliste gidebilir veya edimsel koşullama teknikleri öğrenebilir veya bir ilaç alıp bir süre veya bir doz boyunca seven ve mutlu olan bir adama dönüşebilir. Fakat teknoloji endişeden kaçmak için kullanıldığında kişi daha da endişeye kapılır, kendini daha çok yalıtır, bir süre sonra da yabancılaşır, çünkü bu süreç gitgide kişinin bilincini eritecek ve kendisini önem taşıyan, özgüvenli bir kişi olarak görmesini engelleyecektir.

Teknolojinin, sonunda kişinin sonunu getirecek olması, küçülen bilincimizin bıraktığı boşluğu doldurma işini görmek için kullanılmasındandır. Diğer taraftan, modern insanın karşı karşıya olduğu nihai zorluk, muazzam bir şekilde artan teknolojik gücünün yarattığı boşluğu doldurmak için kendi bilincini genişletip derinleştirmeyi başarıp başaramayacağıdır. Bana öyle geliyor ki hayatta kalmamız, şu ya da bu savaşın sonuçlarına değil, asıl buna bağlıdır.

Bununla birlikte, modern teknolojinin daha da zorlaştırdığı bir ikilemden daha söz etmek zorundayız. Bu da "kurum insanı" olgusudur. Zamanımızda, başarılı olan insanlar gitgide daha çok -bu da kolektifleşmenin kaçınılmaz sonucudur- "kurum insanlarından" çıkıyor. Bu insanlar, *kendi önemlerinden vazgeçtiği zaman önem kazanıyorlar*. New York kentinde gördüğümüz bazı hastalarda tuhaf bir paradoksla karşılaşıyoruz; kişi kendi orijinalliğini feda ederek Madison Bulvarı'ndaki statüsünü kazanıyor. Kişi, kurumda iyi çalışan birine, uyumlu bir "ekip üyesi"ne, bir kenara atılmamak veya kimse tarafından ateş edilmemek için koruyucu bir astar taşıyan bir işçiye dönüşüyor. Bu noktalarda size sizin önemli olduğunuz söyleniyor ama bu önem, tam da kendi öneminizden vazgeçme pahasına satın alınmış bir önem.

Kişinin kendi önemini deneyimleyemez hale gelmesi, Paul Tillich'in anlamsızlık anksiyetesi veya Kierkegaard'ın 'hiçlik korkusu olarak anksiyete' dediği bir tür anksiyeteye yol açar. Eskiden bunlardan psikoloji teorileri olarak bahsederdik; ben yirmi otuz yıl kadar önce psikanaliz eğitimi alırken, bu teorileri "nevrotik" insanlarda gözlenen psikolojik fenomen olarak işlerdik. Şimdi ise bu türden anksiyete toplumun tümüne yayılmış durumda. Zamanımızın psikoloji ikilemleriyle ilgili olarak bana, "saklanacak hiçbir yer" olmadığını söyleten değerlendirmelerden biri de bu. O halde yapacağımız şey onlarla yüzleşmek. İşte şimdi tam da bunu yapmaya çalışacağız.

BÖLÜM 2-NOTLAR

1. Kişinin yaşadığı çağla ilgili kehanetvari genellemeler yapması elbette kolaydır; bunu genellikle o anda yaşanan gündelik deneyimlerimizin üzerini örtmek ve kaçmak için yaparız. Fakat genellemelere karşı duyduğumuzu bezginliğin çevremizde olup bitenleri anlamamamıza, tarihteki bu zamanın anlamını ve içermelerine bilincimizi kapamasına ya da *ex post facto* istatistiklerin rahat ve emniyetli perdelerinin ardına saklanmamıza yol açmasına izin vermemeliyiz. İnandığım düşüncelerimi ve varsayımlarımı ilerlyen sayfalarda mümkün olduğu kadar detaylıca anlatacağım ve okurlar benim inandıklarım hakkında net bir fikre vardığında dilerlerse katılmayabilir ve kendi fikirlerine bağlı kalabilirler.
2. Allen Wheelis, *The Quest for Identity*, Norton, New York, 1958, s. 18 ve 23.
3. *New England Association Review* dergisinde "Berkeley's Lesson" başlıklı başmakaleden; bu dergi New England Association of Colleges and Secondary Schools, Kış 1965, s. 14-15'te yayınlanmış resmi yayındır.
4. *"The Univesrity in America"* metnine dair yazılmıştır; Center for the Study of Democratic Institutions sponsorluğunu yapmıştı; *New York Times*, 10 Mayıs, 1966.
5. Başkan Kennedy bu özel barınakları savunmanın yanlış olduğunun farkındaydı ve bu tavsiye iki ay içinde geri çekildi. Bu süreçte gerçekten

çok fazla sayıda özel sığınaklar yapılmış olduğunu sanmıyorum, çünkü insanlar az sonra inceleyeceğimiz aynı kuşkuya kapılmışlardı.

6. Benim ve dinleyiciler arasında pek çok kişinin düşüncesi elbette rakibimle taban tabana zıttı. Burada sadece şunu söyleyeyim; okurlar rakibimin savunduğu düşüncenin, tam da *eyleme geçip geçmememize* bağlı (temelsiz ya da doğru) olan sorulardan biri olduğunu göreceklerdir. Rakimin düşüncesini kabul etmiş olsak, pasif kalırdık ve biz kabul ettiğimiz için rakip sav gerçek kılınırdı. Öte yandan, eğer kabul etmeyip reddetsek ve etkisiz olsak bile Kongreyi, Başkanı ve diğer liderleri etkilemek için elimizden geleni yapsak, birkaç yüz kişilik küçük bir grup bile -radyoda dinleyen binlercesi de var tabii- başlangıç olarak kayda değer sayılmasa bile belli bir önem taşıyabilir. Daha sonra da değineceğim gibi, siyasi özgürlüğün başladığı nokta da burasıdır.
7. *New York Times*, 4 Mart 1966.
8. Ben şahsen bu meselelere dair eyleme geçilmesiyle yakından ilgilenmekteyim çünkü en büyük tehlike sosyal apatidir. Komünist Çin'i tanımayı reddetmemiz bence başımızı devekuşu gibi kuma gömmektir. Kanımca, problemlerimizin çözümü için gerekli olan daha geniş ve derin bilinç, diğer ırkları olduğu kadar Rusya ve Çin gibi ulusları da yeni bir tarzda algılamamızı içermelidir.
9. Bu psikolojik problemlere dair olası cevapları kitabın daha sonraki bölümlerinde ele alacak olsak da, şimdilik şunu söylemekle yetineceğim: Siyasi sorunlara dair farkındalık yaratmak, onu tanımlamak ve samimi bir şekilde yüzleşmek, problemi çözecek derin bilinci geliştirmenin ilk adımıdır. Hayal gücünden esinlenen bir sorumluluk duygusu bence ilk ve en elzem olanıdır. İkincisi, pragmatik ve teknolojik güç tarafından sağlanan değil, insani hedefleri temel alan politikalar çizilmelidir. Üçüncüsü, uzun vadeli hedefler kurmanın güç olduğunu düşünmek ve kısa vadeli planlarımızı bilgisayarlara yaptırma kolaylığı zihnimizi ve enerjimizi uzun vadeli amaçlar taşıyan projelere yöneltmekten alıkoyar. *Christianity and Crisis* dergisi editörleri, "Amaçları araçlarla orantılı bir şekilde ilişkilendirmeye" ihtiyacımız var diye yazıyor. "Şu ana dek eksik olan şeyler; gerçekliklere bakma isteği ve barış söylemi ile inatçı politika bileşiminden oluşan mevcut çelişkili yöntemden daha iyi yöntemler bulmak için gereken ahlaki imgelemdir." 5 Mart 1966.

3

Kimliksiz Dünyada Kişisel Kimlik

Kaygı içinde birini gördüğümde... Onun lir çalabilecek durumda olmadığını söyleyemem ama ona dair başka bir şey söyleyebilirim... Ve her şeyden önce onun bir yabancı olduğunu söylerim de derim ki: Bu adam dünyanın neresinde olduğunu bilmiyor.

-EPİCTETUS, (M.S. 60-120), "Anksiyeteye Dair"

Yaşadığımız tarih sahnesindeki yaygın ve güçlü kolektivist eğilimlerin karşısında bireyin kendi önemini yitirmesinden kaynaklanan bazı problemlere değindik. Bu kayıp bizleri, bu isimsiz dünyada kişisel kimliğimizi bulma ve muhafaza etme mücadelesiyle karşı karşıya bırakıyor. Fakat bu durum özellikle öğrencilere sancılı bir yük bindiriyor. "sözünü ettiğim "sancı" -bu tür ikilemlerde hepimizin yaşadığı ortak payda- *anksiyete*dir. Bu tam olarak, kişisel kimliğimizin eksilmesi veya yitimi tehlikesi karşısında yaşanan anksiyetedir. Bu bölümde bu meseleyi inceleyecek, anksiyete ile eğitim alanındaki kimliksiz dünya arasındaki ilişkiye bakacağız ama bu nokta, Batı uygarlığımızdaki kişisel kimlik problemi gibi çok daha büyük bir problemin dışavurumlarından sadece biridir.

Ben bir klinik uzmanım ve ayakkabının ayağı vurduğu, meselenin acı verdiği yerden başlarım. Bunu en verimli şekilde yapmanın yolu da, anksiyetenin yapısı ve nedenlerini analiz edip, verimli bir çalışma yapmamız, sonra da eğitim ve kişisel kimlik meselesine dönmemizdir.

İlk önce şu soruyu soralım: Anksiyete nedir? Odadaki biri "Yangın var!" diye bağırınca, birden başımı kaldırırım, kalbim hızla çarpmaya başlar, kaslarımın daha etkin çalışması için tansiyonum yükselir; alevin yerini daha iyi saptamam ve iyi bir çıkış yolu bulmam için de duyularım keskinleşir. Bu normal endişedir.

Fakat, ben kapıya doğru ilerlerken, kapalı veya engellenmiş olduğunu görürsem ve başka da çıkış yolu yoksa -çıkmazda kalma durumu- duygusal durumum anında farklılaşır. Kaslarım kasılmaya başlar; duyularım körelir, algılarım zayıflar. Yönümü bulamam. Kabus görüyorum sanırım, paniğe kapılırım. İşte bu nevrotik anksiyetedir.

İlk durumdaki duygu yapıcıdır ve bizi tehdit eden duruma karşı hazırlık yapmamızı sağlar. İkincisi yani nevrotik anksiyete ise yıkıcıdır. *Bilinci daraltan, farkındalığı engelleyen ve uzadığı zaman gayrişahsileşmeye ve apatiye yol açan bir durumdur.* Anksiyete kişinin kendi benliği ile nesnel dünya arasındaki ilişkiyi kaybetmesidir. O anda öznellik ile nesnellik arasındaki ayrımın bulanıklaşması yüzünden, anksiyete halindeyken hareket edemez hale gelir, felç oluruz. Anksiyete kişinin dünyasını yitirmesidir ve "öz/benlik" ile "dünya" her zaman karşılıklı ilişki içinde olduğundan, bu, aynı anda, kişinin dünyasını yitirmesi, kendi benliği de kaybetmesi anlamına gelir.

Yapıcılık barındırmayan bu anksiyete, şu ya da bu ölçüde, dünyadaki kimliğini yaşama duygusunu kaybeden ya da hiç elde edemeyen kişilerde olur. Bizler bunun kısmen

çağımızdaki siyasi, ahlaki, ekonomik ve bilimsel çalkantılardan kaynaklandığını gördük. Pek çok genç insan için, Vietnam'daki savaşla ilgili yaşadıkları durumdan daha canlı bir "çıkış yok" durumu olamaz. Bu gençler kimsenin istemediği bir savaşa asker yazılma, kimsenin bilmediği bir nedenle savaşma, hiç kimsenin gerçek bir savaş kazanamayacağı düşünülen topraklara gitme olasılığıyla yüz yüze geldiler ve bu, geri adım atabileceğimiz bir savaş da değildi. Uluslararası ilişkilerimizdeki hedeflerin karmakarışık olması, anksiyete felcine yol açan belirsizliğe başlı başına bir kaynak oluşturuyordu.

Fakat problem, bu sosyolojik ve siyasi krizlerden daha derin bir şeylerden kaynaklanıyordu. *Anksiyete, kişinin kendisi olarak varoluşu ile özdeşleştirdiği değerler tehdit altında olduğunda yaşanır.* Yukarıda verdiğim örnekteki "yangın" fiziksel yaşamla ilgili değerleri tehdit eder. Fakat anksiyetenin büyük kısmı kişinin kendisiyle özdeşleştirdiği sosyal, duygusal ve ahlaki değerler tehdit edildiğinde yaşanır. Bu noktada, özellikle genç kuşağın anksiyetesinin ana kaynağı, kendilerini dünya ile ilişkilendirebilecekleri geçerli değerlere sahip olamamalarıdır. Değerlerin böylesine kökten bir geçiş sürecinde olduğu bir çağda kaçınılmaz hale gelen anksiyete apatinin ana nedenidir ve az önce değindiğim gibi, böylesi uzun süren bir anksiyete duygu yoksunluğuna ve gayrişahsileşmeye dek gider.

Anksiyetenin kendini gösterdiği alanlardan biri de cinsellik ve eş seçimidir. Günümüzde cinsellik emniyet duygusuna hizmet edecek şekilde kullanılıyor. Seks partnerinin kişiyi uyarması yalnızca asabi gerilimin boşalmasına yardımcı olmakla kalmayıp kişinin önemli olduğunun bir göstergesi yerine geçiyor: Eğer bir erkek karşısındaki kişide bu tür duygular uyandırabiliyorsa, canlı biri olduğunu,

yaşadığını kendisine kanıtlamış oluyor. "Kalıcı sevgili olmak" ("erken monogami" de denir) ve pek çok öğrencinin erkenden evlenme eğilimi anksiyeteyi aşma amacına hizmet eder. "Birliktelik" geçici de olsa bir emniyet duygusu verir ve bir şeylere anlam kazandırır. Fakat birliktelikle-rin içi kolayca boşalır ve sıkıcı bir hale gelir; özellikle bu kadar erken başlamış birlikteliklerde gençler kendilerine, kişi olarak ilgi çekici olma yeteneklerini geliştirme şansı vermemiş olurlar. Seks, genelde artık sözcükler bittiğinde yapılan bir şeydir. Böylece, sevgili olmak, gitgide rastgele ilişkilere doğru evrilir; *kişisel ilişki*nin yerini bedensel yakınlaşma alır. "Kişi"nin yokluğunun bıraktığı boşluk "beden" ile doldurulur. Seksi emniyet için kullanmanın ikinci sonucu olan erken evlilik ise, aynı şekilde, sıkıcı bir evlilikle geçecek bir gelecek olasılığına erkenden taahhüt vermenin getirdiği sinir bozucu bir boşluğa evrilir. Psikolojik gelişme açısından baktığımızda, bunların her ikisi de o anda yaşanan "bilinç daralmasıdır"; çünkü o süreçte gençlerin, karşı cinsin farklı üyelerini tanıma yeteneklerini keşfediyor ve geliştiriyor olmaları gerekir; ancak böylece kalıcı ve anlamlı bir ilişki yaşayabileceği bir eş seçebilir.

Emniyet duygusuna hizmet etmesi için seksi kullanmanın, cinselliği gitgide gayrişahsi bir hale getiriyor olması anlaşılır bir durumdur. Gerçekten de, bu gayrişahsilik özelliği (kişinin herhangi bir taahhüt altına girmeden, fazla yakınlık duymadan cinsellik yaşaması) bu problemle ilgilenen araştırmacı ve yazarların en çok ilgilendiği noktadır. Gayrişahsiliğin etkisiyle *duyarsız heyecan, yakınlık duymadan birleşme* mümkün hale gelir; duygu yoksunluğu, tuhaf ve sapkın bir şekilde, tercih edilen bir hedef olur. İşte yıkıcı anksiyetyi oluşturan şey, kişinin benliğinin kişiler arası dünyayla ilişkisindeki tam da bu duygu eksikliğidir.

California'daki bir üniversitede cinsellik ve aşk hakkında bir seminer verirken öğrenciler bana bir gece önce "bilgisayar dansı" yaptıklarını anlattılar. Gözümün önüne bilgisayarların öğrencilerle dans etmesi gibi bir imge geldiği için onlara sorar gözlerle baktım. Fakat söyledikleri şeyin benim hayalimdeki şey olmadığı ortaya çıktı. Öğrenciler bir anket doldurmuş ve bilgisayar her öğrenciyi karşı cinsten üç kişiyle eşleştirmişti. Partiye giden öğrenciler ellerindeki IBM kartlarına göre eşlerini bulmuşlardı (benim zamanımdaki ilkel dünyada bizim elimizde sadece dans programı olurdu). Öğrenciler, herkesin utangaçlıktan kurtulmasını sağladığı için bu uygulamanın olağanüstü başarılı olduğunu söylediler.

Ben hala bu kampüsteyken California'da bir gece kulübü de bu bilgisayar planını uyguladı. Bir akşam makineden vücudu çok da orantılı olmayan bir kumralın kartı çıktı. Kız öne çıktı ve makine ona uygun olan erkeğin kartını çekti. Fakat oğlan, bilgisayarın ego-idealinin kendisininki kadar yüksek olmadığını düşünmüş olacak ki, hiç ortaya çıkmadı. Ve zavallı kız, sunakta bir kurban olarak değilse de dans pistinde bir başına kalakaldı. Artık o gece kulübünün kötü hesap (eşleşme) yapan bir yer olarak anılacağını düşündük.

Öğrencilere şu soruları yönelttim: Size benzer üç kişiyle "eşleştirilmek" iyi bir şey mi? Üniversite çağında olan sizlerin karşı cinsten pek çok insanla tanışıp onları tanıması ve böylece sahip olduğunuzu bile bilmediğiniz yeni ilgi alanları, zevkler ve duyarlılıklar geliştirmeniz gerekmez mi? Evet, utangaçlık gerçekten sancılı bir durumdur (elbette nevrotik utangaçlıktan kurtulmak gerekir, o başka) ve elbette herkes kendisinin utangaç olduğunu hisseder ana normal utangaçlığın tamamen yok edilmesi gerçekten iyi bir şey midir?

Utangaçlık, yeni bir ilişkinin geliştirici bir yanı değil midir? Ayrıca utangaçlık, kendine özgü yapıcı bir işleve sahip değil midir? Bir taraftan oldukça sancılıyken diğer taraftan da keyifli ve neşeli bir şekilde yeni deneyim alanları açmaz mı? Hatta, normal derecede utangaçlık duyguların en *kişisel* olanı değil midir? Ben şahsen, hiç kimsenin bir kez bile utangaçlık yaşamadığı bir çevrede akşamlarımı geçirmekten mutlu olacağıma çok kuşkuyla bakarım. Öğrencilere şunu da sordum: Tüm şans ve bağlanma olasılıklarınızı; kalın, alüminyum kılıflı bir bilgisayarın yapmasına kuşkuyla bakmıyor musunuz?

EĞİTİMDE anksiyetenin daha belirli "sebeplerine" dönecek olursak, bunların içinde en açık olanı bir üniversiteye girebilmek için yüksek notlar almak zorunda kalmanın ve üniversitedeyken yüksek lisans yapabilmek için yüksek notlar almak zorunda olmanın getirdiği baskıdır. Ebeveynler gerek sürekli söylenerek gerekse yalvararak öğrencilerin bu gerekli A'ları almalarını sağlamaya çalışırlar ve bugünlerde lisedeki müfredat dışı etkinlikler bile başvuru formunda nasıl görüneceği düşünülerek seçilmektedir. En sonunda üniversiteyi kazanan öğrenciler, birinci sınıfta bir düş kırıklığıyla yüz yüze gelirler: Hayatlarının on iki yılının tamamını adadıkları şey bu muydu? Ayrıca, yüksek lisansa kabul edilen öğrencilerin eğitim ve yaşam hedefleri hakkında alaycı fakat samimi bir kötümserlik sergilemesi şaşırtıcı bir şey midir? Dartmouth Dekanı Arthur Jensen bunu çok güzel ifade etmiştir: "Her yıl , yüksek lisans yapma zorunluluğuyla ilgili baskıların gitgide arttığını görebiliyorum. Şimdilerde, zorunlu derslerinden aldığı B ile yetinen ve kütüphanede gezinip, geceleri yürüyerek yıldızları seyreden ve "ruhuna davetiye çıkaran" parlak öğrencinin (Tillich'in "olma cesaretine" sahip çocuğun)

değerleri diğer arkadaşlarından iyice farklılaşıyor ve artık bu çocuk ucube sayılıyor."

Burada bu baskının anksiyeteye yol açtığından daha öte bir şeyden söz ediyorum-yoksa elbette herkes yaşamının bir aşamasında baskıya maruz kalır. Benim sözünü ettiğim şey *öğrencilerin değerlerinin kaçınılmaz bir şekilde harici işaretlere kaymış olmasıdır*. Öğrenci, puanlarla değerlendirilip onaylanıyor; teknik bir skala üzerinde bir dizi işaret onun kıymetinin ne olduğunu belirliyor. Onaylama eyleminin dıştan gelmesine yol açan bu kayma, gençlerin bilincini daraltıyor ve kendisini deneyimlemesini engelliyor. Tekrarla, mesele sadece kriterlerin harici olması değildir (hepimiz, çeşitli safhalarda, harici kriterlere göre yaşamalıyız); mesele, kriterlerin *kişinin kendisi tarafından seçilmemiş olması*, örneğin bu durumda ebeveynler ve okul yetkilileri tarafından kişiye dayatılmış olmasıdır.

Öğrencinin bu anksiyeteyle başa çıkmasının yollarından biri elbette bu harici değerlere uyum sağlaması ve sağlıklı bir alaycılıkla şöyle demesidir: "Pekala, madem oyunu böyle kurmuşlar, ben de buna göre oynarım." Bu öğrenci bir taraftan eğitim sistemine uyum gösterirken, diğer taraftan da (umarız) kendi ruhu ve insanlığını korumaya çalışır. Böylesi bir tavrın kendi çapında bir faydası vardır ama bedeli sinizm (kuşkuculuk) olmuştur ve bu sinizmin apatiyle sonlanmaması için kişinin daha sonra kendi değerlerini geliştirerek bundan kurtulması gerekir.

Üniversitelere ve lisansüstü programlara kaydolma prosedürleri elbette burada kritik ve korkarım bazen de kesinlikle yıkıcı bir rol oynar. Eğer IBM makinesi, üniversite programlarına kabul komisyonunun bir üyesi ise, o üniversite makineye en uygun öğrencileri seçme eğiliminden kaçamaz ve bu da kaçınılmaz olarak öğrencileri ma-

kinelerin istediği biçimlere sokan bir eğitim baskısının bir parçası haline gelir.

Bu da bizi öğrencilerin anksiyetesinin en ciddi nedenine, yani eğitim sürecinin kendi içindeki belli eğilimlere getiriyor. Öğrenme, dışsallaştırılmış verilerin ardında kalıp gitgide daha da silikleşiyor. Kampüslerimiz, bilgeliğin sadece olgu verileri biriktirmekten ibaret olduğu gibi bir yanılsamadan mustarip durumda. Öğrenciler yeni veriler biriktirebilmek için hummalı çabalara girdikçe durum daha da kötüleşiyor. Fakat günümüzdeki "bilgi patlaması" sürecinde (mikrofilmler, özetler, sonsuz çapraz konferanslar ve yeni araştırmaların her geçen gün geometrik boyutlarda arttığı düşünülürse), öğrenciler ne kadar hızlı koşarlarsa koşsunlar bu bilgileri toplamaya yetişemiyor. Hatta her geçen gün kendini daha da geri kalmış hissediyorlar. Doktora adayları çılgınca bir tempoda çalışarak araştırmalarını hemen teslim etmek istiyorlar çünkü pırıl pırıl bir sabah uyandıklarında ellerine *New York Times* gazetesi alıp dünyanın bir köşesindeki Dr. X tarafından yapılan bir keşfi okumaktan ve bu yüzden bütün yaklaşımlarının geçerliliğini yitirip araştırmalarının çöpe atılmasından korkuyor.

Dwight Macdonald problemi keskin sözlerle şöyle açıklıyor:

> Kitle kültürümüz (yüksek veya ciddi kültürümüz de büyük ölçüde buna dahil), verilere yapılan vurgunun hakimiyetine girmiş bulunuyor; verilere duyulan samimi hayranlıkla teoriye ilgi kayboluyor; buna mukabil hayal gücü, önseziler ve kurgular küçümseniyor. Teknik bizde bir saplantı haline geldi; Verilerin büyüsüne kapılmışız, bilgiye aşığız. Popüler romancılarımız, yarattıkları kuklaların tarihsel ve profesyonel

geçmişlerini anlatmak zorunda, basın derebeylerimiz bize gündelik Verilerimizi vererek milyonlar kazanıyor; akademisyenlerimiz, daha doğrusu, araştırma dairelerimiz, ölü doğmuş fikirlerin cesetlerini örtmek için verilerden piramitler dikiyorlar... .[1]

Burada anlatmak istediğim şey, veri üzerine veri toplamaya yapılan vurgularla eğitimi dışsallaştırmanın ta kendisinin *öğrencinin kimliğini deneyimlemesini engellediği ve anksiyetenin ana nedeni olduğu*dur. Düşünme serüveni, zihnin sınırlarını genişletme sevinci bunun neresinde? Bu *edinme* zorlaması yüzünden öğrencinin keşif duygusu bile kaybolmuş durumda. Edinmeye bu kadar önem verilmesi yüzünden, öğrenci bu veri ve olgularla kendisi arasında nasıl bir bağ olduğunu *göremez* hale geliyor. Oysa bu bağ yalnızca uzun zaman almakla kalmayıp, olguları yeni bir bağlama yerleştirir, onları kısmen kişisel hale getirir; bunun saf verilere taraflılık kattığını söyleyenler de mi var yoksa (puanlayıcılar bunu yapmaya çalışır!)? O halde verilerle duygularınızı ayrı tutmanız daha iyi, aksi halde çok fazla düşünceye dalarsınız; derin düşüncelere dalmayacaksınız yoksa "veriler" öznellik yüzünden kirlenebilir.

Öğrenme ve kendilerine yapılan ilk telkine uyma arzusuna kıskıvrak yakalanan öğrenciler, kendilerine ihanet ettikleri için anksiyete yaşarlar. Öğrenci, kendini bir seri üretim hattında bulmakla kalmaz, yukarıda söz ettiğim gibi, bombardıman halinde gelen ve eninde sonunda onu alaşağı edecek verilerle yüz yüze gelir ve daha da önemlisi, çalıştığı konunun içsel anlamı ve önemiyle bağını kaybeder. Verilerin bir kişi olarak kendisiyle, kendi bilinciyle ilişkisi kaybolur.

Elbette öğrencinin orijinalliği ve yaratıcılığı bir kenara atılır çünkü pragmatik olarak onların bir faydası yoktur; imgeleme, hayal gücü gibi şeyler de atlanır. Fakat ben hayal gücüm sayesinde dünyamı görebiliyor, onunla ilişki kuruyor ve onu yaratıyorum. Ve orijinalliğim sayesinde, ben kendimi şu anda başka insanlarla belli bir ilişki kuran benzersiz hassasiyetler örüntüsü olarak deneyimleyebiliyor, kendimi bir kimlik olarak tanıyorum. Elbette hepimizin ortak yanları da var; çoğumuz bifteğin tadını severiz ve Yeats'in beyitlerini okuyup ya da bir Yunan vazosunun çizimine bakıp estetik ve tinsel bir heyecan yaşarız. Bunlar paylaştığımız şeyler. Fakat önemli olan o tadı, o şiirin veya o Yunan vazosunun verdiği keyfi deneyimleyenin *ben* olmasıdır. Ve eğer bu "Ben" deneyimi kaybolursa -profesörümün o şiir hakkında ne dediğini hatırlama baskısı altında kaybolursa- çok geçmeden estetik ve tinsel hassasiyetimi de yitirmeye başlarım. Bu nedenle eğitim, öğrencideki nevrotik anksiyetenin ekmeğine yağ sürer ve onu daha da artırır.

Yakın zamanlarda bir üniversitede öğretmenlik yaparken yaşadığım bir şey buna iyi bir örnek olabilir. Geniş bir öğrenci kitlesine bir psikoterapi seansının kayıtları dinletiyordum; öğrenciler ise kaydı gayet iyi duyup, dinliyor ve hastanın hangi noktada öfkeli, hangi noktada üzgün vb olduğunu söylüyorlardı. Fakat aynı kaydı, mesleki eğitim almış yüksek lisans öğrencilerinden oluşan ve sayıca daha az olan sınıfıma dinlettiğimde, nedense konuşmayı çok iyi duyamadılar ve hastanın duygularını ayırt edemediler. Tecrübesiz birinci ve ikinci sınıf öğrencileri hastanın aktardığı şeyleri duyabilmiş, neler olup bittiğini algılayabilmişti; insan tepkilerinin dinamiklerini ve işleyişini gayet iyi bilen, eğitimli ve tecrübeli lisansüstü öğrencileri ise bana

sadece kitaplardan okuduklarını, şu ya da bu dinamiğin açıklamalarını aktarabildi. İnsan davranışıyla ilgili bilgileri harici veriler olarak görmeleri yüzünden kayıtta kişiyi duyamamış, anlayamamışlardı. Bu da verdikleri karşılıkları, ampirik olarak söylemek gerekirse, daha *az* isabetli bir hale getiriyordu. Elbette endişe duydukları bir rekabet unsuru da vardı; yüz elli kişilik sınıflardaki lisans öğrencilerinin yanlış cevapları tek tek seçilip kötü notlar verilmiyordu ama bazı yüksek lisans öğrencilerinin bir sonraki lisansüstü programa geçebilmeleri için benim tavsiyem gerekiyordu. Fakat asıl mesele hala önümüzde: Sürekli veri üstüne veri yığan öğrenci o andaki ana fikirle ilişkisini kaybediyor; formüller ve sınav mekanizması öğrenci ile öğrencinin anlaması gerektiği varsayılan insanlar arasına giriyor. O halde duyularımızla verilerimizle arasında gitgide açılan bir mesafe var.

Ben bu eğitim yaklaşımında temelden yanlış bir şey olduğuna inanıyorum. Rockefeller Enstitüsü'nden Dr. René J. Dubos, son birkaç yüzyılın tüm önemli bilimsel keşiflerini (Darwin, Freud, Einstein gibi) gözden geçirdiğinde bir tanesinin bile veri üstüne veri yığarak yapılmadığını gördüğünü aktarıyor. Tüm bu keşifler bilim insanlarının *ilişkilerin anlam ve önemini, veriler arasındaki anlamlı örüntüyü* algılamaları sonucu gerçekleşmişti.

İnsanın iki ayağı üzerinde doğrulup ayağa kalktığı ve elma ağaçları altında yürüdüğü ilk günden beri elmalar insanların kafalarına düşmüştür. Fakat bu olayın anlamını kavrayan kişi Isaac Newton oldu. Ve bunu anlaması için kafasına tek bir elma düşmesi yetti. Lisansüstü öğrenim gören günümüz öğrencileri ise kafalarına defalarca akademik elmalar düşse de o kadar sersemlemiş haldeler ki duyarlılıkları ve algıları iyice uyuştuğu için neler olup

bittiğinin algılama şansları gitgide azalıyor. Bu nedenle, yapabildikleri tek şey kendilerini ağaçtan kaç elma düştüğüne vermek ve düşen elmaların kafalarına çarpma olasılığına dair güzel bir formül oluşturmaktan ibaret kalıyor. Düşen elmalarla kafaları berelenmiş öğrencilerin söylediklerinde, bu çok modern yüksek lisans eğitimine dair dehşet verici bir yorum var.

Kaçınılmaz bir gayrişahsileştirme getiren bu süreçler maalesef, yıllardır öğretmekte olduğumuz çoğu şeyin içinde de var. Öğrencilere kendilerinin, sosyal gereksinimlerin sadece birer yansımaları olduğunu söyleyip duruyoruz ve artık buna inanıyor olmaları gayet doğal. Kendilerinin bir dizi şartlı refleks kümelerinden ibaret olduğunu söylüyoruz, özgürlük ve seçimlerinin birer yanılsama olduğunu söylüyoruz ve artık onlar da buna inanıyor. O halde kendilerini gayrişahsi ve devinimsiz bir şey olarak yaşamalarına ve dolayısıyla anksiyete duymalarına şaşırmamalıyız. Hemen eklememe izin verin: Burada tarihsel açmazımızdan herhangi bir psikoloji veya sosyoloji teorisinin sorumlu olduğunu söylemiyorum. Eğitim biçimleri ve teoriler kültürel durumumuzun nedenleri olduğu kadar *yansımalarıdır* da. Ve bizler, hangi görüşte olursak olalım, sözünü ettiğim problemlerin sorumluluğunu taşıyoruz.

Burada vurgulamak istediğim şey, öğrenci anksiyetesinin, eğitimin ta kendisinin içine giren kültürel eğilimlerimizle bağlantılı olduğu ve öğrencilerin anksiyetesini anlamak için fazla uzağa bakmamamızın gerekmediğidir.

NEW ENGLAND üniversitelerinde ve orta öğrenim kurumlarında rektörler ve okul müdürlerine bu problemi konu alan seminer vermeye davet edildiğimde, bana verilen konuyu ifade etme şekillerinin bile kültürümüzdeki

gayrişahsileştirme eğilimlerin yansıması olduğunu söyleyecek kadar nezaketsiz davrandım. Önerilen konu şuydu: "Okullar ve üniversiteler, öğrenim yıllarında anksiyeteyi düşürmek ve üretkenliği artırmak için ne yapabilir?" Örneğin, "anksiyeteyi *azaltmak*" ifadesini ele alalım. Bu bölümün başındaki verdiğim yangın örneğini düşünün; o yangında anksiyeteyi *azaltmak*, kişiye yatıştırıcı verip acı çekmeden yanmasını sağlamak herhalde hiç de yapıcı olmazdı. Nevrotik anksiyetede ise bilincin ortadan kalktığını görüyoruz; tam da bu durum, yani anksiyetenin nedeninden kaçılması nevrotik anksiyeteyi sürekli kılar ve bence kültürümüzün her yerinde görülen bu sakinleştirme edimleri, tam da bu sebep ve sonucu yansıtmaktadır.

Eğer öğrencilere yardım etmek istiyorsak, hedefimiz anksiyeteyi nevrotik biçiminden çıkarıp yapıcı biçime dönüştürmek olmalıdır; yani öğrencinin aslında neden korktuğunu -ve korkması gereken şeyin ne olduğunu-tanımlamasına yardımcı olmak ve böylece bu tehdidi aşması için adımlar atmasını sağlamaktır. İçinde yaşadığımız bu tür bir dünyada öğrencilerin veya herhangi birimizin endişe *duymaması* düşünülemez. Kierkegaard, "Anksiyete en iyi öğretmenimizdir," der ve şöyle devam eder: "Kanımca anksiyeteyi tanımayı öğrenmek, anksiyeteyi tanımadığı için ya da anksiyeteye gömüldüğü için mahvolmak istemeyen her insanın yüzleşmesi gereken bir serüvendir. Dolayısıyla gereğince endişeli olmayı öğrenmiş olan kişi en önemli şeyi öğrenmiş demektir. "

Yukarıdaki konu başlığında geçen "üretkenliği artırmak" ifadesine de dikkat çekmek istiyorum. Oysa ben defalarca, üretkenliğin sürekli vurgulanmasının anksiyetenin en büyük sebeplerinden biri olduğunu söylemeye çalışan biriyim. *Makineler üretir, insanlarsa yaratır*. Bana sorarsanız,

kampüslerimizde öğrencilerin yüreklendirildiği ve kendi başına kalabildiği, meditasyonun yeniden keşfedildiği, sükuneti takdir eden tavırların geliştirildiği, sonsuz bir üretkenlik vurgusu yerine öğrencinin kafa yorup bir şeyler düşündüğü ortamlar yaratıldığını görmeyi tercih ederim. Sizin, benim veya öğrencilerimizin, özellikle sibernetiğin böylesine ortaya çıktığı bir ortamda, makinelerin üretim gücüyle yarışamayacağımıza dair yeterince kanıt yok mu? Belki de makineler bizlerin insan olmaktan başka çaresi olmadığınız kanıtlayan şeyin ta kendisi olacak! İşte o zaman bizler -ve öğrencilerimizin de fark etmesini sağlayacağımıza güveniyorum-insanın çok daha büyük bir önem taşıyan bir şey yaptığını fark edeceğiz: insan, neyin *önem* taşıdığını algılayabilir, insan *anlamlar* bulur. Ve insan, imgelemiyle, makinelerin asla yapamayacağı şeyleri yapar: plan kurar ve hedeflerini seçer.

Bu yüzden, kanımca, öğrencilere yardım edebilmemiz ve bizlerin anksiyeteyle yapıcı bir şekilde yüzleşebilmemiz için yapılması gereken en önemli şey eğitim sürecini ve amaçlarını yeniden değerlendirmektir. Bacon'un bilginin güç olduğunu söyleyen doktrinine yapılan aşırı vurgu ve *tabiatı* yenecek kadar güçlü, hatta anlamlı yaşamlar oluşturmayı amaçlayan insanlar değil manipüle edilecek nesneler olarak görülen *bizleri* yenecek kadar güçlü olma kaygısı, benliğin harici kriterlerle geçerli kılınması sonucunu, bir başka deyişle benliğin *geçersizleştirilmesi* sonucunu getirdi. Bunun da sonucu olarak, bireylerin bilinci daralıyor, farkındalıkları azalıyor ve yukarıda sözü edilen, yapıcılıktan uzak anksiyete ortaya çıkıyor. Bence eğitimin amacı bunun tam tersi yani *bilincin genişleyip derinleştirilmesi* olmalıdır. Eğitim, öğrencilerin hassasiyet geliştirme, algılarını derinleştirme ve her şeyden de önemlisi okudu-

ğu şeylerdeki anlamlı parçaları algılama yetisini geliştirmelerine yardımcı olduğu ölçüde öğrencilerin endişeleriyle başa çıkma yetilerini de geliştirmiş olur.

Yukarıda yapıcı olmayan anksiyetenin, bireyin bilincinin daralması sonucu ortaya çıktığını gördük. Dolayısıyla bilincin artıp genişlemesi, anksiyete ile başa çıkmanın temelidir.

Değinmek istediğim son nokta değerlerin önemiyle ilgili. Bu bölümün başında anksiyetenin, bireyin bir benlik olarak varoluşuyla özdeşleştirdiği değerlerin tehdit edilmesine verdiği tepki olduğunu söylemiştim. Şimdi bunun doğal sonucunu ekliyorum: *Kişinin değerleri, o değerlere gelen tehditten ne kadar güçlüyse, o kişi anksiyeteyi o ölçüde güçlü karşılar*. Bu da bizi, bu bölümde sözünü ettiğimiz çıkarımları bir araya getirmeye götürüyor; yani günümüzde, gerek kampüslerde gerekse toplumumuzun geri kalan bölümlerinde yıkıcı anksiyetenin sürmesinin temelinde kültürümüzdeki değer parçalanması yatar. Öğrencinin kendisini kişi olarak tanıması, değerleri içten bir şekilde deneyimlemesiyle gerçekleşir; ayrıca bu ona kendisini adayabileceği bir şeyler de kazandırır. Benim zamanımdaki üniversite yıllarında, kendimizi adayabileceğimiz değerleri dinden, yeni sosyalizmdeki ekonomik değerlerden, barışseverlik değerlerinden, siyasetteki değerlerden, sanat, cinsellik ve dindeki aydınlanma değerlerinden seçerdik. Ne yazık ki günümüzdeki öğrencilerin karşısında nihai anlamda mücadele verecekleri yalnızca iki alan var: Barış Gücü kılığındaki uluslararası ilişkiler ve ırk ilişkileri.

Kampüslerimizdeki ortamın, değerler oluşturmayı sağlaması için ne yapabiliriz? Elbette harici yollarla eski değerleri geri getiremeyiz. Fakat insan tarihinde biriken bilgeliğin içinde değer seçeneklerinin kaynağını keşfet-

melerine (bizim de keşfetmemize) yardımcı olabiliriz. Bir diğer deyişle, her şeyden önce beşeri bilimlerin yeni bir değerlendirmesi yapılabilir. Columbia Üniversitesi Dekanı Barzun, beşeri bilimlerdeki lisansüstü çalışmaların artık ölü çalışmalar olacağını tahmin ediyor; çünkü yüksek lisans çalışmalarının amacı, başa çıkılamayacak bir şekilde, 'kendimi geçindirecek kaynağı nasıl sağlarım' konusuna odaklanıyor ve beşeri bilimler, toplumuzun geri kalanında olduğu gibi, teknolojiyle hemhal olmuş durumda. Dekan Barzun'u ciddiye almamız gerek. Benim önerim şudur: İnsanın *değer yetisi*nin kritik önemine dair yeni bir anlayış geliştirebilirsek, beşeri bilimlerin de yeniden keşfedilmesini sağlayabilir, beşeri bilimlerin yardıma muhtaç yaşlı hanımların boş zaman "hobileri" değil, bunca veri yığınını uygarlaşmaya dönüştürecek değer seçimlerimizin eti kemiği olduğunu görebiliriz.

Anksiyete ile başa çıkarken önemli olan nokta değer *içeriklerini* öğretmenlerin öğrencilere vermesi değil, öğrencilerin değer oluşturma eylemini öğrenmesidir. Burada "değer" sözcüğünü özellikle fiil ile kullandığımı vurgulamak istiyorum. Anksiyete anında, öğrencinin bu deneyimi kullanıp gelişmesi, o anda onun kendi içindeki seçme yetisine bağlıdır.

Bu da bizi son olarak taahhüt yani *bağlılık* meselesine götürüyor. Anksiyete, kişi kendisiyle durum arasında ilişki kurarsa, kendi değerlerini oluşturursa ve attığı adıma bağlı kalıp bir yaşam tarzına bağlılığını ortaya koyarsa yapıcı olarak kullanılır. Son on yıla kadar bu ülkedeki kampüslerde bağlılık sergilememe politikasına bağlı kaldığımızı; sadece sorgulamak için sorgulama yapıldığına tanık oldum. Bunun artık değiştiğine inanıyorum; öğrenciler şimdi -kişiliklerinin çok derinlerinde de olsa güçlü bir se-

viyede- bazı tavırlar edinmek istiyorlar, gerçekten ilgilendikleri ve kendilerini adayabilecekleri yaşam tarzları arzuluyorlar. Kanımca öğrencilerimiz -yine çok açık olarak görünmeyen bir seviyede- genelde kabul gören uyum ve hayatta kalma hedeflerinin yeterli olmadığını ve Aristoteles'in şu sözlerinin doğru olduğunu fark ediyorlar: "Yaşama değil, iyi yaşama değer verilmelidir." Belki de Sokrates gibi daha cesurca inandığımız için daha cesaretle sorguladığımızda (bu ümidimin bir yanılsama olmadığını umuyorum), öğretmenler, sanatçılar ve tüm entelektüellerin kendilerini bir şeye adadıkları için ezik hissetmediği bir zamana geçiş yapacağız.

BÖLÜM 3 - NOTLAR

1. Dwight Macdonald, *Against the American Grain*, Random House, New York, 1962, s. 393.

BÖLÜM İKİ

ANKSİYETENİN KAYNAKLARI

Anksiyete, bireyin bu ikilemleri içsel bir şekilde deneyimlemesinde ortak payda olduğundan, şimdi anksiyeteye dair tarihsel bir perspektif sunacağız. Kişinin anksiyetesi, bilinç derecesi ve değerleri arasındaki ilginç ilişki üçgenini keşfe çıkacağız.

4

Modern Anksiyete Teorilerinin Tarihsel Kökenleri

Riske girmek anksiyeteye yol açar ama riske girmemek kişinin benliğini kaybetmesi demektir. Ve kişinin en üst seviyede riske girmesi, o kişinin benliğinin eksiksiz bir şekilde bilincinde olduğunu gösterir.

-KIERKEGAARD

Amerika'da tarihin, son genel kurul toplantı tutanaklarının okunması ile başladığı söylenir. Psikolojide ise tarih, son deneyimizin sonuçlarıyla başlar.

Daha sonra da değineceğim gibi, tarih karşıtı tavır biz Amerikalıların hudutları yararak ilerleyen öncü geçmişinin doğal bir sonucudur; her öncü Amerikalı her şeye sıfırdan başlamak zorunda kalmıştır. Fakat özellikle sosyal bilimler, tarihin onları nasıl şekillendirdiğine dair dinamik bir algı sahibi değil gibi görünüyor; tıpkı Athena gibi, on dokuzuncu yüzyıldaki bir Zeus'un alnından doğduklarını düşünüyor gibiler. Dolayısıyla, pek analiz edilmemiş bu varsayım yüzünden güdük kalmış gibiler. Psikolojinin de dinamik ve organik bir tarih duyusundan yoksun olduğunu görüyoruz. Oysa incelediğimiz insanların, yöntemlerimizin ve ta kendimizin binlerce yıllık sanat, dil, keşif ve insan bilincinin

diğer açılımlarının ürünü olduğunu göremezsek kendimizi kendi köklerimizden koparmış oluruz. Tarihten kopmak, insanlıkla bağ kuran ana damarı kesmek demektir. Tarihsel bakış, günümüzdeki psikolojik çatışmalarımızın altında yatan tavırlara ve davranışlara şekil veren ve onları kalıplara sokan özel kültürel güçleri ve olayları görebilmemizi sağlar. Tarihsel bakış açısı ayrıca, zamandaki belli bir noktada, kültürümüzün gelişimi içerisinde yaşadığımız gerçeğiyle ilgili bir teori veya yöntemi soyutlaştırmak gibi kadim bir tehlikeden (bu tehlike özellikle sosyal bilimlerde vardır) kurtulmamızı da sağlar. Son olarak, tarihsel bakış açısı, insanın problemlerinin ortak kaynaklarını olduğu kadar insanların ortak hedeflerini de görmemize yardımcı olur.

Fakat bu bölümdeki görevimiz tarihsel olguları alıp istiflemek değil. Asıl hedefimiz, tarihi, tıpkı kültürümüzün tamamının bilinçdışı önkabullerinde olduğu gibi bizim de her birimizin bilinçdışı önkabullerimizde var olan ve orada işleyen dinamik bir süreç olarak kavramaktır. İnsan yedisinde neyse yetmişinde de odur ifadesinde olduğu gibi, kültürümüzde gelişen motifler her birimizi toplumun birer üyesi olarak şekillendirmiş ve şartlandırmıştır. Psikoterapistin odasına giren veya kliniğe giren her hasta, yanında o kültürde egemen olan tarihsel motifleri ve etkileriyle birlikte gelir. Örneğin hasta, anksiyetesini şu ya da bu entelektüel "sebebe" atfederek gerekçelendirmeye çabaladığında ya da anksiyetesinin, kendi öne sürdüğü mantıklı "nedenlerin" ötesinde, başka kaynakları olabileceğini reddettiğinde, sadece bireysel bir hezeyanla davranıyor değildir. O aslında modern tarih döneminin iyi eğitimli bir talebesi gibi, yani on yedinci yüzyıldaki Descartes'tan yirminci yüzyılımıza dek geçen dönemin ona kabul ettirdiği mantık ve duygu ayrımından hareket etmektedir.

Dolayısıyla bireyin anksiyetesi ve onunla yüzleşme tarzını belirleyen şey, o bireyin *kültürünün gelişiminde belli bir noktada duruyor* olmasıdır. Aynı şekilde, gerek on yedinci yüzyılda Spinoza'nın, gerek on dokuzuncu yüzyılda Kiergegaard'ın, gerekse yirminci yüzyılda Freud'un sunduğu farklı anksiyete teorilerinin her birine, kültürün o andaki aşamasında anksiyete yaratan insanları aydınlatmak için tasarlanmış teoriler olarak bakılmalıdır. On dokuzuncu yüzyılda Dilthey tarafından öngörülmüş olsa da bu tarihsel yaklaşım, psikanaliz araştırmalarında genelde hep göz ardı edilmiştir. Fakat yirminci yüzyıldaki tarihsel durumuzun barındırdığı mecburiyetler (sözünü ettiğimiz ikilemlerin ta kendileri) bizleri, karakter yapılarının gelişimindeki son derece önemli bir veçhenin araştırmalarda bir kenara atıldığını fark etmeye zorlamaktadır. Bugün psikolojik sorunların kültürel boyutunun büyük önem taşıdığı artık tüm taraflarca bilindiğine göre, insanın psikolojik sorunlarını anlama konusunda layıkıyla incelenmesi gereken bir sonraki alanın da tarihsel boyut olmasını bekliyoruz.

Şimdi birkaç sayfa boyunca felsefecilerin anksiyete teorisine katkılarına bakacağız çünkü yaşadıkları tarihsel dönemlerin anlamını çözümleyip dile dökenler felsefeciler olmuştur. Tarihsel dönemlerin ekonomik, dinsel veya sanatsal veçheleri üzerinde de benzer analizler yapılabilir. Belli bir dönemdeki kültür, kendi içinde nispeten bütünlüklü olacaktır; bu yüzden, farklı yaklaşımlardan gelen bu tür analizlerin kabaca aynı sonuçlara ulaşacağından kuşku duymuyorum. Ayrıca şunu da söylemeliyim ki, felsefi açıklamaları etki ya da tepki olarak değil, bir dönemdeki kültürel gelişmenin tümünün dışavurumlarından biri olarak ele alıyorum. Kendi dönemlerinde ve sonraki dönemlerde açıklamaları önem kazanmış olan felsefeciler, kültür-

lerinin gelişiminde egemen olan anlam ve yönü iyi anlayıp iyi ifade etmeyi başarmış olanlardır. Bu nedenle belli bir yüzyılın entelektüel liderleri tarafından yapılan açıklamalar (bilinçdışı varsayımlar şeklini alarak), sonraki yüzyıllarda yaşayan birçok insanın genel-geçerleri haline gelir.

ORTAÇAĞLARDA yani modern çağımızı doğuran dönemlerde her toplum bildik anlamda normal birer kolektivist toplumdu. Her yurttaş, serf (köylü köle), rahip veya şövalye kilise ve feodalizm hiyerarşisindeki yerini bilirdi ve duyguların tümü cemaat veya dini törenlere yönlendirilirdi. Kabul gören değerler ve bu değerlere ulaşmanın yolları gayet açıktı . "Tüm duygular geleneksel biçimlerde katı sistemler gerektirir; zira öyle olmasaydı tutkular ve gaddarlıklar yaşamda büyük kargaşalar yaratırdı."[1] İşin tuhafı, birazdan, bugün karşı karşıya olduğumuz sorunların kabaca bunun tersi yüzünden olduğunu göreceğiz.

Rönesans ve Reformasyon döneminde bireyin gücüne duyulan yeni ve coşkulu inançla birlikte fiziksel doğaya duyulan somut ve ampirik ilgi sonucu köklü bir değişiklik yaşandı. Bu değişimlerin psikolojik sonuçları da açıkça görülüyordu: birey problemleri kendi cesareti, kendi yolculukları ve çalışmalarından elde ettiği bilgilerle ve dinsel ve etik konularda kendi vicdanını dinleyerek aşabileceğinden emindi. Örneğin Descartes genç bir delikanlıyken bugün Ph.D programı olarak adlandırabileceğimiz bir seyahate çıkmıştı. Matematik, daha doğrusu Müslümanlardan ödünç alınan ve on üçüncü yüzyılda İspanya yoluyla Batı Avrupa'ya giren Arap matematiği, bilgiye adanmışlığın ve bireysel aklın yeni aracı haline gelen yöntem olmuştu. Ardından Batı insanı baskın ve hararetli bir ilgiyle fiziksel doğayı anlama ve kontrol etme çalışmalarına başladı. Bu girişim Descartes'ın zihin ile beden arasındaki dikotomi-

siyle hız kazandı. Bunun doğal sonucu; beden ve fiziksel doğanın matematikle ve mekanik yasalarla kavranabileceğine duyulan inanç idi.

Rönesans'ın son döneminde yani on altıncı yüzyılda, modern dönemle ilgili bazı fikir tohumları atan pek çok yazar (maalesef modern psikolojinin gelişiminde pek ilgilenilmeyen yazarlar) vardı. Bunlardan biri Giordano Bruno idi (daha sonra Engizisyon tarafından yakılarak öldürüldü). Yaratılışla ilgili, eşmerkezli dairelerden oluşan ve benliği merkeze koyduğu fikri özgün felsefenin modernizme yönelmesini sağlamıştı. Bir diğeri ise Alman mutasavvıf ve Protestan düşüncenin öncülerinden Jakob Boehme idi; anksiyete ile bireysel yaratıcı çaba arasındaki ilişkiyle ilgili şaşırtıcı tespitlerde bulunmuştu. Üçüncüsü de hastanın kendi iradesi ve kararının sağlığa kavuşmasındaki etkisini vurgulayan Rönesans hekimi Paracelsus idi. Tillich'e göre ortaçağda rahiplerin oynadığı rolün, modern kültürde hekimlere geçmeye başlaması Paracelsus ile birlikte gerçekleşmiştir.

Rönesans'la başlayıp, feodalizmin ve mutlakiyetçiliğin çökmesiyle ve nihayetinde burjuvanın egemenliğiyle sonuçlanan bu kültür devrimine yön veren entelektüel prensip, *bireyin rasyonel yetileri*ne duyulan inançtı. Tillich'in ifadesiyle "özerk akla", Cassirer'in ifadesiyle "matematiksel akla" duyulan güvendi; çünkü matematik, aklın en önemli aracı olarak kabul ediliyordu. On beşinci ve on altıncı yüzyıllarda, ortaçağ kolektivizminin tersine, her insanın entelektüel, ekonomik, dinsel ve duygusal yaşamında özerkliğe ulaşabilen akılcı insan olduğu vurgulanıyordu. Rönesans'ın ardından on yedinci yüzyılda bireysel akla verilen bu önem Descartes, Spinoza, Leibniz ve diğerleri tarafından felsefi açıklamalara konu oldu. İçinde Locke,

Galileo ve Newton gibi güçlü ve ufuk açıcı düşünürlerin de yer aldığı bu yüzyıl, modern dönemin büyük bir kısmından günümüze kadarki süreçte egemen olan fikirler üretti.

"Modern felsefenin babası" Descartes'ın, meşhur "Düşünüyorum, o halde varım" prensibiyle bireysel aklı benliğin psikolojik kimliğinin temeli yapması oldukça ilginçti. Söylentiye göre Descartes bir sabah kuzinesinin içine girmiş ve orada yatıp felsefesinin temeli olacak bir kavram bulmaya azmetmiş, akşamına da bu prensiple dışarı çıkmıştı. Bu söylenti bizlere on yedinci yüzyıldan miras kalmış rasyonalizmin hep bir veçhesi olarak kalan bireysel tecridin canlı bir simgesidir. *Benlik kendi kimliğinin bilincine sosyal bir bağlam içinde varır* şeklindeki yirminci yüzyıl görüşüyle karşılaştırdığımızda (örneğin; bir çocuk, benliğinin, ailesindeki diğer kişilerle ilişkili olduğunu ve fakat onlardan farklılaştığını gördüğünde benlik duygusu kazanmış olur), Descartes'ın düşünme işlevi kimliğin temelidir şeklindeki görüşünde içerilen bireyselci anlamları görebiliriz.

Descartes bir tarafta zihin ve düşünce süreçleri, diğer tarafta beden arasında keskin bir ayrıma gitmişti. Ona göre bir *düşünen* töz (akıl), bir de beden ve doğa gibi *yer kaplayan* töz vardı. Bu ikilik son yüzyıllarda hepimizi epey uğraştırdı ve anksiyete probleminin odak noktası haline geldi. Ancak o dönemde Descartes'ın dikotomisinin en önemli sonucu, fiziksel doğanın tümü gibi bedenin de mekanik ve matematiksel yasalarla kavranıp kontrol edilebileceği idi. Modern dönemlerde matematiksel ve mekanik yaklaşımlara uyan fenomenlerle gitgide daha da fazla ilgilenilmesinin yolu böylece açılmış, mekanik olmayan ve "irrasyonel" denilen deneyimler iyiden iyiye baskılanma-

ya başlamıştı. mekanik olmayan ne varsa her şeyin baskılanması, hem etki hem de tepki olarak, Rönesans'ın ardından gelen yeni sanayiciliğin ihtiyaçlarıyla el ele gidiyordu. Endüstrileşen gündelik dünyada, hesaplanabilen ve ölçülebilen her şey pratik faydaya sahipti; irrasyonel olanların ise hiçbir faydası yoktu.

Üstelik beden ve fiziksel doğanın matematiksel olarak kontrol edilebileceğine duyulan güvenin muazzam bir anksiyete dağıtıcı etkisi vardı. Bu durum insanlara, fiziksel doğanın sebep olduğu tehditleri aşma ümidinin yanı sıra maddi ihtiyaçlarını karşılama yetilerinin çok büyük ölçüde artacağı vaadi veriyordu. Bu vaatlerin her ikisi de daha sonra fizik bilimlerinde ve sanayileşmedeki muazzam ilerlemelerle iyiden iyiye doğrulanacaktı. Buna ek olarak, insanı, ortaçağların yanı sıra Rönesans döneminin kendisinde de iki yüzyıldır yaygın bir şekilde süren anksiyetenin odak noktaları olan irrasyonel korkulardan kurtarmanın, *bir sürü şeytan, büyücü ve sihir türünü yok etmenin* de yolu açılmıştı. Profesör Tillich'in ifadesiyle, Descartesçılar, ruhun bedeni etkileyemeyeceği varsayımını kullanarak "dünyadaki büyüleri bozabilir" olmuşlardı. Bunun bir örneği de, Rönesans'tan on sekizinci yüzyıl başlarına dek cadılara yapılan eziyetlerin Kartezyen açıklamalarla aşılıp son bulmasıydı.

Spinoza on yedinci yüzyılda son adımı attı: *insan duygularının matematiksel akılla kontrol edilebileceğini* ortaya çıkarmak istedi. Bu doğrultuda bizlere geometri biçimli bir etik sundu. Kendisinden sonra gelecek psikanalitik ve --> psikosomatik kavramlarını kelimesi kelimesine öngördüğüne dikkat çekmeden geçemesek de Spinoza'nın muazzam psikolojik tespitlerinin özetini vermeye kalkışmayacağız. Onun yerine, aklın doğru kullanılmasıyla korkunun önü-

ne geçilebileceği yönündeki inancını ele almakla yetineceğiz. Spinoza'ya göre korku, temelde öznel bir problemdir: "Beni korkutan ve benim de korktuğum hiçbir şeyin, zihnimde uyandırdığı etki kadar iyi ve kötü olmadığını fark ettim."[2] Korku ve umudun hep el ele gittiğini savunuyordu: "Ne korku umutsuz olabilir, ne de umut korkusuz."[3] Bu duyguların her ikisi de kuşku içindeki insanın (örneğin, aklını doğru kullanmayı öğrenmemiş insanın) özellikleridir. Ona göre korku "aklın zayıflığından doğar ve aklın kullanılmadığını gösterir ... Bu nedenledir ki, aklın rehberliğinde yaşama çabasını ne kadar çok gösterirsek, umuda bağımlılığımız o kadar azalır, kendimizi ortaya koyup korkularımızdan o kadar kurtarabilir, bahtımızı olabildiğince yenebilir ve nihayetinde eylemlerimizi aklın kesin tavsiyeleriyle yönlendirebiliriz."[4] Spinoza'nın korkuyla baş etme kılavuzu o dönemin genelinde rasyonelliğe yapılan vurguyla tutarlıydı: duygular bastırılmak yerine aklın etkisi altına girer. Spinoza, bir duygunun sadece ona zıt ve ondan daha güçlü bir duyguyla aşılabileceğini ama bunu yapmak için "düşüncelerimizi ve imgelerimizi sıralamaya" dikkat etmemiz gerektiğini savunuyordu... "Korkuyu bir kenara atabilmek için cesareti de o ölçüde aklımıza sokmalıyız; yani yaşamda karşılaşılan genel tehlikelerin sıralamasını yapmalı ve onlardan nasıl uzaklaşıp cesaretle aşabileceğimizi tasavvur etmeliyiz."[5]

Spinoza'nın korku üzerine yazdıklarında "kesin" sözcüğü aklımızı başımızdan alır; kendimizi aklın *kesin* tavsiyeleriyle yönlendirirsek, kuşkulardan, umutlardan ve korkulardan kurtulmak mümkündür. Eğer Spinoza'nın kendi yaşadığı yüzyılda inandığı gibi siz de böylesi bir entelektüel ve duygusal kesinliğe ulaşılabileceğine inansanız, örneğin etik bir problemde bir geometri önermesinde oldu-

ğu kadar kesinlik olduğuna inansanız, bu durum, tarifsiz bir psikolojik güvenle sonuçlanırdı. Böylesi bir inanç çok çekici görünebilir ama anksiyeteyle dolu yirminci yüzyıl insanı için pek ulaşılabilir bir şey değildir. Dolayısıyla, Spinoza'nın duyduğu güveni anlamak için, on yedinci yüzyılı etkisi altına alan kültür ikliminin, on dokuzuncu ve yirminci yüzyıldaki Kierkegaard, Kafka ve Freud'unkinden tamamen farklı olduğunu hatırlamamız gerekir.

Spinoza'nın bu kadar güven duyabilmesinin bir diğer nedeni ise düşüncelerinin ardındaki son derece zengin ve derin etik ve dinsel temelin, onu on yedinci yüzyıl rasyonalizmdeki dikotomilerden kurtarabilmiş olmasıdır. Fakat Spinoza anksiyeteden değil korkudan söz etmektedir. Onun analizi anksiyete probleminin henüz eşiğinde kalmıştır. Zaman zaman umutla korkuyu yan yana koyduğunda anksiyeteye işaret eder ama o eşiği geçmez. Problemleriyle korku seviyesinde yüzleşebildiği anlaşılmaktadır; bu nedenle temel anksiyete problemi onun düşüncelerine sızmamıştır. Sözlerimizi bitirirken, yaşadığı kültürel ortamı göz önüne aldığımızda, Spinoza'nın akla duyduğu güvenin onun işine gayet iyi yaradığı söylenebilir.

FAKAT on yedinci yüzyılda bir başka ve muhalif bir ses daha duyuluyordu. Bu, Blaise Pascal'ın sesiydi. Kendi çağının entelektüel liderleri gibi matematik ve bilim dehası olsa da Pascal'ı onlardan ayıran şey bireysel akla duyulan yaygın güveni paylaşmaması ve anksiyete problemini doğrudan deneyimlemesiydi. Pek çok çeşitlilik ve çelişki barındıran insan doğasının matematik akılla kavranabileceğine inanmıyor, insan duyguları alanında geometri ve fiziktekine benzer bir rasyonel kesinliğin mümkün olmadığını düşünüyordu. Duyguların gücünü yeterince hesaba

katmadığı için akla duyulan yaygın güveni sorguluyordu. "Yüreğin, aklın bihaber olduğu nedenleri vardır" şeklindeki klasik cümlesi iki yüzyıl sonraki Freud ve psikanalistlerin gözünde, problemin hayranlık verici bir ifadesiydi. Pascal'ın akla duyduğu saygı muazzamdı; hatta ahlakın temelinin akıl olduğuna inanıyordu fakat bireydeki aklın gerçek uygulamalarda her yöne eğilebileceğine işaret ediyordu. Öyle ki akıl; kibir, özel çıkarlar ve adaletsizliklerin gerekçelendirilmesinde de sıkça kullanılıyordu.

Pascal anksiyeteyle doğrudan ilgileniyordu; sadece kendi yaşadığı anksiyete değil çevresindekilerde gözlemlediği anksiyete de dikkatini çekiyordu. "mütemadiyen huzursuzluk içinde geçen insan yaşamlarını" ve insanların, "düşüncelerin ta kendilerinden kaçmak" için kendi dikkatlerini sürekli dağıtmaya çabalamalarını buna kanıt olarak gösteriyordu. Anksiyeteyi, insanların istikrarsız durumlarda ve geçiş dönemlerinde olmalarına bağlıyordu. Pascal gerçekten de insanın ikilemi hakkında çok şey biliyordu. Bugün bile içinde bulunduğumuz koşulları doğrudan tarif edebilmektedir ve bu yüzden onun sözleri hala günümüzde hayranlıkla karşılanmaktadır.

Akla duyulan güvenin, on yedinci yüzyılın entelektüel liderleri tarafından yorumlandığı üzere, anksiyeteyi dağıtmaya yaradığından söz etmiştik. Bu güveni paylaşamayan, hatta Rönesans'ın bireye duyduğu güveni pek özümsememiş olan Pascal'ın, anksiyeteden kaçamamış olması bu tezi biraz olsun destekliyor.

Pascal'ın itirazına karşın, zaferi bireysel akla duyulan güven kazandı ve on yedinci ve on sekizinci yüzyıllarda merkezi ve birleştirici bir kavram olarak kullanıldı. Tarihsel incelememiz bağlamındaki soru şimdi şuna dönüyor: *Bu düşünürler, aklın bireyselci doğasının bir parçası olan*

psikolojik tecrit eğilimini nasıl aşmışlardı? Çağının sözcüsü olan Descartes, kendisini fırına kapatmış biri olarak, kişisel kimliğini düşünebiliyor olmakta buluyorsa, çevresiyle nasıl köprü kurabiliyor? Derin tecrit duygularından ve nihayetinde anksiyeteden nasıl kaçabiliyor? Temel kavramı olan monadı, diğer monadlarla hiçbir iletişimi olmayan bambaşka bir gerçeklik yapan Leibniz ve Leibniz'in sözcülüğünü yaptığı çağ, temel bireysel ayrılık duygusundan nasıl kaçabiliyor? Gerçek şu ki, Rönesans'ta ortaya çıkan bireyselcilikte tecrit duygusu yaygındı. Psikolojinin düzelmesi ve her daim var olan anksiyete tehdidinin dağıtılması için, bu problem çözülmeliydi.

On yedinci yüzyıl düşüncesinde önverili uyuma duyulan inançla bu probleme net bir cevap verildi. Ekonomik açıdan bu inanç şöyle ifade edilebilir: Eğer her insan kendi ekonomik hedeflerinin peşine düşer, kendi ekonomik kazancı için çabalarsa, bu çabası aynı zamanda içinde bulunduğu sosyal grubun yararına da katkıda bulunacaktır. İşte bu, ekonomideki meşhur *laissez-faire* kavramının ta kendisiydi. Psikolojik açıdan ise şöyle anlatılabilir: Bireysel akıl özgürce hedeflendiğinde, bireyin vargıları ile birlikte yaşadığı insanların vargıları otomatik olarak uyum içine girecek ve böylece bireyin toplumda uyum içinde olmasını sağlayacaktır. Felsefi seviyede işe Leibniz bunu en net şekilde, her monadın diğer monadlarla ve evrensel gerçeklikle önverili bir uyum içinde olduğu iddiasında ortaya koyar. Böylece teoride, cesurca bireysel aklı hedefleyen insanın diğerlerinden tecrit edilmesine ve dolayısıyla endişe duymasına gerek yoktur. Bu teori, on yedinci ve on sekizinci yüzyıldaki kültürel ortamın tam bir yansımasıydı; örneğin, kapitalizmin büyüme aşamalarında *laisses-faire* bireysel ekonomik çabalar, herkesin maddi ihtiyaçlarını

karşılama kapasitesini *gerçekten* muazzam ölçüde genişletmişti. Bireysel akla ve sonuçta getireceği uyuma duyulan bu inançla bilimde ve bilginin yayılmasında şaşırtıcı ve müthiş bir ilerleme kaydedildi; bireyin siyasi haklarının sınırları genişledi.

Spinoza, Leibniz ve diğerlerinin yaşayıp öğretmenlik yaptığı kültürel ortam düşünüldüğünde, bireysel akla duydukları güvenin onları yeterince tatmin ettiği görülüyor. Zira o dönemlerde (kabaca Antik Yunan'daki beşinci yüzyıla paralel bir dönem) kültür basit, temel simgelerle bir bütünlüğe doğru ilerliyordu. Böylece yurttaşlar yaşadıkları toplumda ve özellikte din ve eğitimde, daha fazla psikolojik destek bulabiliyorlardı.

FAKAT on dokuzuncu yüzyılın ortalarında ve ikinci yarısında gitgide büyüyen bir kopukluk başladı; uyumsuzluk yirminci yüzyılda iyice kendini gösterir oldu ve her yere yayıldı.[7] Bu dağılma, matematik aklın ve mekanik yasaların fiziksel doğaya uygulanışı konusunda yapılan müthiş ilerlemelerle el ele gitti. Fen bilimlerinin bu muazzam başarısı ve doğayı insanın hizmetkarı yapma vaadinin yanı sıra sanayideki büyük ilerlemeler ve insanın fiziksel ihtiyaçlarını giderme vaadi, mekanik yasalarla doğayı anlama ve kontrol etme çabalarına duyulan muazzam güvene büyük bir destek vermişti. On dokuzuncu yüzyıla gelindiğinde, yaşamın tüm veçheleriyle bağı kurulan bireysel akla duyulan önceki güven yerini, *tekniklere verilen öneme* ve aklın gitgide daha ayrıcalıklı bir seviyede teknik problemler için kullanılmasına bıraktı.

Böylece on dokuzuncu yüzyılda özerk akla ve dolayısıyla otomatik uyuma duyulan güven dağılmaya başladı. Bu yüzyılın kahin düşünürleri (örneğin, Kierkegaard, Nietzsche ve Marx) bunun gelişini görmüşler ve o döne-

min kültüründe daha sonra yaygın bir anksiyete yaratacak olan çatlakları anlatmışlardı. Marx, sanayileşmenin geliştiği aşamalarda bireyin ekonomik çabaları sosyal refahı artırmış olsa da, tekelci kapitalizm safhasında artık bu çabanın zıt bir amaca hizmet ettiğine ve insanın *yabancılaşmasına* ve *insani özelliklerinin yok sayılmasına* yol açtığına dikkat çekiyordu. Nietzsche bilimin bir "fabrika"ya dönüşmesine karşı uyarıyor, bunun getireceği nihilist sonuçlardan korkuyordu. On dokuzuncu yüzyıl, Cassirer'in ifadesiyle "özerk bilimler" çağıydı. Birleştirici bir prensip yoktu. Cassirer'in yorumuna göre "Bireysel her düşünür insan doğasına dair kendi çizdiği resmi anlatır" ve her resim ampirik kanıtlara dayanıyor olsa da her "teori ampirik olguların önceden tasarlanmış bir modele uyması için sağının solunun çekiştirildiği bir işkence yatağına dönüşür."[8] Cassirer fikirler arasındaki bu husumetin "etik ve kültürel yaşamımızın her noktasında [ciddi] bir tehdit"[9] oluşturduğuna inanıyordu.

On dokuzuncu yüzyıl kültüründe giderek artan bu uyumsuzluk ve parçalanma psikoloji bağlamında da net bir şekilde görülür. İnsan farklı "yetilerden" (örneğin, akıl, duygu ve irade gücü) oluşan bir varlık olarak görülmeye başlamıştır. On dokuzuncu yüzyıl insanından, başarılı bir işadamı veya sanayici gibi pratik akılla karar vermesi, sonra da bu kararını güçlü bir iradeyle uygulamaya koyması bekleniyordu. Böylece on dokuzuncu yüzyıl yurttaşının, *kişisel psikolojik problemlerini, endüstri alanında başarılı olan ve fiziksel dünyayı yönetmede etkili olduğu görülen yöntemlerin aynısıyla çözmeye çalıştığını* görürüz. On yedinci yüzyıldaki beden ve akıl dikotomisi akıl ile duygunun temelden birbirinden ayrılması biçimini almıştır; gönüllü çaba (irade, istenç) karar aracı olarak taçlandırılmış ve bu da genelde

duyguların yok sayılmasıyla sonuçlanmıştır. On yedinci yüzyılda duyguların rasyonel kontrolüne duyulan inanç artık duyguları *baskılama alışkanlığına* dönüşmüştür.

Bu kültürel ve psikolojik dağılma, yirminci yüzyılda yaşayan pek çok insanın kendi içinde de dağılma ve travma, dolayısıyla anksiyete yaratacaktı. Bu durum, Kierkegaard ve Freud için iki yönlü bir anksiyete problemi oluşturuyordu: Akıl ile duygu arasındaki dikotomi nasıl aşılır ve tecrit edilen insan çevresindekilerle nasıl bir araya gelir?

Böylece Nietzsche ve Schopenhauer gibi Freud ve Kierkegaard da farklı yollardan, insan davranışlarında baskılanan dinamik, bilinçdışı ve "irrasyonel" diye adlandırılan patlamaları yeniden keşfetmeye ve bunları insanın rasyonel işlevleriyle bir bütün haline getirmenin yollarını bulmaya çalıştılar. Freud'un bilinçdışına dair keşifleri ve bireyin yeni bir bütünlük kazanmasına yardım etmek için geliştirdiği teknikler, sadece on dokuzuncu yüzyılda kişiliğin bölümlere ayrılması gerçeğinin ışığında anlaşılabilir. Aynı şekilde yine bu tarihsel arka plan bağlamında Freud'un akademik psikolojiye ve akademik tıbba yöneltiği tenkitleri anlayabiliriz; her iki disiplin de davranış unsurunun matematiksel rasyonalizmin geleneksel yöntemleriyle yalıtılmasına, sınıflandırılmasına ve ölçülmesine kafa yoruyordu. Bu tenkitler sadece Freud'un önyargılarının ve gerginliğinin ifadesi değildi; gerçek bir meseleyi, akıl ile duygu arasındaki ikiliğin bir an önce aşılması gerekliliğini temsil ediyordu.

Tarihsel köklere dair bir incelemede Freud'un çalışmalarına ne kadar yer verilse azdır ama şimdi geçen yüzyılın ortalarından akıllara durgunluk veren bir dâhiye, Søren Kierkegaard'a dönelim. Kierkegaard'ın bu ülkede tanınması ancak son yirmi yılda gerçekleşmişse de Avrupa'da

yarım asırdan bu yana tüm zamanların en büyük psikologlarından biri olarak bilinmektedir.

Kierkegaard'ın *The Concept of Anxiety* [Anksiyete Kavramı] kitabı ilk olarak 1844'te yayımlandı.[10] On dokuzuncu yüzyıl ikliminin on yedinci yüzyılınkinden ne kadar farklı olduğunu görmek için Kierkegaard ile Spinoza'yı karşılaştırmamız yeterlidir. Spinoza ve Kierkegaard'ın her ikisinin de düşünceleri çok geniş bir etik ve dinsel temele dayanıyordu ve her ikisi de psikolojik tespit ve sezgi konusunda müthiş bir yeteneğe sahipti. Fakat Spinoza kendi yaşadığı dönemde, korkuyla baş etme konusunda yaptığı başarılı çalışmalarında geometrik kanıtlarla rasyonel bir kesinliğe varmaya çalışırken Kierkegaard, yaşadığı dönemde şunları yazıyordu: "kanıtların kusursuzluğu ne kadar artarsa, kesinliği o denli azalıyor." Kierkegaard'a göre, "bu çağın kuşağını gözlemleyen biri, bu dönemin barındırdığı uyumsuzluğu ve anksiyete ile huzursuzluğun nedenini mutlaka görecektir; bir yanda hakikatin boyutu, hacmi ve kısmen de soyut netliği artmakta fakat kesinliği sürekli azalmaktadır."[11] Kierkegaard kesinliğin; düşünebilen, hissedebilen ve psikolojik ve etik uyumla eyleme geçebilen bireylerin ulaşabileceği içsel bütünlüğün bir niteliği olduğuna inanıyordu.

Kierkegaard geleneksel rasyonalizmini suni bularak tamamen reddediyordu. Hegel'in, gerçeklik ile soyut düşünceyi özdeşleştiren sisteminin, insanı kendi insani durumunun gerçekliğinden kaçma tuzağına sürüklemenin bir yolu olduğunu hararetli bir şekilde savunuyordu. "Kurgudan uzaklaşın," diye haykırıyordu, "bu 'sistem'den uzaklaşın ve gerçekliğe dönün!"[12] Düşünmenin, hissetmek ve istemekten ayrılamayacağını tekrarlıyor, "hakikat, ancak, birey onu eylem içinde üretirse var olur" diyordu.[13] Bir

diğer deyişle, gerçeklik sadece, hisseden, eyleyen ve düşünen bir organizma olan bireyin tamamı tarafından ulaşılabilir ve yaşanabilir. Böylece, bir açıdan Schelling, Nietzsche ve hatta Feuerbach ve Marx'ın sosyolojide yaptığını Kierkegaard da akıl ve duygu ikiliğini aşma çabalarında yaptı ve insanların dikkatini, hem öznellik hem de nesnelliğin altında yatan, o an yaşanan dolaysız gerçekliğe çekti.

Özellikle anksiyete problemini ele alan Kierkegaard', birey olarak ne kadar özgürsek ve çevremizdekilerle topluluk oluşturmayı ne kadar başarabiliyorsak nevrotik anksiyeteden o kadar iyi kaçabileceğimizin altını çiziyordu. Ona göre bireysel özgürlük ile Rönesans'tan beri yaygın bir kavram olan kısıtlama ve itirazlardan kurtulunan özgürlük arasındaki farkın iyi ayırt edilmesi gerekiyordu; hatta modern burjuva ticaretine ve sanayi rutinlerimize katılanların içi boş, mekanik, sözde özgürlüğü ile bireysel özgürlük arasındaki fark daha da iyi ayırt edilmeliydi.

Kierkegaard'a göre özgürlük öz-farkındalık, benlik olarak eylemlerinden sorumlu olma yetisi anlamına geliyordu. Hem bireysel gelişim hem de çevremizdekilerle ilişkilerimizi derinleştirme noktasındaki olasılıklarımızla gitgide artan bir yetiyle yüzleşmemiz ve bu olasılıkları gerçeğe dönüştürmemiz demekti. Olasılıkları gerçekleştirmek sürekli yeni alanlara girmeyi gözü kesmek demektir; bunu en basit şekliyle büyümekte olan çocuklarda görürüz. Dolayısıyla Kierkegaard *özgürlüğün içinde her zaman potansiyel anksiyete* de *olduğunu* savunur. Özlü bir ifadeyle anksiyetenin "özgürlüğün başdöndürücülüğü" olduğunu söyler. Kierkegaard'ın anksiyetesinin "nevrotik" değil "normal" olduğunu düşündüğünü de vurgulayalım; onun kavrayışı öncel bir kavrayıştı; bunu daha sonra Otto Rank kendileşmenin yapısında var olan anksiyete, Kurt Golds-

tein ise bireyin büyüme ve deneyimlemenin kaçınılmaz şoklarında yaşanan anksiyete olarak tarif edecekti. İnsanın anksiyetesini anlamaya çalışırken temel unsur, insanın gelişme olasılıklarının yelpazesinin hayvanlarınkinden çok daha geniş olmasıdır.[14] Kierkegaard'ın deyişiyle, bireyin potansiyel özgürlüğü ne kadar büyükse ya da bizim bunu farklı bir noktadan ifade edişimizle, bireysel insanın yaratıcı olasılıkları ne kadar çoksa, potansiyel anksiyetesi de o kadar büyüktür.

Fakat insanı diğerlerinden ayıran özellik, kendi olasılıklarının *farkında* olma yetisidir. Bu da bizi, Kierkegaard'ı *çatışma*nın anksiyeteyle ilişkisi diye ifade ettiği önemli kavrama getirir. Ona göre çok küçük bir çocuğun anksiyetesi "muğlak" ve "düşünsellikten uzak"tır; çocuk kendisiyle çevresi arasındaki ayrılığın farkında değildir. Fakat çocukta öz-farkındalık geliştikçe (bu durum bazı çevrelerin ego ve süperego işlevlerinin gelişmesi derken anlatmak istediği şeydir ve bence yetersiz bir ifadedir) tabloya bilinçli seçimler girer. Çocuk, amaç ve isteklerinin ailesininkilerle çatışabileceğinin ve itirazla karşılaşabileceğinin farkına varır. Artık çevresine *karşı* ve onlarla *yan yanayken* aldığı tavrın yapısında bulunan anksiyeteyle yüz yüze gelme pahasına da olsa, kişide artık kendileşme (benlik haline gelme) başlamıştır. Öz-farkındalık, kişinin kendisi tarafından yönlendirilen bireysel gelişmenin önünü açar. Bu öz-farkındalık, büyümekte olan bireyin sorumluluk, iç çatışma ve suçluluk duygularının temelidir.

Kierkegaard'ın çatışma, yaratıcılık ve suçluluk duygularını ele alırken derinlere nüfuz eden, faydalı, zaman zaman da zor ve ihtilaflı görüşlerini bu kitaba sığdıramayız. Fakat şu kadarını söyleyelim, Kierkegaard'a göre iç çatışma ve suçluluk duyguları yaratıcılıkla hep el ele gider. Bi-

rey yaratıcılık krizleriyle yüzleşebilir ve onları benliğinin yeni açılımları olacak şekilde çözerse bu duygular nevrotik değildir, nevrotik anksiyeteye de yol açmaz. Örneğin, bireysel gelişim içindeki her yaratıcı olasılık, bir şekilde geçmişten kopmayı, eski biçim ve örüntüleri kırmayı içerir; ileri doğru adım atma eylemi, kaçınılmaz olarak, kişinin çevresindeki insanlardan ve önceki örüntülerinden tecrit edilme kaygısı yaratır; insanlar bildik, tanıdık, emniyetli ortamlarda kalıp, serüvene girmeme eğilimi taşır. Ne var ki kişi, çatışma, tecrit ve kaygıya karşın sadece ileri doğru hareket ederek kişiselliğini (bireyselliğini/kendiliğini) kazanır. İleri doğru adım atmazsa, nihai sonuç *nevrotik anksiyete*dir.

Kierkegaard'a göre nevrotik anksiyete *kısıtlanmanın* [*retrenchment*] sonucudur; kişi özgürlükten korktuğunda ortaya çıkar. Bu kısıtlanma, deneyim veya farkındalık özgürlüğü gibi alanların önü tıkanır. Bu noktada, daha sonra Freud'un "baskılama" [repression], Sullivan'ın ise "çözülme" [dissociation] diye adlandırdığı sürecin erken aşamasıyla karşılaşırız. İnsanı öğrenmeye gayret gösteren bu iki isim gibi Kierkegaard da, içinde "normal kaygı" barındıran "gerçek" bir korku veya deneyimle yüzleşmekten kaçarsak, farkındalık ve deneyiminin önünü keserek, nihayetinde nevrotik anksiyete noktasına geleceğimize inanır. Kierkegaard nevroz için uygun bir terim kullanmış, *mahsuriyet* [*shut-upness*] demiştir. Mahsur kişi kendi kendisi *ile* mahsur kalmaz, kendisin*den* ve dahi diğerlerinden mahsur kalır. Bu kişilik çeşitli biçimlerde tezahür eden katılık, özgür olmama, içinde boşluk hissetme ve iç sıkıntısı gibi özellikler taşır.

Mahsur kişi iletişimsellikten yoksunken, "özgürlük" Kierkegaard'a göre "sürekli iletişim halinde olmak"tır.

Dolayısıyla, genişleyen ve derinleşen benliğin eşmerkezli çemberleri aynı zamanda kişinin diğer insanlarla kurduğu anlamlı ilişkileriyle büyüyen çemberlerdir. Kierkegaard nevrotik anksiyetenin iki kaynağının (bireyin kendi içindeki kopukluk ve çevresindeki insanlarla uyumsuzluğu) eş zamanlı süreçlerle aşıldığına inanır; yani birini aşmak diğerini de aşmak demektir. Fakat kişi, kendileşme olasılığını gerçekleştirmek istiyorsa, kaçmaması gereken, dolayısıyla "normal" olan kaygı ve tecrit tehdidi gibi deneyimlerle yüzleşmeli ve onların içinden geçip ileri doğru adım atmalıdır, aksi halde yukarıda sözü edilen iki durum aşılamaz. Kierkegaard'ın anksiyeteyi öğretmen gibi görmesini şimdi anlayabiliriz; hatta Kierkegaard anksiyetenin gerçeklikten daha iyi bir öğretmen olduğunu, zira gerçeklikten geçici olarak kaçılabilse de anksiyetenin kendi içinizde taşıdığınız, her an her yerde mevcut bir eğitici olduğunu söyler.

AKADEMİK bir üslupla davranıp özetlememe izin verirseniz, bu bölümde tarihsel incelememizde karşılaştığımız iki probleme kısaca değindiğimizi söyleyebilirim. Bunlardan biri mantık ve duygu ikiliği, diğeri ise bireyin içinde bulunduğu toplumdan yalıtılmasıdır. Bu problemlerin, modern dönemdeki anksiyete probleminin temelinde yer aldığına işaret ettim. Bu problemlerle nasıl yüzleşeceğimizden ve içlerinde yer alan anksiyetenin, Rönesans'tan bu yana modern döneminin büyük bir kısmı boyunca, birey kendi ekonomik kazancını, kendi aklını hedef edinip enerjisini ona harcarsa, bunun diğer insanlarla ve metafizik dünyasıyla otomatik bir uyumla sonuçlanacağı gibi çeşitli inanış biçimleriyle bir ölçüye kadar dağıtılabildiğinden söz ettim. Bireysel aklın entelektüelci bir baskılamaya

maruz kaldığı ve *laissez-faire* ekonominin bireyin insani özelliklerini dışlamak ve onu makineleştirmek için gerekçe haline geldiği on dokuzuncu yüzyılda bu inancın faydalı etkisini nasıl yitirdiğini anlattım.

Sonuç olarak ben yalnızca bu problemlerin yirminci yüzyıldaki anksiyete problemiyle nasıl bir ilişki içinde olduğuna dair bir açıklama sunabilirim. Önce bir hipotezde bulunmak isterim: Bir toplumda değerlerle ilgili önkabuller, bilinçdışı varsayımlar genel kabul gördüğü zaman, birey bu önkabuller sayesinde kendisine yönelen tehditlerle yüzleşebilir. Bu tehditlerden korkar ama anksiyete duymaz. Fakat toplumdaki önkabullerin kendileri tehdit altındaysa, birey bir tehditle karşılaştığında dönüp başvurabileceği temeli kaybeder. *Toplumun iç kalelerinin ta kendisinin kargaşa içinde olduğu ve travmatik bir değişime uğradığı dönemlerde,* birey kendisine yönelen tehditleri karşılayacak sağlam bir zeminden yoksun kalır. Birey bu noktada yönünü tamamen yitirir, psikolojik karmaşa içine girer; dolayısıyla kronik veya akut panik ve anksiyeteye kapılır. Yirminci yüzyılda kültürümüzün içinde bulunduğu durum da bu değil midir? Bir diğer deyişle ben, bu bölümde işaret ettiğim gibi, kültür tarihimizdeki önkabullerin dağılması sorununun, yirminci yüzyıldaki yaygın anksiyete ile sıkı sıkıya ilintili olduğuna inanıyorum. Bu ayrıca, günümüzde yüzleşmek zorunda olduğumuz insanın ikilemi sorununun kendine özgü zorluklarıyla da bağlantılıdır.

Toplumun bireye artık yeterince psikolojik ve etik yönlendirme yapamadığı böyle bir dönemde, genelde kendini çaresiz hisseden birey yeni bir yön bulma ve bütünleşme hedefiyle dönüp kendi içindeki derinliklere bakmaya zorlanır. İşte psikanalize ve yeni bir psikoloji dinamiğine yol açan da bu ihtiyaçtır; gerçekten de Freud'dan itibaren psi-

kolojinin, bireyin kendi içinde yeni bir bütünlük keşfetmesine yardımcı olması, bu bilimin getirdiği en büyük katkıdır. Modern insanın kendi anlamını kendi içinde bulma ihtiyacını karşılaması ayrıca varoluşçuluğun gelişmesini de sağlamıştır.

Fakat diğer ve daha büyük probleme baktığımızda, görevlerimiz daha yeni başlıyor. Bu problem, bireyin yaratıcı çalışmalarda ve sevgide diğer insanlarla anlamlı bağlar kurabilmesi için yeni psikolojik ve etik toplum biçimleri kurma problemidir. Bu mücadelenin kazanılması ve anksiyetenin ana nedeninin aşılması için sadece psikologların ve psikopatalogların değil, sosyal bilimler, din, felsefe ve sanat alanlarında çalışmalar yapan herkesin elini taşın altına sokması gerektiğine inanıyorum. Bir kültürdeki değerlerin bütünlük ve uyum içinde olduğu dönemlerde yurttaşların anksiyeteleriyle yüzleşip aşabilecekleri araçlara sahip olduğundan söz etmiştim. Değerler bütünlük içinde olmadığında birey, demir atacak bir noktadan yoksun olduğu için, normal endişelerinden kaçıp onları bastırma yoluna gider. Dolayısıyla nevrotik anksiyete geliştireceği basamakları tırmanmaya başlar. Bu nedenle değerler ve anksiyete sıkı sıkıya birbirine bağlıdır. Buna daha sonra tekrar döneceğiz.

BÖLÜM 4 - NOTLAR

1. Johan Huizinga, The *Waning of the Middle Ages*, New York, 1924, s. 40
2. "Treatise on the Correction of the Understanding," *Spinoz's Ethics*, Everyman edition, Londra, 1910, s.227
3. "Origin and Nature of Emotions," *a.g.e.*, s. 131
4. "The Strength of the Emotions," *a.g.e.*, s. 175
5. "*Power of Intellect*," a.g.e., s. 208

6. *Pascal's Thoughts*, çeviren Craig, Carter, New York, 1825, s. 110
7. Bunu ayrıntılarıyla *The Meaning of Anxiety* adlı kitabımda açıkladım (1950).
8. Cassier, Ernst, *An Essay on Man*, Yale University Press, New Haven, 1944, s. 21.
9. *a.g.e.*, s. 22.
10. Walter Lowrie tarafından İngilizceye çevrilmiş ve *The Concept of Dread* ismiyle yayımlanmıştır, Princeton, 1944.
11. *a.g.e.*, s. 124.
12. Lowrie, Walter, *A Short Life of Kierkegaard*, Princeton, 1944, s. 116.
13. *Concept of Dread*, s. 123.
14. Karş. Biyolog Portmann'ın insanın dünyayla ilişkisindeki hareket özgürlüğünün açıklamasına -insanın "dünyaya açıklığı"- yukarıda Bölüm 1'de değinilmiştir.

5

Anksiyete ve Değerler

Kimse değer oluşturmadan yaşayamaz. Değer oluşturmak yaratmaktır; işitin ey yaratıcılar! Değer oluşturmayan varoluşun içi boş demektir! İşitin ey yaratıcılar!

-NİETZSCHE

Apayrı bir nitelik olan anksiyete, insanın değer oluşturan hayvan olma özelliğinden doğar; insan, yaşamını ve dünyayı simgelerle ve anlamlarla yorumlayan ve bunları birey olarak varoluşuyla özdeşleştiren yaratıktır. Bu bölümde bu konuyu ele alacağız. Nietzsche'nin de dediği gibi "İnsan, 'değer oluşturan' olarak adlandırılmalıdır". Anksiyetenin sebebi bu değerlerin tehdit altında kalmasıdır. Hakeza ben de anksiyeteyi, *bireyin bir benlik olarak varoluşunda elzem gördüğü kimi değerlere yöneltilen tehditle tetiklenen endişe* olarak tanımlıyorum. Bu tehdit fiziksel yaşama da yöneltilmiş olabilir (örneğin, ölüm), psikolojik yaşama da (örneğin özgürlüğün yitirilmesi). Veyahut kişinin bir benlik olarak kendi varoluşunu özdeşleştirdiği vatanseverlik, özel bir insana duyulan sevgi, akranları arasındaki prestiji, bilimsel hakikate veya dine duyduğu inanç gibi bazı değerlere de yöneltilebilir.

Bunun klasik ve çarpıcı ve örneği, New York Hastanesi'nde Wolf ve Wolff'un[1] anksiyete ile mide işlevleri ara-

sındaki ilişkiye dair aylar boyu yürüttükleri önemli araştırmalarına konu olan eğitimsiz Tom'un sözleridir. Raporu okuyanların da hatırlayacağı gibi Tom ve karısı, Tom'un hastane laboratuvarındaki işine devam edip edemeyeceği, edemezse işsizlik maaşına geri dönmek zorunda kalacağı endişesiyle bütün gece uyuyamamıştı. Ertesi sabah Tom'un bu anksiyetesinin ardından yapılan mide tahlilindeki değerler, o güne dek görülen en yüksek değerlerdi. Doktorlara göre Tom'un bu noktadaki sözleri son derece önemliydi: "Ailemi geçindiremezsem, gidip rıhtımdan kendimi aşağı atarım." Tom'un bu büyük anksiyetesinin altında yatan tehdit, maddi bir yoksunluk değil -o ve ailesi işsizlik maaşıyla geçinebilirlerdi- toplumumuzdaki çoğu erkek gibi Tom'un da yaşamdan bile daha önemli gördüğü bir konumla ilgiliydi: aile geçindiren orta sınıf bir erkek olarak bu görevini yerine getirememek. Konumunu kaybetmek, onun için yaşamamakla aynı şeydi.

Benzer örneklere cinsellikte de rastlarız. Cinsellikte tatmin, ebette kendi başına bir değerdir. Fakat psikoterapideki hastalara baktığımız her seferinde, fiziksel tatminin problemin sadece küçük bir parçası olduğu görülür; zira kişi seks konusunda bir kişi tarafından reddedilip bir diğeri tarafından kabul gördüğünde de çatışma ve anksiyete yaşayabilmektedir. Elbette prestij, şefkat, kişisel anlayış gibi diğer unsurlar da kişinin biriyle yaşadığı cinsel deneyimini diğer bir kişiyle yaşadığına nazaran değerli kılmaktadır. Aklıma gelmişken, şu da bir gerçektir ki, kişinin olgunluk seviyesi ne kadar düşükse, fiziksel tatmin tek başına o kadar büyük değer taşır ve bu tatmini ona *kimin* vereceği o kadar az fark eder. Öte yandan, kişi ne kadar olgunsa ve farklılaşmışsa, şefkat ve öteki insanla kişisel ilişkisi gibi faktörler cinsellik deneyimini o kadar değerli kılar.

Ölüm, en açık anksiyete tetikleyicisidir; zira bizim kültürümüzde pek rastlanmaz ama kişi ölümsüzlüğe inanmıyorsa, o kişi için ölümün anlamı benlik olarak varoluşun nihai bir şekilde ortadan silinmesidir. Fakat burada hemen ilginç bir noktaya da temas edelim: bazı insanlar *başka bir değere teslim olmaktansa ölmeyi tercih ederler.* Avrupa'daki diktatörlük dönemlerinde, psikolojik ve tinsel özgürlüğün ellerinden alınmasını ölümden daha büyük bir tehdit olarak gören kişiler olmuştur: "Ya istiklal ya ölüm" ille de nevrotik bir tavrın göstergesi ya da teatral bir tavır değildir. Hatta daha sonra da göreceğimiz gibi, aslında bunun, *insanı* diğer varlıklardan *tamamen ayıran* bir davranışın en olgun biçimini temsil ettiğine inanabiliriz. Nietzsche, Jaspers ve diğer büyük varoluşçu düşünürler, kişi yaşamın kendisinden bile daha değerli olduğuna inandığı bir değeri bilinçli bir şekilde seçmedikçe fiziksel hayatın kendisinin de bütünüyle tatminkar ve anlamlı olmayacağına dikkat çekmişlerdir.

Tehdit altına girdiğinde anksiyete yaşanan bu değerlerin kaynağı nedir? Açıktır ki bir bebeğin veya küçük bir çocuğun ilk değeri bakım, beslenme ve annesinden veya ebeveyn yerine geçen bireylerden alacağı sevgidir. Bunlara yöneltilen bir tehdit çocuğun varoluşuna yöneltilmiş demektir ve derin bir anksiyetenin doğmasına yol açar. Fakat olgunlaşma sürecinde bu değerler dönüşür. Örneğin, anne tarafından onaylanma, ebeveyn ve akranların gözünde "başarılı" olma ve daha sonra da kültürel açılardan statü edinme arzusu gelir. En nihayetinde olgun bir yetişkin olduğunda bu değerler özgürlüğe, dini bir inanca veya bilimsel hakikatlere bağlılık olarak değişebilir. Bunun eksiksiz bir olgunlaşma skalası olduğunu söylemiyorum; sadece olgunlaşmanın, kişinin, (tehlikede olursa anksiye-

teye yol açan) özgün değerlerinin sürekli dönüşmesini de içerdiğini ve normal insanlarda bu değerlerin gitgide daha da simgeleşen bir nitelik kazandığını göstermek amacıyla anlatıyorum.

Daha sonradan oluşturulan değerlerin, özgün değerlerin (annenin şefkat ve sevgisi) *sadece birer uzantısı* olduğunu ya da tüm değerlerin, temel ihtiyaçların yerine konan farklı kisvelerden ibaret olduğunu düşünmek yanlış olur. Gelişmekte olan insanda yetiler ortaya çıkar ve onu *yeni* bir gestalt'a yerleştirir; bu evrim örüntüsüyle birlikte olgunlaşan kişi, eski yetilerinden yola çıkarak sürekli yeni yetiler geliştirir, yeni simgeler ve yeni değer biçimleri oluşturur. Şurası kesin ki, bireyin anksiyetesi ne kadar nevrotikse, yıllar geçse de erken yaşlarında savunduğu değerleri tatmin yoluna gidecektir; pek çok klinik vakada gördüğümüz gibi, tekrar tekrar ve zorlanımlı bir tavırla annesinin sevgi ve şefkatini arayacaktır. Fakat insan ne kadar sağlıklıysa, bir yetişkin olarak oluşturduğu değerler önceki ihtiyaç ve içgüdülerini o kadar az içerecektir.

İnsanda ortaya çıkan en önemli yeti öz-ilişkiselliktir. Bebekliğin muhtemelen ilk birkaç ayının sonunda başlar ve çocuk iki yaşına geldiğinde oldukça gelişmiş bir noktaya ulaşır. Bu noktadan sonra sevgi ve bakım yeni bir nitelik kazanır; bunlar artık sadece *alınan* şeyler değildir, belli bir öz farkındalık ölçüsünde çocuk tarafından tepki gösterilen şeylerdir. Çocuk artık annesinin bakımını *kabul de edebilir, ona itiraz da edebilir*, çeşitli iktidar talepleri biçiminde de *kullanabilir*. Klinikteki bir hasta, henüz bebekken ellerini duvara koyup iterek mama sandalyesini devirebildiğini ve ebeveyninin onu yakalamasını sağladığını aktarmıştı. Burada söz konusu olan değer kendini korumak, yani yere düşmekten kurtarılmak değildi (ebeveynini o kadar iyi

eğitmişti ki yere düşme olasılığı hiç gerçekleşmedi). Burada edinilen değer, ebeveynini diken üstünde tutma ve her an yardıma koşacak hale getirme gücünü kazanmış olmakla ilgili tatmin ve emniyet hissiydi.

Sevgi deneyiminden eksiksiz bir şekilde tatmin olmak isteyen olgun insanda -bir ölçüde özerkliğe sahip yetişkinde- birtakım seçimlerin, bilinçli olumlamaların ve farkındalıklı katılımın sevmek ve kabul etmek için gerekli olduğunu gözlemlediğimizde, sevgi değerinin de yeni bir özellik geliştirdiğini görebiliriz. Bu değer artık diğer insandan almak kadar diğer insana vermeyi de içerir. Bu tipteki olgun birey, en şiddetli anksiyeteyi ilişkide bulunduğu kişiye sevgi verme fırsatı tehlikeye girdiğinde de yaşayabilir.

O halde, değerlerin -tehdit altında olduğunda anksiyeteye yol açtığını gördüğümüz değerlerin- kaynağını kavramaya çalışırken iki hatadan uzak durmalıyız. İlki, değeri erken yaşların sevgi ve bakım ihtiyacıyla ilişkilendirmeme hatasıdır. İkincisi ise *sadece* bundan ibaret olduğunu düşünmek ve kişi yeni nitelikler geliştirdikçe, bu gelişmenin her aşamasında tehlikeye giren değerin gerçekten yeni birer değer olduğunu gözden kaçırmak.

ŞİMDİ DE insanı bambaşka bir varlık yapan öz-ilişkisellik yetisine bakalım. Bu yeti insanın anksiyetesini anlamak açısından son derece büyük önem taşır. Kendi dışına çıkmak, yaşanan deneyiminin hem öznesi hem de nesnesi olduğunu bilmek, kendini nesneler dünyasında hareket eden bir varlık olarak görmek insana özgü bir yetidir.[2] İnsanı doğadaki tüm diğer varlıklardan ayıran bu benzersiz nitelik, daha önce de sözünü ettiğimiz gibi, Goldstein ve diğerleri tarafından konu edilmiştir. Korzybski'nin ardından Hobart Mowrer ilk eserlerinde bunu insanın zaman-bağlı niteliği olarak adlandırır: "Yaşayan organiz-

maların çeşitli davranışlar sergilediği (etkide bulunduğu ve tepki gösterdiği) sebep-sonuç bağının bir parçası olarak geçmişi şimdiki zamana getirmek, 'zihnin' ve bir o kadar da 'kişiliğin' özüdür." Howard Liddell bizlere koyunlarının on dakika, köpeklerinin ise yarım saat kadar zaman tutabildiğini anlatır. Fakat insan uzak bir geleceğe kadar zaman tutabilir, kırk elli yıl veya asırlar sonrası için plan yapabilir. Ve şunu da ekleyelim: Geleceğine dair endişe duyabilir ve nihayetinde onu bekleyen ölümü düşünerek anksiyete yaşayabilir. Bu bizi, "bir şeyin öncesine ve sonrasına bakabilen ve olmayan bir şeyin hasretini çekebilen" tarih bilinçli memeliler yapar. Geçmişi anlayarak, bir ölçüye kadar geleceği şekillendirebilir ve etkileyebiliriz. Lawrence Kubie'nin dikkat çektiği gibi nevroz, her bebeğin gelişiminin erken aşamalarında başlayan bilinçli ve bilinçdışı süreçler arasındaki dikotominin sonucu olarak ortaya çıkan simgesel işlev bozukluğundan kaynaklanır.

Sullivan'a göre, insanın bir örgüt hiyerarşisine göre işlev gösterdiğini ve fizyolojik işlevlerin bu entegre işlevlerden ve özellikle de insanın simgeleri araç olarak kullanma yetisinden sonra geldiğini savunan Adolf Meyer'di.[3] Burada anksiyeteyi anlamak açısından önemli olan şey, simge kullanan bir varlık olarak insanın deneyimini simgelerle yorumlaması ve bu simgeleri birer değer (tehlikeye girmesi derin anksiyete yaratan değer) olarak benimsemesidir. Kendisini başkalarının gördüğü gibi görme, çevresindekilerin veya bir yabancının yerine kendini koyup empati gösterme gibi benzersiz bir sosyal yeti sayesinde insan, etiğin temeli olan ve dolayısıyla ahlaki anksiyetenin de temeli olan uzun vadeli değerlerin ışığında kararlarını yönlendirebilir.

Bu arada şunu da söylemeliyim ki, "simge" ve "değer" terimlerini deneyimin salt özü manasında kullanıyorum.

Bunlar çoğu gerçek ilişkinin ve tatminin "hülasa"sıdır. Bu nedenle, simgesel değerin (bu bir bayrak da olabilir, Tom örneğindeki gibi toplumsal statü de) tehdit edilmesi, muazzam bir anksiyete oluşturma gücüne sahiptir.

Son bölümde bireyin değerlerinin ve anksiyetesinin, kültürün tarih içindeki gelişiminin belli bir anında bireyin o kültürde yaşamasıyla koşullandığını görmüştük. Bunun nedeni insanın hasbelkader o anda o insanlarla birlikte yetişmiş olması ve bu yüzden onların görüşlerini benimseyip yansıtması asla değildir. Bunun nedeni, insanın, doğası gereği, değerleri, diğer insanlarla ve onların beklentileriyle olan ilişkisi bağlamında yorumlamasıdır. Kendisinin orta sınıf, ev geçindirmeye muktedir bir erkek olması gerektiğine inanan Tom, Rönesans'tan bu yana hakim olan değerlerle kendisini geçerli kılmaktadır. Fromm, Kardiner ve diğerlerinin uzun zaman önce açıkça gösterdiği gibi, o dönemlerden itibaren baskın değer, iş ve mali başarıyla ölçülen rekabetçi prestij olmuştur. Bunu başarırsanız, kişi olduğunuzu hissedersiniz ve anksiyeteniz hafifler; başaramazsanız, güçlü bir anksiyeteye kapılır ve birey olma duygunuzu yitirirsiniz.

Bununla birlikte son yirmi yıl içinde ilginç bir olgu baş gösterdi ve bu baskın rekabetçi değerin tersine döndüğü görüldü. David Riesman *The Lonely Crowd* adlı kitabında gençlerin artık rekabetçi başarıyı hedeflemediğini, okul birincisi olmak değil, ortanın üstlerinde yer almak istediklerini gösterdi. Şu işe bakın, baskın değer artık yanındaki adamın önüne geçmek değildir: herkes gibi olmak yani konformite (uymacılık) önem kazanmaya başlamış. Kişi artık kendini sürüye uyarak geçerli kılıyor; artık farklı olmak, sürüden ayrı durmak sizi anksiyetenin ağına düşüren şey oluyor. Bu gelişme son yıllardaki anti-entelektüel-

ciliğin, cadı avcılığının, orijinal ve yaratıcı kişiye duyulan kuşkunun ve koruyucu bir astarın arkasında anksiyeteden kaçmak şeklinde tezahür eden genel eğilimdeki özel problemlerin bir parçası haline geldi.

Şimdi yalnızlık diye adlandırılan özel bir anksiyete türüne geliyoruz. Freud, Rank ve diğerlerinin hepsi de anksiyetelerin tümünün temelinde ayrılma anksiyetesi olabileceğini ileri sürmüştür. Bu yüzden yalnızlık (ayrılmanın farkındalığı) en büyük acıyı veren *bilinçli* ve *doğrudan* bir anksiyete türüne dönüşebilir. Kültürdeki konformite değerleri, sinyallerini çevresindeki kalabalıktan alıp yansıtan "radar tip" uyarlaması, Fromm ve Sullivan'ın aydınlatıcı bir şekilde yazdığı gibi günümüzdeki yaygın yalnızlık duygusuyla ilişkilidir. Yalnızlık, konformist davranış gösterenler arasında yaygın bir deneyimdir; zira bir taraftan yalnızlık yüzünden diğerlerine uymaya çalışırlar ama diğer taraftan kendilerini geçerli kılmak için çevresindekilerle aynı olmaya çalıştıklarında birey olma duygusunu ve kişisel kimlik deneyimleri yitirmeye başlarlar. Bu süreç insanın içinde bir boşluk duygusuna yol açar ve yalnızlık daha da artar.

Rekabetten konformiteye geçiş yapılan bu dönemde, Rönesans'tan bu yana baskın değerlerin ve dolayısıyla anksiyetenin doğuş noktasının değiştiğini söyleyebilir miyiz? Kısmen, evet. Elbette kültürümüzdeki yaygın anksiyetenin en belirgin nedenlerinden biri, neredeyse tüm sosyal değerlerin köklü bir değişim içine girdiği, bir dünyanın ölüp, yenisinin doğmak üzere olduğu bir çağda yaşıyor olmamızdır.

Peki ama Rönesans'tan bu yana egemen olan rekabetçi başarı değeri ile şu andaki görünen haliyle bunun tam tersi olan konformitenin ikisinin birden altında ya-

tan şeye bir açıklama getirilebilir mi? Bunların her ikisi de tek bir etkiden, yani *modern Batı insanın doğayla ilişkisinin kesilmesinden d*oğmuyor mu? Rönesans'tan bu yana Batı insanı doğaya hakim olmaya kendini kaptırmış durumda. On yedinci ve on sekizinci yüzyıldaki geniş anlamlı bir kavram olan aklı, on dokuzuncu ve yirminci yüzyılın teknik aklına dönüştürmüş bulunuyor. On yedinci yüzyılda Descartes'ın öznel deneyim ile nesnel dünya arasındaki dikotomisinden bu yana Batı insanı, gitgide daha artan bir seviyede, doğayı kendisinden kopuk bir şey gibi görür oldu; doğayı en iyi şekilde incelemek ve "fethetmek" için onu tamamen nesne ve gayrişahsi kılması gerektiğine inandı.

Bunun yol açtığı derin yalnızlık ve tecrit, on yedinci yüzyılda Pascal tarafından hissedilmişti. Pascal şöyle der: "Kendinden önceki ve sonraki sonsuzluk tarafından yutulan kısacık bir ömrüm olduğunu, hiç tanımadığım sonsuz bir uzayın derinlikleriyle sarmalanmış küçücük bir mekanı doldurduğumu hatta gördüğümü düşününce, kendimi burada değil orada görmekten korkuyor, şaşırıyorum; zira benim orada değil de burada olmam için, o anda değil de bu anda olmamı gerektiren hiçbir neden yok."

Modern insan kendini doğa üzerindeki egemenliğiyle geçerli kılma konusunda yüzyıllardır *başarı* gösterdiği için, bu duruma özgü yalnızlık ve tecrit ancak yirminci yüzyılda yaygın bir şekilde kendini gösterdi. Özellikle atom bombasının ortaya çıkışıyla, duyarlı (sıradan) insanlar ve bilim insanları evrende birer yabancı olmanın getirdiği yalnızlığı yaşamaya başladılar; bu durum tıpkı Pascal gibi Batı insanını da korkuttu. Çağımızdaki yalnızlık ve anksiyete böylece, doğaya yabancılaşmanın da ötesine geçerek daha derinlere işlemeye başladı.

Peki kendisi de doğanın bir parçası olan *insan* doğasına ne oldu? Bunun cevabı şu: Cansız doğayı ölçmekte ve dizginlemekte muazzam başarı gösteren yöntemler, on dokuzun yüzyılda insan doğası üzerinde de uygulanmaya başladı. Kendimizi ağırlığı tartılıp, ölçüleri alınan ve analiz edilen nesneler olarak algılar olduk. Bu durumda mecburen kendimizi de cansız doğa gibi *gayrişahsi* görmeye başladık. İnsan doğası; üzerinde iktidar kurulacak, manipüle ve istismar edilecek bir şey haline geldi. Tıpkı dağları istismar ederek çıkardığımız kömür, otomobillerimizin gövdelerine çaktığımız çelik gibi...

Böylece modern insan kendi kendisine karşı savaş açmadan savaşır oldu. On dokuzuncu yüzyılın Viktorya çağında "kendimizi fethetmek" dediğimiz şey, yirminci yüzyılda "kendimizi manipüle etmeye" döndü. İlk bölümde sözünü ettiğimiz özne ve nesne ilişkisiyle ilgili insan ikilemi, çarpık bir özneye dönüştü: "kendimin geri kalanını istismar eden ben; gayrişahsi nesne, "O". Bu durum bir kısır döngüye yol açtı. Psikoloji kliniklerimizi doldurup taşıran sebeplerden biri de budur. İkilemin bu ağır biçimi içinde kalmayı sürdürdüğü müddetçe bu kısır döngüden kurtulunabilir; ama bunun bedeli öznenin gitgide küçülüp bilincin iyice daralmasıdır. Ve fakat; uzun vadede, tedavisini aradığımız hastalığı daha da artırarak iyileştirmeyi bekleyemeyiz!

Fakat gelen bazı haberler, toplumumuzda, doğayla özgün bağımızı yeniden kazanma çabasına yönelik akımlar olduğunu da gösteriyor. Modern fizik bunlardan biridir. Werner Heisenberg'in söylediği gibi, modern fiziğin özü, Kopernik'in doğanın "dışarıda bir yerde", insandan tamamen kopuk bir şekilde incelenmesi gerektiği kabul edilebilir görüş olmaktan çıktı; doğayı, insanın öznel katılımı olmadan anlamak imkansızdır.[4] Batı'nın, Doğu düşünce-

sindeki sağlıklı veçhelere duyduğu yeni ilgi de aynı yöne işaret etmektedir. Doğu düşüncesi, bizim özne ile nesne arasındaki, (Ben-kişi ile "dışarıdaki" dünya arasındaki) ayrım yüzünden hiç sıkıntı çekmemiş, dolayısıyla Batı'da yaşanan doğadan kopuş ve nihayetinde yalnızlığa düşme eğiliminden kendini kurtarmıştır.[5] Durum ne olursa olsun, yüzyıllar boyu köklü bir özne-nesne ayrılığına maruz kalarak doğayla ilişkisini koparan tarihsel "bağ"ı incelemeden, Batı insanın anksiyetesini anlamamız mümkün değildir.

Anksiyete, kişinin varoluşunu özdeşleştirdiği değerlere yönelen tehdide karşı bir tepki olduğu için, hiç kimse anksiyeteden kaçamaz, çünkü hiç bir değer saldırılamaz değildir. Bu, kaçınılmaz ve normal anksiyetedir. Ayrıca, değerler sürekli dönüşür ve biçim değiştirirler. Görüldüğü kadarıyla, değer dönüşümünün yaşandığı bir çağda anksiyeteden kaçmanın tek yolu -ama bu da aslında işinin kendine zarar verir- kişinin değerlerini dogmalara tahvil etmesidir. Ve ister dinle ister bilimle ilgili olsun, dogma, kişinin taze bilgiler ve yeni gelişmeler fırsatını kaçırma pahasına satın alınan geçici bir güvencedir. Dogma nevrotik anksiyeteye yol açar.

ARTIK nevrotik anksiyeteyi normal olandan ayırabilmemiz gerek; zira normal anksiyete kavramı olmadan onun nevrotik formunu ayırt etmemiz mümkün değildir. *Normal* anksiyete , tehditle orantılı bir kaygıdır, işin içine baskılama girmez ve bilinçli seviyede yapıcı olarak yüzleşilebilir (ya da hedef durum değişirse, anksiyete de ortadan kalkar). *Nevrotik* anksiyete ise, tehditle orantısız bir tepkidir, baskılama ve diğer intrapsişik çatışmalar söz konusudur ve faaliyet ve farkındalığın önünü kapatma yoluyla yönetilir. Filmlerde gördüğümüz "yükseklerde yalnızlık"

çekenlerinkine ve "maratoncunun yalnızlığı"na *normal* anksiyete olarak bakılabilir. Yalnızlıktan kaçmak için başvurulan konformiteden kaynaklanan anksiyete ise normal anksiyetenin nevrotik olana dönüşmüş halidir.

Aslında nevrotik anksiyete, kişi, gelişimi esnasında yaşadığı krizde ve değerlerine tehdit geldiğinde hissettiği normal anksiyeteyle yüzleşemediğinde ortaya çıkar. Nevrotik anksiyete, daha önce yüzleşilememiş normal anksiyetenin sonucudur.

Normal anksiyete en açık biçimiyle, kişinin gelişiminin her aşamasında gerçekleşen bireyleşme adımlarında görülür. Çocuk yürümeyi öğrenince odasındaki parkın eski emniyetini terk eder, okula gider, ergenlikte karşı cinse doğru adım atar; sonra kendi parasını kazanmak için evden ayrılıp çalışmaya başlar, evlenir ve nihayetinde, sahip olduğu değerleri ancak ölüm döşeğinde bırakır. Ben bu olayların gerçek krizler olduğunu söylüyor değilim ama hepsi de kriz *potansiyeli* taşır. Dikkat çekmek istediğim nokta, büyüme ve gelişme sürecinin tamamının anksiyete yaratan bir değer teslimi içermesidir, çünkü eski değerleri dönüştürerek daha kapsamlı değerler edinmeye başlarsınız. İçerdiği normal anksiyete ile büyüme ve gelişme, daha kapsamlı hedefler uğruna o andaki emniyetli ortamı bırakmayı içerir ve bu süreçteki son adım ölümdür. Bundan dolayıdır ki Paul Tillich *The Courage to Be* kitabında normal anksiyetenin, insanın "sonluluğu" ile eş anlamlı olduğunu etkili bir şekilde ifade etmiştir. Her insan bir gün öleceğini bilir ama zamanını bilmez; öz farkındalıkla bir gün ölümünün gerçekleşeceğinin bilincindedir. Sonluluk ve ölümle ilgili olan bu normal anksiyete, aslında ölüm onu yok etmeden önce bireyin önündeki ay ve yılları en iyi şekilde geçirmesini sağlayan en etkili teşviktir.

Değerlerin dönüşmesi ve bunun getirdiği anksiyeteyle karşı karşıya gelmek yaratıcılığın bir yönünü oluşturur. İnsan, değer oluşturur ve değer oluşturma eyleminin ta kendisinde yaşadığı dünyayı şekillendirip kendini ortama, ortamı da kendisine yeterli kılar. Değerlerin dönüşümü ile yaratıcılık arasındaki bu karşılıklı ilişkinin, Prometheus mitinden bugüne dek, kaçınılmaz bir şekilde anksiyete ile bağlantılı görülmesinin sebebi de budur.

Bu noktada terapiyi ilgilendiren üç noktanın altını çizmek istiyorum.

İlk olarak, terapinin hedefi hastayı anksiyeteden kurtarmak değildir. Onu nevrotik anksiyeteden kurtarıp normal anksiyetesi ile yapıcı bir şekilde karşı karşıya gelebilmesine yardımcı olmaktır. Hatta, bu iki durumun ilkini gerçekleştirmenin tek yolu, önce ikincisini yapmaktır. Gördüğümüz üzere normal anksiyete, gelişmenin ve yaratıcılığın ayrılmaz bir parçasıdır; normal anksiyete deneyimleri başarılı bir şekilde yaşanırsa birey daha bütünlüklü ve güçlü bir hale gelir. Kierkegaard'ın ünlü ifadesi de bundan yola çıkar: "Anksiyeteyi tanımayı öğrenmek, anksiyeteyi tanıyamadığı veya altında ezildiği için ruhunun mahvolmasını istemeyen herkesin yaşaması gereken bir şeydir. Bundan dolayıdır ki, düzgün bir şekilde anksiyete yaşamayı öğrenmiş kişi, en önemli şeyi öğrenmiş demektir."

Bu konuya dair değinmek istediğim bir nokta da ilaçlar; anksiyeteyi dindirmek için kullanılan ilaçlarla ilgili çok önemli meseleler söz konusu (Tabii anksiyete dindirilmediği takdirde çok daha ciddi krizlere yol açabilecek veya anksiyetenin psikoterapiye başlanabilecek düzeyde dindirilmesinin gerektiği durumları hariç tutuyorum). Bu tür ilaçların yaygın bir şekilde kullanılmasının zararlı etki-

leri malumdur; zira anksiyeteyi silmek prensipte gelişme fırsatını da silmek demektir; bir diğer deyişle, anksiyetede madalyanonun diğer yüzü olan değer dönüşümü yapma olasılığı da yitirilir. Zaten nevrotik anksiyete de önceki krizlerle yüzleşilmemesinden doğan bir semptomdur, kişinin altta yatan çatışmasını ortaya çıkarmasına yardım etmeden semptomu ortadan kaldırmak, kişinin kendisini anlayıp yeniden gelişmesini sağlayacak en iyi pusuladan ve motivasyondan onu mahrum bırakmak demektir.

Üçüncüsü, bu bölümde bireyin değer sisteminin sağlıklı olması ile anksiyete arasında ters orantı olduğuna işaret ettik. Bir diğer deyişle, değerleriniz ne kadar sağlam ve esnekse, anksiyete ile o kadar iyi yüzleşirsiniz. Fakat anksiyeteye ne kadar yenik düşerseniz, değerleriniz gücünü o kadar kaybedecektir. Dolayısıyla, hastanın uzun vadede sağlıklı değerler oluşturması, terapide kaydedeceği ilerlemenin ayrılmaz bir parçasıdır. Burada terapistin hazır bazı değerleri hastaya geçirmesini asla kast etmiyorum. Yani terapistin değerlerini öylece alıveren hastanın kendine değer oluşturma sorumluluğundan kurtarılmasından söz etmiyorum. Burada savunduğumuz nokta, terapisti, hastadaki çatışmanın köklerini yavaş ve istikrarlı bir teknik süreçle ortaya çıkararak hastaya yardımcı olma sorumluluğundan kurtarmaz. Zaten pek çok vakada hasta kendi sağlam değerlerini oluşturabilme noktasına gelmeden önce bunun yapılması gerekir.

Olgun değerlerin kriterleri, önceki sayfalarda sözünü ettiğimiz insana özgü özelliklerinden gelir: Olgun değerler sadece o anki durumla sınırlı olmayıp onu aşan ve geçmiş ile geleceği kapsayan değerlerdir. Olgun değerler kişiye yakın grupların da ötesine geçer ve dışa doğru, toplumun iyiliğine dek uzanır ve idealinde ve nihayetinde bir bütün

olarak tüm insanlığı kapsar. Robinson Jeffers'ın oyununda özerk olmak üzere eyleme geçmeye karar veren Orestes, "Dışardakilere aşık oldum," der.

İnsanın değerleri ne kadar olgunsa, değerlerinin birebir tatmin edilmesi onun için o kadar önemsizdir. Asıl tatmin ve emniyet bu değerlere *sahip çıkmaktan* geçer. Gerçek bir bilim adamı, din insanı veya sanatçının duyduğu emniyet ve güven, kendisini hakikat ve güzellik *arayışına* adadığını bilmesinden kaynaklanır, ona ulaşmaktan değil.

BÖLÜM 4 - NOTLAR

1. Stewart Wolf ve H.G. Wolff, Human *Gastric Function*, Oxford University Press, New York, 1943.
2. Bölüm 1'de insanın bu diyalektik yetisini, insanın ikilemi ve Portmann'ın çalışmasına bağlarken anlatmıştık.
3. Kanımca, anksiyete ya da diğer alanlarda insanlarla deneysel çalışmalar yaparken, incelenen insanın *bağlamının tanımlanması* büyük önem taşır; kişiye o duruma nasıl bir sembolik anlam verdiğini ve deney esnasında o anda hangi değerlere sahip olduğunu sormak gerekir. Ya da deneyci, öz farkındalığı olan insandan belli bir tepkiyi yalıtmak istiyorsa, bu da açıkça ve tanımlı bir şekilde yapılmalıdır. Zira, gerek nörofizyolojik gerekse diğer veri türlerinin gerçek anlamları, sadece öz farkındalığı olan yani değer oluşturan kişi bağlamında anlaşılabilir.
4. Karş. Bölüm 1'deki Heisenberg göndermesi.
5. Burada elbette Doğu düşüncesindeki geçici modalar ve tarikat görüşlerinden söz etmediğim gibi, Batı insanının Doğu tarzı düşüncelere sığınarak kendi anksiyetemiz ve yabancılaşmamızdan kaçmasını da kast etmiyorum.
6. Robinson Jeffers, The Tower Beyond Tragedy, New york, 1925.

BÖLÜM ÜÇ

PSİKOTERAPİ

Psikoterapi, varoluş ikilemleri çok şiddetli ve baş edilemez hale gelmiş insanlara yardımcı olma sanatı ve biliminden ibaret değildir. Psikoterapi aynı zamanda, bu ikilemleri ve nasıl baş edilebileceğini anlama konusunda mükemmel bir veri kaynağıdır -hatta pek çok açıdan en zengin kaynağımızdır. Psikoterapide varoluşçu yaklaşım insan ikilemlerini en gayretli ve doğrudan bir tarzda (bazen şık olmaktan ziyade cüretkar bir tarzda) ele aldığı ve bunlarla yüzleşilmesini gerektirdiği için, burada bu terapi yaklaşımından söz edeceğiz.

6
Psikoterapi Bağlamı

MACBETH: Hasta düşen zihne deva bulamıyor musun, kökleşmiş bir acıyı bellekten söküp çıkaramıyor musun, beynimize yazılıp kalan üzüntüleri silemiyor musun, yüreğe çöken o zehirli irinle şişmiş göğsü tatlı, unutturucu bir ilaçla temizleyemiyor musun?

HEKİM: Bu işte hastanın kendini iyileştirmesi gerek.

-SHAKESPEARE, Macbeth

Başlamadan önce görüşlerimin varoluşçu psikoloji ve psikiyatri diye adlandırılan yaklaşımla bağına bir açıklık getirmek istiyorum. Ben, neo-Freudçu, kişilerarası ekolde psikanaliz eğitimi aldım ama hayatım boyunca insan doğasının ta kendisinin, psikoterapi sanatımız ve bilimimize temel olması gerektiğine inanan biri oldum. Gerek edebiyat ve sanatta, gerekse felsefe ve bilimde, kültürümüzdeki varoluşçu gelişmelerin *raison d'étre*'i insanı anlamaktır. Bu nedenle, yaşadığım çağda Avrupa'daki varoluşçu psikiyatriyi duymadan çok daha önce bu gelişmelere değer veren biriydim. Fakat ben Avrupalıların bir kült gibi baktığı varoluşçulardan değilim. Bence bizler Amerika'da kendi deneyimlerimize özgü yaklaşımlar geliştirmeli ve kendi tarihsel durumumuzda neye ihtiyacımız olduğunu

keşfetmeliyiz ve kanımca bu tavır başlı başına "varoluşçu" bir tavırdır.

Psikiyatri ve psikolojideki fenomenolojik ve varoluşçu gelişmeler Avrupa'da otuz kırk yıldır ön planda. Bu terimleri ister sevin ister sevmeyin, bu gelişmelere yol açan meseleler gerçekten önemlidir ve onlarla doğrudan doğruya yüzleşilmelidir. Bu akımda özel bir değere sahip olduğunu düşündüğüm için vurgulanması gereken birçok nokta vardır ve ben bunların ayrıca psikiyatri ve psikolojinin geleceğindeki gelişmelerde değerinin artacağına da inanıyorum. Bu önemli noktaların üçüyle başlayalım.

Birincisi, *hastanın fenomenoloji olarak adlandırılan gerçekliğini görmenin yeni bir yolu*dur.[1] Avrupa kıtasında fenomenolojik yönteme son biçimini veren Edmund Husserl'in eserleri olmuştur. Bu, özünde ve en sade ifadeyle fenomeni olduğu gibi kabul etme gayretidir. Fenomolojistler, başta Anglo Sakson ülkeleri olmak üzere Batı ülkelerindeki, her şeyi öncelikle nedenleriyle açıklama eğilimine karşı çıkarlar. Psikolog ve psikiyatristleri eğittiğim sınıflarda öğretmenlik yaparken, nevrotik ya da psikozlu bir hasta davranışından örnek verir ve öğrencilere bunun anlamını sorarım ama öğrencilerin verdiği cevaplar o deneyiminin ne olduğuyla değil, hep hastanın *neden* onu yaptığıyla ilgilidir. "Bunu yapıyor çünkü ..." ve "Bunun doğduğu yer ..." Örneğin, "Utanç nedir?" diye sorduğumda, on cevaptan dokuzu utancın neden ortaya çıktığıyla ilgilidir, utancın ne olduğuna dair hiçbir cevap içermez. Sebep-sonuç ilişkisini bulursak veya bir şeyin nasıl geliştiğini açıklarsak, o şeyin kendisini de tanımladığımızı varsayıyoruz. Bu bir hatadır. Fenomolojistler, sadece sebeplerini bilmemiz o şeyi anlamamıza yeter inancını içeren eğilimden vazgeçmemiz ve o şeyin bir fenomen olarak ne olduğunu (önü-

müzde nasıl sergileniyorsa öyle, "kendini sunduğu" biçimde) görüp betimlememiz gerektiğini savunurlar. Yani, her şeyden önce neden söz ettiğimizi bilmeliyiz. Bununla sebep-sonuç ilişkisini ve genetik gelişimi bir kenara atmayı kast etmiyor, bir kişinin *ne* olduğunu bilmeden o kişinin *neden* öyle olduğu sorusunun bir anlam taşımayacağını söylüyoruz.

Bir terapist olarak hem benim hem de öğrencilerimin, bitmez tükenmez bağlantılar arasına girip, örneğin, hastanın utancındaki sebep-sonuç ilişkisini anlamaya çalıştığımızı görüyorum. Ama "Utanıp kızararak ne anlatmaya çalışıyor? O anda sergilenen bu deneyim nedir?" diye sorarsak, kendimizi sadece bir kısır döngüden kurtarmakla kalmayız, utancın ne olduğuna dair birden kendini gösteren bir aydınlanma da yakalayabiliriz. Fenomenolojik yaklaşım verilere zenginlik ve canlılık katmakla kalmaz, daha önce yabancı bir dilde konuşan davranış örüntülerinin daha kolay anlaşılabilmesini sağlar.

Varoluşçu psikoterapötik yaklaşımındaki ikinci önemli nokta, insanı anlamanın *her* şeklinde, her psikoterapi yönteminde birtakım önkabüllerin temel alınmasıdır ve her yaklaşım sürekli olarak bu önkabulleri sorgulamalıdır. Bu nokta, bugün oldukça meşhur olan bir yazışmada da kendini gösterir; bunun bir parçasını *Sigmund Freud-Reminiscences of a Friendship* (Binswanger, 1957) adlı küçük kitaptan aktarmak isterim. Bu, önde gelen varoluşçu psikiyatrist Ludwig Binswanger ile yakın ve sevgili arkadaşı Freud arasındaki görüş alışverişlerini anlatır. Bu arada yeri gelmişken, Binswanger, teorideki köklü farklılıklarına rağmen Freud'un yakın arkadaşlığını sürdürdüğü tek kişiydi.

Binswanger, Viyana Tıbbi Psikoloji Derneği tarafından Freud'un sekseninci doğum günü kutlamasında konuşma

yapmak üzere davet edilmişti. Klasik bir (İngilizceye yakın zamanlarda tercüme edildi) konuşma okudu ve doğanın bir parçası olarak insanı anlama konusunu Aristoteles'ten bu yana en ileriye taşıyan insanın Freud olduğunu savundu. Fakat konuşmasına devam ettiğinde, Freud'un *homo natura* yani doğal insanı, Almanların *Umwelt* dediği çevre yani itki ve içgüdüleri yöneten doğal dünyadaki insanı ele aldığına dikkat çekti. Freud *Mitwelt*'deki insanı, yani çevremizdekilerden biri olarak insanı, (Sullivan'ın ifadesiyle) kişilerarası ilişkilerdeki insanı sadece epifenomal (gölgegörüngüsel) bir tarzda ele almış; insanı kendisiyle ilişkide olan bir benlik olarak, yani *Eigenwelt* olarak ise yeterince incelememişti. Binswanger konuşmasını sürdürürken bundan dolayı sanat, din, sevgi (her anlamıyla), yaratıcılık ve insanın basit doğal dünya ortamının ötesine geçtiği diğer insan faaliyetlerinin Freud'un psikanalizinde yeterince ele alınmadığını belirtmişti.

Freud, yaş ve sağlık durumu yüzünden bu toplantıya katılamamıştı. ("Kutlamalar fazlasıyla Amerikan modeli!" diye yazmıştı arkadaşına.) Fakat konuşmayı okuyunca, Binswanger'a mektup yazıp önce teşekkür ve takdir etti, sonra ise "Her şeye rağmen beni ikna etmeyi başaramadın," diye yazdı. Ardından Freud şunu ekledi: "Ancak yüzyıllar sonra belki aramızdaki farklar ortadan kalkar." Daha sonra ise Binswanger yazdığı bir kitapta şöyle demişti: "Freud'un son cümlesinden de anlaşılacağı gibi, Freud aramızdaki farklara ampirik araştırmalarla aşılacak bir şey gibi bakıyordu, tüm ampirik araştırmaların altında yatan ve aşkın kavrayışları temel alan bir şey olarak değil."[4]

Aşkın sözcüğü Amerikalı psikologlar arasında tehlike işareti gibi görülüyor olsa da, Binswanger'ın söyle-

mek istediği şeyin açık olduğunu ümit ediyorum. Burada Binswanger, araştırmadan önce kavrama varılmasından söz eder ve bu durum, araştırmanızda görmeye izin vereceğiniz veri türlerini zaten önceden belirlediği için "aşkın" sözcüğünü kullanır. Freud'a göre fen bilimlerinin insana bakışı, ekonomi modeliyle de paralel olarak, bu önkabule uyacak "ampirik araştırma" verilerini "eler" ve "seçer". Burada araştırmaların zayıf olmasından söz etmiyoruz; insan gözleminin basit bir özelliğinden söz ediyoruz: insan, mikroskop ya da teleskopunun odaklandığı şey neyse onu görür. Bu nedenle, Binswanger'a göre kendisi ile Freud arasındaki fark, insan doğasıyla ilgili varsayımlar ve önkabullerin yanı sıra insanı inceleme yollarıyla ilgilidir. Ayrıca Freud'un, tüm araştırmaların önkabulleri temel aldığı gerçeğini imkansız bulduğuna dikkat çeker.

Kanımca, önümüzdeki yirmi otuz yıl içinde kültürümüzdeki psikoloji ve psikanalize yaklaşımlar arasındaki kritik çarpışmaların zemini insan imgesi, yani ampirik araştırmalar altındaki insanın kavranış şekli olacak. Binswanger'ın eleştirdiği hata, Amerika'da egemen olan, her nasılsa içinde hiçbir önkabul olmayan tek şeyin bilimsel araştırmalar olduğu varsayımından daha iyi bir örnekle gösterilemez! Adeta insan kendi teninin dışına çıkıp tüm deneyimleri nesnel bir şekilde araştırabileceği bir Arşimet noktasına tüneyebilirmiş gibi düşünülüyor. Sanki insan doğasına dair yürüttüğümüz varsayımları hiç temel almayan tanrısal bir perspektiften bakabilirmişiz ya da diğer bir deneyimi incelediğimiz araçları her şekillendirdiğimizde kendi deneyimlerimizin safiyane bir şekilde üzerine çıkabilirmişiz gibi.

Bu açıdan ve bu hatasında Freud, Batının modern çağının yetiştirdiği bir çocuktu. Psikoterapi ya da ampirik

araştırmalardaki her yaklaşımın kendine özgü varsayımları ve önkabulleri vardır. Dinsel ve sanatsal yaklaşımların herhangi bir türünde olduğu gibi, her bilimsel yaklaşım da tarihsel olarak şartlanmıştır.[5] Oysa ancak temel aldığımız önkabulleri sorgulayabildiğimiz ölçüde, nesnelliğe yaklaşabiliriz.

Bence, bunun farkına varamamanın yol açtığı hatanın en canlı örneği, günümüzdeki birçok psikanaliz kavramının çelişkili halidir. Örneğin, ego kavramını alalım. Geleneksel psikanalizde ego, kişiliği örgütleyen prensiptir; bir diğer deyişle, bilinçte, kişiliğin farklı yönlerini bütünleştiren prensiptir. Fakat son yıllarda Freud geleneğinden gelen psikanalistler, aynı kişide pek çok farklı ego olabileceğine dikkat çekmektedirler. Örneğin, "egonun gözlemleyen kısmı", ve "baskılayan kısmı"; "gerçeklik egosu, "zevk egosu", vb. olduğuna işaret ederler.[6] New York'taki son derece zeki bazı meslektaşlarım aynı insanda "çoklu egolar" olduğundan söz etmeye başladılar. Ve bunu söylerken nevrotik değil *normal* insanları kastediyorlar. Fakat birbirinden *farklı* birçok ego varsa, ego nasıl *bütünleştirici bir prensip* olabilir? Freud, en başta, bir tarafta id, diğer tarafta süperego olduğunu, üçüncü olarak da dünyanın dayattığı talepler yüzünden hırpalanan egonun son derece zor ve zayıf bir pozisyonda olduğunu anlatmıştır. Zavallı egonun üzerine bugün kat kat yeni giysiler giydirmek de özgün kavramın içinde bulunan önkabulleri değiştirmiyor. Bu önkabuller, "zihinsel yaşamı, birbirini karşılıklı olarak iten ve çeken kuvvetlerin etkileşimine indirgeyen dinamik bir kavrayışı" temel alan fen bilimsel ve ekonomik modelle kişiliği tarif eden Freud'dan ödünç alınan önkabullerdir. Ego böyle bir varsayımdan çıkıyorsa, örgütleyici bir prensip olmaya zaten gücü yetmez. *Hatta, ortada sadece gayrişahsi*

kuvvetlerin faaliyeti vardır; onun dışında herhangi bir örgütleyici prensibin olması imkansızdır. Ego, örgütlemeye zorlandığı zaman, hepsi de görece olarak zayıf ve aynı tahtlara oturmaya çalışan ama tahtlar arasına düşmüyormuş gibi görünen çoklu bir kral grubu olmaya mahkumdur.[7]

Çoklu ego çelişkili bir ifade değil midir? Egonun anlamının ta kendisi, yani birleştirici prensip olması, bu ifade içinde kaybolmaktadır. Artık hata klinik gözlemlerde değil, a priori kavramın kendisindedir. Birleşme olasılığı bu kavramın içinde yok edilmektedir.

Tüm bunlar, sorumuzu daha derin bir seviyede sormamız gerektiğini gösteriyor: *Kişinin kendisi hangi noktada böyle farklı egoları olduğunun bilincine varır*? Hangi noktada, bu farklı eğilimlere (ruh halleri, zevkler, gerçeklikler vb) sahip insan olduğumu fark ederim? "Kendimin, bu farklı egoların birer ifadesi olan varlık olduğumun bilincine nasıl varabilirim?" sorusunu sorabildiğiniz noktada, ontolojik seviyede bir soru soruyorsunuz demektir. Bu konuya birazdan döneceğiz.

Soruyu bu seviyede soramadığımız müddetçe, psikanaliz araştırmaları veya gelişiminde bir istikrar yakalayabileceğimizi sanmıyorum; zira bu soru, araştırmaların farklı bileşenlerinin altında yatan sorunun ta kendisidir. Davranışların bileşenleri üzerinde çalışırken problem hep, *"incelemek için seçtiğiniz bileşenleri hangi varsayımlara dayandırıyorsunuz? Ve onları hangi biçimde bütünleştirmeyi öneriyorsunuz?* sorularında yatar. Bileşenler arasında bir tür ilişki olduğunu varsaymak zorundasınız ve bunları da şu ya da bu biçimde bütünleştirmelisiniz. İşte bu noktada, altta yatan varsayımsal kavrayışların sorgulanması gereklidir. Aslında oldukça olumlu bir noktaya değiniyorum: zira seçim yaparken faydalandığınız *prensip* ve nihaye-

tinde gözlemlerinizi bir bütün haline getireceğiniz *biçim*, sizin o probleme getirdiğiniz yaratıcı katkıdır. Bir açıdan bakarsak, dikkatli, titiz ve dürüst olduğu sürece herkes araştırma yapabilir ama özgün katkı problemin *yeni* bir biçimini görmekte yatar. Matematiğimizin ve metodolojimizin, dürüstlük ve bütünlük sorumluluğunu taşımasını bekleyemeyiz. Tekrar vurgulamak isterim ki, kendi önkabullerimizdeki prensipleri ve biçimleri mümkün olduğu kadar derinden kabul edip netleştirme zorunluluğundan kaçmamızın imkanı yoktur.

Varoluşçu psikoterapötik yaklaşımdaki üçüncü önemli nokta, doğrudan doğruya bu ilk ikisinden kaynaklanır ve çetrefilli bir terim olan "ontoloji" ile el ele gider. Yukarıda "ontolojik soru" sormaktan söz ederken bu noktaya değinmiştik. "Ontoloji" sözcüğü Yunanca *onto-* (var olmak) ve *logos* (bilim) sözcüklerinden gelir ve var oluş bilimi ve var oluş incelemeleri anlamını taşır. Fenomenoloji ve psikoterapi araştırmalarımızın ve anlayışımızın dayandığı önkabullerle ilgili şu ana dek söylediğim her şey bizi bu probleme doğru itmektedir. Varoluşçu yaklaşım, insanın insan olarak doğası sorusunu, yani ontolojik soruyu sormamız gerektiğini savunur. Bu noktada bu terime sadece değinmekle yetinecek ve daha sonra tekrar bu konuya döneceğim.

ŞİMDİ bu prensiplerin daha özel bir uygulamasına geçelim. Ve şu soruyu sorarak başlayalım: Psikoterapideki temel birimimiz nedir? Düşündüğünüzde bunun ilginç bir soru olduğunu görebilirsiniz: birisi terapistin odasına geliyor, dört duvar arasındaki tuhaf bir dünyaya girip bir koltuğa oturuyor ve kendisine yardım edilmesini bekliyor. Böyle bir durumda inceleme birimini nasıl tarif edersiniz? Problemi olan bir hasta mı (sınıfta kalıp üniversiteden

atılma problemi veya aşık olamamak ve evlenememekle ilgili bir problemi olan hasta vb)? Problemi olan bir hastayı tanımlamanın eski usulü şöyleydi, 715 numaralı koğuşta yatan hastaya "yedinci kattaki safra kesesi" denirdi. Tıbbi rahatsızlıkları olan hastalarım bazı hastanelerde hala böyle söylendiğini aktarıyorlar. Yoksa onun yerine, falanca semptomlar gösteren histerik, kompülsif, psikozlu veya nevrotik bir hastamız var ifadesini mi kullanalım? Günümüzdeki olağan tanımlama biçimi böyledir ama ben bunun da kısmi ve yetersiz olduğunu düşünüyorum. Bu tanım, onu hala kişi olarak görmediğimizi ve ona, algılarımızı süzen kısıtlayıcı bir gözlük haline geliveren bir dizi teşhis kategorisi olarak baktığımızı gösterir.

Yoksa, bir problemi olan ve iyileşmek için terapiste gelen bir hastamız var ifadesini mi kullanalım? Bu, gerçek duruma biraz daha yakın düşüyor. Fakat ne yazık ki bu da bilmediğimiz bir şey; o kişinin gerçekten iyileşmek isteyip istemediğini bilemeyiz. Ama iyileşmenin, o kişinin kararsız kaldığı durumun ta kendisi olduğundan emin olabiliriz; varoluşunun diğer veçheleri değişmediği sürece o kişi hasta kalma ihtiyacıyla gelir. Çatışmalarıyla gelir ve güdüleri en iyi ihtimalle karmakarışık bir haldedir.

O halde inceme birimimiz nedir? Başlangıç olarak şunu öneriyorum: Özel bir dünyada, özel bir mekanda iki kişi görüyoruz. "Dünya" derken, sözcüğü klasik anlamıyla kullanıyorum: anlamlı bir ilişki yapısı. Bu iki insan yani hasta ile terapist, farklı nedenlerle orada bulunuyorlar. Hastanın nedenlerini bilmiyoruz; ama buraya kadar geldiğine göre bazı anlamlı eylemlerin söz konusu olduğunu düşünebiliriz.

Kabul etsem de etmesem de, bu noktada bir terapist olarak ben, bazı ontolojik varsayımlarda bulunmalıyım.

(Ve bence terapist bu tür varsayımları olduğunu görür ve içtenlikle netleştirirse herkes için daha sağlıklı olacaktır.) Hastam karşımdaki koltukta oturuyor. Onun hakkında hiçbir şey bilmiyorum. O kişinin *tüm yaşayan organizmalar gibi bir merkezi dengeyi muhafaza etmek istediğini ve şu anda muayenehanemdeki koltukta otururken bunu yapma sürecinde olduğunu* varsayarım. O halde ilk ontolojik özellik, tüm insanların potansiyel olarak kendi içlerinde denge merkezleri olduğudur; bu denge durumunun, bir çatışma yüzünden ne kadar bozulmuş olduğu durumu değiştirmez.[8] Aynı anda bulunduğum bir diğer varsayım da bu insanın (tüm diğer organizmalar gibi), kendini olumlama özelliğine sahip olduğu yani dengede olma durumunu koruma ihtiyacı duyduğudur. Bunları, insan olarak insanın ontolojik özellikleri olarak düşünürüm. Bu noktada Paul Tillich'in (1952) *var olma cesareti* kavramı temel bir önem taşır. Ağacın dengesi (güzel gelişmiş bir ağaca bakan herkesin söyleyebileceği gibi denge ve bütünlük olarak muhteşem bir şekilde duran bir ağaç düşünün) ona otomatik olarak verilmiştir. Ama insanın dengede kalması onu olumlama cesaretine bağlıdır (her ne kadar bu cesaretle genelde oldukça nörotik tarzlarda olumlama yapılsa da). Tillich, cesaretimiz yoksa varoluşumuzu da yitireceğimizi savunur. İnsan, doğadaki varoluşu cesarete bağlı olan özel bir yaratıktır; bir patoloji ya da korkunç derecede olumsuz harici şartlar yüzünden varoluşunu olumlayamazsa, zaman içinde onu kaybedecektir.

Muayenehaneme gelen bu hasta hakkında fark edilmesi gereken bir diğer nokta da o anda aramızda bir ilişki olmasıdır. Öncesinde, yani ben ya da hastam bu buluşmayı düşünürken bile ortada bir ilişki vardır; bu da bana ya da başka tarafa bakıp bakmadığını, sözlerimi fazlasıyla

dikkatli dinlediğini ya da hiç kulak asmadığını görmeden önce de aramızda bir ilişki olduğunu gösterir. Tüm varlıklar gibi hastanın da diğer insanlara katılmak için *kendi denge merkezinden çıkma ihtiyacı ve bunu yapma olasılığı vardır.* Hasta şimdi terapiste katılma olasılığına karşı mücadele vermektedir ve merkezden çıkmak her zaman risk içerir.

Burada ve bir sonraki bölümde, hastalık ve ölüm ve özellikle nevrozun toplumumuzun kullandığından çok daha değişik bir anlamını anlatacağım. Öne sürdüğüm ontolojik yaklaşımla bakıldığında, *hastalığın, bireyin varoluşunu korumak için kullandığı bir yöntem olduğun*u görüyoruz. Burada, aşırı basitleştirilmiş haliyle hastanın otomatik olarak iyileşmek istediğini varsayamayız; bu noktada hastanın varoluşundaki diğer koşullar ve dünyayla ilişkisi değişmediği sürece nevrozundan vazgeçmeyi, iyileşmeyi kabul etmediğini varsaymalıyız. Nevroz, bireyin, problemlerini aşma sürecinde şu ya da bu şekilde yapıcı hedeflere kaydırılması gereken yaratıcı potansiyelini barındıran bir uyum gösterme faaliyetidir. Otto Rank, nevrotik bireyin "artiste manque" [ilhamsız sanatçı] olduğunu ve nevrozun psikoterapide gün ışığına çıkıp yeniden yönlendirilmesi umulan olasılıklar barındırdığını söyler.

Terapistin karşısında oturan bu hastada gözlemlediğimiz bir diğer şey de, dördüncü ontolojik özellik diye adlandıracağım bir *farkındalık* seviyesinde terapiste iştirak ediyor olmasıdır. Burada farkındalığı, insan dışındaki diğer yaşam türleriyle paylaşılan bir özellik olarak kullanıyorum. Elinizdeki sopayı kaldırırsanız karşınızdaki kedi fırladığı gibi kaçar; merkezi dengesine fiziksel bir tehdit geldiğinin farkındadır. Biyolog von Uexküll farklı organizmaların farklı şablonları olduğunu anlatır ve kendi dünyalarıyla ilişkili olarak bunlara "eylem planları" veya

"algı planları" der. Ağaçlar ve bitkiler, görece, kendi özel dünyalarına bağlanmış durumdadırlar; hayvanlar dünyayla ilişkilerinde çok daha büyük bir özgürlüğe sahiptirler; insanlar ise en yüksek seviyede özgürlüğe sahiptir. Bu yelpaze, farkındalık yelpazesiyle birlikte büyür, yani dünyayla ilişkideki olasılıklar yelpazesi bu şekilde genişler.

Fakat farkındalık ilkesi tek başına yeterli değildir. o halde buradan, insanlarda çok başka bir farkındalık türü yani öz-bilinç olduğuna geliyoruz. Psikolojik çalışmalarımızda, "farkındalık" terimini "bilinç" terimiyle değiştirme eğiliminin kötü bir tavsiye olduğuna hep inanmışımdır. Doğrudur, farkındalık geleneksel bilimsel çerçeveye daha kolay oturur; bileşenlerine daha rahat ayrılır, hayvanlarda ve insanlarda münferit durumlarda ve mekanik modellerle incelenip deneylere alınabilir. Oysa bilinç, araştırmalarda ele alınması kolay bir şey değildir, çünkü şöyle bir özelliğe sahiptir: Onu bileşenlerine ayırırsak, incelediğimiz şeyi kaybederiz. İngilizcede farkındalık anlamına gelen "awareness" sözcüğünün kökeni Anglo Sakson *gewaer* ve daha sonra *waer*'e dönüşen terimdir. Sözcüğün diğer türevleriyle birlikte ailecek anlamı, harici tehditlere dair bilgidir; yani tehlikeye ve düşmanlara dair bilgi, savunma stratejileri gerektiren bilgi anlamındadır. Terimin diğer akrabaları "aware" [farkında], "wary" [ihtiyatlı olmak] ve "beware" dir [sakınmak, korunmak]. Farkındalık, Howard Liddell'e göre, kendisinin hayvan nevrozu diye adlandırılan çalışmalarında kullanabileceği doğru bir kategoridir. Farkındalığı, hayvanların tetikte olması anlamında ele alır. Ayı balıkların kendi doğal ortamlarında her on saniyede bir kafalarını ufka kaldırıp elinde oku ve yayıyla gizlice yaklaşan bir Eskimo'nun gelip gelmediğine bakmalarını örnek gösterir. Liddell bu tetikte olma halini, insanlarda

anksiyeteye dönüşen şeyin hayvanlardaki basit ve ilkel karşılığı olarak tanımlar.

Öte yandan Latince *conscire* fiilinden gelen consciousness [bilinç], *içerden* hissedilen bir bilgiye işaret eder; yani 'ben dünyası olan bir varlığım' gerçeğinin bilinciyle, sadece başkalarıyla değil kişinin kendisiyle *birlikte bilmesi* anlamındadır. Sadece dokunarak, üzerinde yazı yazdığım bu masanın farkına varabilirim. Ama bilinç, daha ziyade *bu masaya sahip olan varlık olduğumun farkında olabilirim* gerçeğine işaret eder. Bilinç, kendimi, yazarken netleştirme çabası gösterdiği fikirlerle cebelleşirken bu masayı kullanan varlık olarak kavramamla ilgilidir. Bilinç, kaybedilmemesi gereken bir terimdir. Benliğin benlik olarak varoluşunu oluşturan merkezi bir ontolojik özelliğe yani benim dünyası olan bir varlık olduğumu fark edebildiğim bir deneyime gönderme yapar. Bu terimi Kurt Goldenstein'ın (1939) betimlediği şekilde kullanıyoruz: Bilinç, insanın o andaki durumu aşma, soyutlamalar ve evrenselller kullanabilme, dil ve simgelerle iletişim kurma yetisidir ve bu yetiler temelinde bir şekilde kendisiyle, çevresindekilerle ve dünyasıyla kurduğu ilişkide (hayvanlar ve cansız doğaya kıyasla) daha büyük olasılıklar araştırma ve gerçekleştirme yetisidir. Bu bakımdan, insan özgürlüğünün ontolojik bir temeli vardır ve bu, psikoterapinin tamamında var sayılmalıdır.

Bilinçdışı deneyimin ise sadece bilinç kavramımız temelinde anlaşılabileceğini ileri sürüyorum. Hastada çeşitli nevrotik semptomların yolu tıkalı olsa da ve dolayısıyla zorlanımlı bir etki yapsa da, hastanın potansiyel bir bütün olarak geldiğini farz etmeliyiz. Bu bütünlüğün ille de iyi bir şey olduğunu söylemiyorum; "uyum bütünlüğü"nden [unity of adjustment] söz ederken işaret ettiğimiz gibi, bu

çok kısıtlayıcı bir bütünlük de olabilir. Fakat bize dışarıdan bütünlüğü bozan ve aksatan şeyler gibi gelse de, nevrotik kişinin semptomlarının ta kendisi, onun bu bütünlüğü koruma çabasının bir ifadesidir. O, bu bütünlüğü korumak için bilgi ve eyleme dair birtakım yetilerin önünü kapatır, gerçekleştirmeyi reddeder.

O halde "bilinçdışılık", kişinin kendisinde gerçekleşmesine izin veremediği deneyimlerinden oluşur. Bilinçdışı deneyimleri anlama konusunda sorulan sorular şunlardır: "Bu birey, kendisinin ve dünyanın bilincinde olma olasılıklarını nasıl reddediyor ya da kabul ediyor? Bir seviyede bildiği bir şeyi başka bir seviyede kapatabilmesi, hem de *bildiğini bilirken* nasıl mümkün oluyor?" Psikanalizde hastaları ve bazen de analistleri sürekli şaşırtan şeylerden biri de güçlü bir baskılamaya maruz tutularak derinlere gömülmüş bir anı ya da deneyim birden infilak edip bilinç seviyesine çıkınca, hastanın genelde bunu zaten hep bildiği şeklinde ani ve tuhaf bir deneyim yaşadığını söylemesidir. Farkındalık seviyesinde bunun hiçbir anlamı yoktur: o deneyimin farkına hiç varmamıştır. Ama onu hep bilmiş olan bir başka seviyesi daha *vardır* ve bu seviyenin varlığı, o deneyimi baskılamak zorunda kalmasından bellidir. O halde yönelmemiz gereken problem, sadece hangi travmanın bu deneyimin önünü kapattığı gibi mekanik bir problem değildir; en önemli problem de değildir bu. Asıl mesele, bu kişinin içinde neler olup bitiyor da, "Ben benim; ben bu varlığı, yani bu Ben'i oluşturan tüm yetileri ve olasılıklarıyla bu varlığım" deneyimini dolu dolu yaşamaya kendisi izin veremiyor?

Şuna da dikkat çekmek isterim: Burada o baskılamaya yol açtığı varsayılan travmanın göz ardı edilmesi gerektiğini söylemiyorum. Söylediğim şey, bunun tek başına,

baskılamanın *sürmesini* açıklayamayacağı gibi, hala o deneyimi baskılamasının ana nedeni de olmadığıdır.

ŞİMDİ bilincin ortaya çıkışı ve anlamıyla ilgili problemi Oidipus miti ve kompleksi üzerinden ele almak istiyorum. Hepimizin bildiği gibi Oidipus'un hikayesi Freud'un çalışmalarına temel oluşturmuştur; diğer terapi ekollerinde de bir şekilde mutlaka mevcudiyetini korumuştur. Freud'un açıklamasına göre, bu mit çocuk ile karşı cinsten ebeveyni arasındaki aşk ve cinsel çekiciliğe gönderme yapar. Çocuk, bu nedenle, rakip gördüğü ebeveyne karşı suçluluk ve korku hisseder ve özellikle oğlan çocukları söz konusu olduğunda bu korku hadım edilme korkusuna varır. Fromm, büyümekte olan çocuğun Oidipus çatışmasını, ebeveynlerinin otoritesiyle mücadele olarak açıklar; Adler ise bunu iktidar mücadelesi olarak görür.

Freud, kendi Oidipus betimlemelerinde bu olayı trajik bir insan deneyimi addeder. Bebek yamyam özellikleri taşır; ilkel ve içgüdüsel taleplere sahiptir; Freud'un bebek için çizdiği tablo, St. Augustine'in "Çocuğun masumiyeti uzuvlarının zayıflığındandır" ifadesiyle benzerlik taşır. Bence Freud'un Oidipus tablosunun trajikliğe vurgu yapması ve bir noktada birbirini yok eden varlıklar arasında gerçek bir çatışma olduğu görüşü, Amerika'da genel kabul gören iyimser ve basite indirgenmiş görüşe kıyasla gerçeğe daha yakın duruyor. Bizim görüşümüz ise Rousseau'nun görüşüyle aynı: Bebek bir yamyam değildir; kendi çocuğumuzsa melek, rehberlik ettiğimiz birinin çocuğu ise potansiyel melektir. Eğer anneler ya da diğer kültürel temsilciler onu daha büyük bir özenle besler, ihtiyaçlarını giderir ve doğru yetiştirirlerse o bebek potansiyel olarak melektir. Dolayısıyla bu ülkede zihnimize girdiği şekliyle Oidipus çatışmasındaki trajik veçhe genelde

atlanmıştır. Fakat ta en başta Freud'un bu mite değinmesinin asıl sebebi tam da bu trajik niteliktir. Psikanaliz Atlas Okyanusu'nun bu yanına geçerken Freud'un bu trajik noktalara yaptığı vurguların gemiden atılan ilk şeyler arasında olması bence oldukça büyük bir kayıptır.

Üçüncü bir yaklaşım önermek istiyorum. Bu yaklaşım Oidipus meselesini, kendi bilinci ortaya çıkıp gelişirken kişinin kendi içinde, dünyayla ve çevresindeki insanlarla kurduğu ilişkide yaşadığı trajik çatışma olarak kavradığımız bir yaklaşımdır. Sophocles'in Oidipus oyununa veya uzun kültür tarihinde bize verilen diğer biçimlerine dönüp baktığınızda, oyunun cinsel çatışmalar veya babayı öldürme çatışması ile ilgili olmadığını görürsünüz. Bunların hepsi çoktan olmuş bitmiş, geçmiş şeylerdir. Sophocles'in oyununda Oidipus annesiyle evlenmiştir; iyi bir kraldır ve Thebes'te mutlu ve rahat bir hayat sürmektedir.

Oyundaki tek mesele, Oidipus'un ne yaptığını fark edip fark etmeyeceğidir. Trajik olan mesele, kişinin gerçeği ve kendisiyle ilgili hakikati görmesi meselesidir. Hatırlayacağınız gibi oyun Thebes üzerindeki lanetle başlar. Bu lanetin ortadan kalkması için, şu anda kral olan Oidipus'un önceki kral Laius'u kimin öldürdüğünü bulması gereklidir. Oidipus kör kahin Tiresias'ı çağırır. Oyunda Tiresias'ın rolü bir açıdan psikanalizi çağrıştırır; dışarıdan göremiyor olması, içeriye yönelik daha büyük bir duyarlılığı olduğunu simgeler. Tarihte "kör kahin" simgesinin kullanılmasının nedeni budur. Bu simgede, görmedikleri harici şeyler yüzünden dikkati dağılmayan kör insanların, psikolojik ve tinsel açıdan hakikate yönelik daha yoğun bir hassasiyet geliştirdikleri düşünülür. Fiziksel olarak kör olmasak da, bence bu simge psikolog ve psikiyatristler için de düşünülebilir.

Oidipus Tiresias'a suçlunun kim olduğunu sorar. Tiresias şöyle cevap verir:

> Kendi felaketimi de senin felaketini de açığa vurmak istemiyorum.
>
> Ne diye bu meseleleri kurcalıyorsun?

Oidipus, sonuçları ne olursa olsun, Laius'u kimin öldürdüğünü bilmek istediğini söyler. Sonra oyun adım adım ilerlerken, bir insanın, Oidipius'un kendi hakkındaki hakikati keşfetmek için verdiği trajik mücadelenin şaşırtıcı bir yansımasına tanık oluruz. Önce kendi nesnel durumuyla ilgili hakikati, babasının ölümünü keşfeder; sonra ise hakikatin içe döndüğünü, kendisiyle ilgili hakikat olduğunu anlar. Çok geçmeden doğumuyla ilgili bir gizem olduğunu hisseder ve bilmeden evlendiği annesi İokaste'nin de bir şekilde bu gizemin bir parçası olduğunu keşfeder. (Hatırlayalım, Oidipus, büyüyünce babasını öldüreceği şeklindeki bir kehanet yüzünden, doğar doğmaz Laius tarafından götürülüp bir dağ başında terk edilmişti.)

Dramatik "çözümleme" ilerlerken, İokaste birden Oidipus'un kendi oğlu olduğunun farkına varır. Sonra da Oidipus'un korkunç bir bilgiyle karşı karşıya olduğunu görür ve onu bu düşüncelerden uzaklaştırmaya çalışır:

> ... Durmadan işkence mi edeceksin kendine?
>
> Kaderin oyuncağı olan insan, ne bilir başına gelecekleri?
>
> En iyisi, kadere razı olmak. Ananla evlenmek tehlikesi seni ürkütmemeli;

rüyalarında analarıyla yatakta yattıklarını görenler çoktur.
Böyle şeyleri hiç aklına getirmeyen insan, hayata kolayca dayanabilir.

İzin verirseniz burada araya girip, hastalarımızla kurduğumuz psikanalitik, psikiyatrik ve psikolojik ilişkinin doğasının İokaste'nin bu repliğine yakın olduğu durumların fazlasıyla sık olduğunu söylemek isterim. İokaste aslında şunu söylemektedir: "Uyum göster. Düşleri gerçekmiş gibi düşünme. Böyle rüyaları 'görenler' çoktur ama asla bunların canını sıkmasına izin verme."

Ne var ki Oidipus bu noktada durmaz, rüyaları onun kendi varoluşudur ve der ki, "Hiçbir şey vazgeçiremez beni bundan; hakikati öğreneceğim."

Bunun üzerine İokaste haykırır,

Ah, kara bahtlı! Artık sana bundan başka verilecek bir ad bulamıyorum.
Bundan sonra ağzımdan başka bir ad duyamazsın... *

Ama Oidipus şöyle döner,

Sana kulak asmayacağım, her şeyi öğrenmem gerek,
Ne olursa olsun arayacağım, bir an bile tereddüt etmeden ...

Sözlerini, "Kim olduğumu ve nereden geldiğimi bilmek zorundayım," diye bitirir. Oyunun sonlarına doğru, Oidi-

---

* Bedrettin Tuncel'in *Kral Oidipus* çevirisinden kısmi alıntılar yapılmıştır. ç.n.

pus bebekken dağ yamacında onu bulup yetiştiren yaşlı çobanı aratıp buldurur. Oidipus'un sorularını cevaplamak üzere çağrılan çoban inleyerek konuşur, "Söylemesi yürekler acısı, korkunç bir şey bu!" Ama Oidipus ona şöyle karşılık verir: "Bunun, benim için söylenmesi kadar duyulması da korkunç; ama söyleyeceksin."

Sonra da trajik hakikati öğrenir; babasını öldüren ve annesiyle evlenen kişidir o. Bunun üzerine kendi gözlerini oyar, yani görme ve tanıma duyusunu yok eder. Sonunda kendisini sürgün eder. Bence bu sürgün teması da ilginçtir: Oidipus, bir bebek olarak sürgüne yollanmıştı ve trajedinin başlangıç noktası da burasıydı. Sonunda ise *kendi kendisini* sürgüne yollamıştır. Çağımızdaki insanın toplum dışına itilme korkusuna baktığımızda bu sürgün teması önemli bir noktadır. Sürgün trajedisi, çevresindekilere yabancılaşan insanın trajedisi, yirminci yüzyılın ortasındaki insanın en önemli psikolojik problemlerine çok yakındır.

Bu oyun, kendisiyle ilgili gerçeği gören, ne olduğunu, nereden geldiğini öğrenen kişinin trajedisidir; bilinçli bir öz-bilgiyle kendi kaderini bilen ve yüzleşen bir insanın trajedisidir. Burada hep fiiller olduğunu görürüz: *bilen, duyan, keşfeden, gören...*

Bunu bir hastamın gördüğü rüyayla örneklemek istiyorum. Bu rüya, uzun bir rüya dizisinden bir tanesidir ve bu nedenle biraz kesilmiş de olsa, umarım net bir şekilde aktarabilirim. Rüyayı gören otuz yaşlarında, zeki ve duyarlı bir kadındır; mesleki faaliyetlerde ve cinsel rolünde büyük ölçüde engellenmeler yaşamaktadır (evlenip ayrılmış, birçok cinsel deneyimi olmuş ama hiç orgazm yaşamamıştır). Varlıklı ve entelektüel ebeveyni, kızlarının doğumundan üç yaşına kadar çoğu zaman onu bırakıp, Avrupa'da kalmışlardır. Çok yoğun tecrit, anksiyete ve husumet duygu-

ları yaşamış ve kendini kabul ettirmek için erken yaşlarda rol yapmayı öğrenmiştir. Kendi sözleriyle ve açık bir şekilde babasıyla Oidipal bir ilişkisi olmuştur; yetenekli ama zayıf bir adam olan baba şimdi ölmüştür; kadının ayrıca annesiyle arasında da şiddetli bir rekabet yaşanmıştır.

Rüyası, tiyatro oyunu gibi, birbiri arkasından devam eden üç sahne olarak görülür. İlk sahnede eski kocasıyla bir dişçinin muayenehanesinde karşılaşır. Adam Avrupa'dan dönmüştür ve başka biriyle evlenmiştir. Ön dişlerinin iki tanesi eksiktir. Kadını yeni karısı ve iki çocuğuyla tanıştırır. Kadın o adama öteki kadın gibi bir eş olmayacağını fark eder ve adamın şu anda mutlu bir evliliği olduğunu kabul edip olumlar. Rüyasının ikinci sahnesinde bir başka kadınla karşılıklı oturmakta ve erkek rolü oynayıp, erkek gibi hissetmektedir; sonra bir erkeğin karşısına oturup kadın rolü oynar. Rüyasında kendi kendine şöyle düşünür: "Ben hep böyle farklı bir şeyler olmak istemişimdir." Rüyanın üçüncü sahnesini ise şöyle anlatır: "Bir adamla birlikteydim; yanında kendim gibi olduğum bir adamdı; onunlayken rol yapmak diye bir şey yoktu. Artık kendi dişi benliğim olabilirdim. Bu muazzam bir deneyimdi. Sonra kendimi aşağıdaki bir ırmağa bakarken buldum ve müthiş bir anksiyete hissettim; ırmağa atlamak ve intihar etmek zorundaymışım gibi hissediyordum."

Bu rüyanın zihnindeki çağrışımları net sayılırdı. İlk bölüm, artık kocasının evliliğini kabul ettiğini gösteriyordu; iki ön dişin eksik olmasının ise adamı eksik bıraktığı anlamına geldiğini söyledi, ki öyle de yapmıştı. Neyse ki, bu dişler yeniden yaptırılabilirdi. (Sanırım dişçi muayenehanesi -çok da hoş olmayan bir benzetme olsa da hastalardan sık duyulan bir benzetmedir- kocasının gittiği psikanalistin muayenehanesiydi.) Rüyasının ikinci bölümünde ken-

disini o rolleri denerken buluyor ve uyup uymadığına bakıyor ve bana adeta şunu söylüyordu: "Hayatım boyunca yaptığım buydu." Üçüncü sahnede ise kendisi olmak gibi muazzam bir deneyim yaşamıştı; tüm rolleri atmış, müthiş bir rahatlama hissetmişti. Tüm bunları rüyasında görmüştü. Ama anlayamadığı şey hissettiği o korkunç anksiyete, ırmağa atlayıp intihar etme düşüncesiydi. Bizler de bu rüyayı anlamaya çalışırken, bunun inanılmaz ölçüde yapıcı bir rüya, kadının psikoterapisinde köklü bir dönüm noktası olduğunu aklımızda tutmalıyız. Bu rüya aslında, birkaç yönden yepyeni bir şeylerin, örneğin orgazm olma yetisinin habercisiydi.

O halde bunca anksiyete neden? Diyebilirsiniz ki artık savunma kalkanlarını indiriyordu, çocukluğundan bu yana hayatta kalmasını sağlamış olan rolleri, onun için temel bir öneme sahip olan rol yapmayı bırakıyordu. Yine diyebilirsiniz ki, örneğin kocasını etkisizleştirdiğini (gücünü elinden aldığını) kabul ederek, kendisiyle ilgili gerekçelendirmeleri ve yanılgıları bir kenara atıyordu. Fakat bu rüyada daha temel seviyede bir şey daha oluyordu. Bu rüya, kaderin ta kendisinin trajik kabulüydü-kader sözcüğünü Freud'dan ödünç alıyor ve Oidipus oyunundaki anlamında kullanıyorum. Kişi kendi öz-bilincinde, bilinçli ve sorumlu kişinin kendisi olduğunun farkına varabildiği zaman, o noktada anksiyete telaffuz edilir; potansiyel olarak trajik anksiyetedir bu. Sanırım, burada, pek çoğu değilse birçok terapistin hastaya moral verip kuşkularını dağıtma yönüne gideceğini söylemek yanlış olmaz. Hastanın anksiyetesi, belli ki, kendisi olmaktan kaynaklanmaktadır be terapist bu eğilimle şunu söyleyecektir: "Evet, şimdiye dek size emniyette olduğunuzu hissettiren tüm bu rolleri ve yöntemleri bir kenara atmak zorunda kaldınız; ama

şimdi kendiniz olabilirsiniz ve bu konuda anksiyete duymanıza gerek yok."

Ben bunun tam tersini, bu konuda anksiyete duyması gerektiğini ileri süreceğim; bu, Oidipus oyununda gösterildiği gibi olgun, trajik anksiyetenin yapıcı veçhesinin ta kendisidir. İntihar simgesi, ölümle yüz yüze gelme yetisi psikoloji ve psikiyatrideki varoluşçu yaklaşımda merkezi bir konumdadır. Bunlar, yaşamın trajik yönleri de olsa, olumsuzlama değillerdir. Ölümle yüzleşme büyümenin önşartıdır, öz-bilincin ön şartıdır. Kişinin kendisini terk etme yetisidir; daha derin bir deneyim yaşamak için mevcut emniyetli durumundan vaz geçme yetisidir. Orgazmın sıklıkla kısmi ölüm ve yeniden doğuş simgesi olarak belirmesi bir tesadüf değildir; bu rüyadan sonra kadının cinsel orgazm yaşayabilmesinin de insanın bu "kendinden vaz geçme" yetisi, "kendisini riske atması"nın tezahürlerinden biri olmasına da şaşırmamak gerek.

Bu rüyanın biraz daha derinlerine bakarsak, büyüleyici bir mitin de rüyaya dahil olduğunu görürüz. Rüyanın üçüncü sahnesindeki adamın ben olduğum açıktır (Hudson Nehri tam muayenehanemin penceresinin önünden akıyor) ama sadece benimle ilişkisi bağlamında açıklanabilecek bir şeyden daha derin bir şeyler daha vardır. İkinci mit, suyun altından gitmek, boğulmak ve yeniden doğmaktır. Bu mit yani vaftiz, farklı dinlerde ve farklı kültürlerde kuşaktan kuşağa geçmiştir. Tekrar doğabilmek için suda boğulma miti, hakikati deneyimlemenin olumlu ve bütünleştirici yönünü anlatır. Bu bütünleştirici yön Oidipus mitinde de vardır: Sophocles neyse ki *Oidipus Colonus'ta* isimli bir oyun daha yazmıştır. Oyunda yaşlı kral, perişan yaşamında başına gelen tüm o trajik olayları uzun uzun düşünür. Oidipus bu sayede kendisiyle uzlaşır ve

trajik bilinç deneyiminin ardından gerçekleşen bir bütünleşme yaşar.

Bazı okurlar "trajik bilinç deneyimi" ifadesinden çok memnun kalmayabilir, tonun biraz daha aşağı çekilmesini tercih edebilirler. Yanlış yöne çekilebilecek yan anlamları olsa da ben güçlü sözcükler kullanmayı seçiyorum. Eğer psikolojik açıdan bilincin bu trajik yönünün ne anlama geldiğini merak edersek, bunu anlatmak zor değil. En başta, yaptığımız şeyi kabul etmeyi içerir: "Oidipus ben isem, ben babamı öldürdüm"; yani gerçekten de sevdiğimiz insanlara karşı takındığımız yıkıcı tavır ve davranışları kabul etmek. İkinci olarak, bizi nefret ve yıkıcılığa sürükleyen mevcut nedenleri kabul etmek. Üçüncüsü ise kendi asaletimizle ilgili gerekçeleri bir kenara atmak. Bu noktada varoluşsal bir seviyeye ulaşırız; çünkü bu gerekçeleri bir kenara atmak sadece "dün yaptıklarım" için değil, "yarın hissedeceklerim ve düşüneceklerim" için de sorumluluk almaya işaret eder. Bu tavır, başka bir doğal sonuca da işaret eder: yalnızlık. Benim bu varlık olduğumun, eylemi yapan kişi olduğumun, babası öldüren, kocasını etkisizleştiren, yetersizleştiren kişi olduğumun farkına vardığım noktada, ben benden başka hiç kimsenin duramayacağı bir noktada dururum. Hafifletici sebepler ne olursa olsun, bu benim nefretim, benim yıkıcılığım; bu nokta insan kendisini bir yalnızlık durumuyla ilişkilendirir. Bu sorumluluğu alabilen tek kişi benim.

Bu trajik bilinç aynı zamanda -bu da hepsinin içinde en zor olanıdır- kişinin kendini adadığı kişiyi asla tümüyle sevemeyeceğini ve ortada her zaman yıkıcı birtakım unsurlar olacağını kabullendiğine işaret eder. Freud'un vurguladığı noktalar burada büyük önem taşır. Aynı şekilde, şu an verdiğimiz kararın doğru karar olduğunu asla tam

olarak bilemeyiz ama yine de o kararı vermek zorunda kalırız. Burada söz konusu olan risk, öz-bilince bağlı bir risktir. Sanırım bu, çocukluktaki her şeye gücü yetme halinden vazgeçmeyi gerektirir; simgesel olarak ifade etmek gerekirse, artık Tanrı değiliz. Ama sanki öyleymişiz gibi hareket etmeliyiz, kararımız doğruymuş gibi yapmalıyız. Geleceğe uzanmakla, tüm yaşamı risk, tüm deneyimleri tehlikeli yaparız.

Sanırım bu noktada, bilincin en derin anlamını bulabiliriz. Bu konuyu sonsuza dek tartışabilecek olsa da ben sadece çok kısaca değindim. Bilincin gelişmesiyle ile psikoz arasında bu yüzden yakın bir ilişki vardır. Terapideki insanlar bilincin ortaya çıkış safhalarına geçtiklerinde, genelde psikozlu biri olmaktan korkmaya da başlarlar. Kişinin kendisi olmasını, psikozlu olmakla aynı şey gibi görürler.

BU BÖLÜMÜ terapinin hedefleriyle ilgili birkaç yorumla kapatmak istiyorum. Şimdiye dek söylediklerim anksiyete ve suçluluk duygusunun bütünüyle negatif olgular olmadığına işaret ediyor. Zihin sağlığımızla ilgili bazı genel varsayımlarımızın -örneğin, zihin sağlığının anksiyeteden kurtulma anlamına gelmesi- doğru olmadığı anlamına geliyor. Anksiyete ve suçluluk duygusuyla ilgili hedeflerimiz onları silip yok etmek yönünde değil (sanki istesek de yapabilirmişiz gibi!), insanların yani hastalarımızın ve kendimizin anksiyete ve suçlulukla yapıcı bir şekilde yüzleşmesine yardım etmek olmalıdır. Psikanalizde bazen belli noktalarda hastaya biraz anksiyete aşılanması gerektiği söylenir; aksi halde hasta, ilişkinin sıcaklığına kendisini bırakır ve oradan çıkamaz. Fakat ben yalnızca bizim o anksiyeteyi seyrelttiğimiz durumlarda hastaya anksiyete

aşılamamız gerektiğine inanıyorum. Bence hatalarımızın çoğunun kaynağı anksiyeteyi giderme eğilimimizde, onu seyreltmemizde ve aynı şeyi suçluluk duyguları için de yapışımızda yatıyor. Kanımca, terapinin işlevi, insanlara, anksiyete ve suçluluk duygularıyla yapıcı bir şekilde yüzleşecekleri bir bağlam sağlamaktır. Terapistle kurduğu ilişki içerisinde kişinin kendi varlığını hissedeceği bir insan dünyası olduğu kadar gerçek bir dünya bağlamından söz ediyoruz.

Nevrotik ve normal anksiyete arasındaki farkı açıklarsam durum biraz daha netleşir. Nevrotik anksiyete, bir durumun oluşturduğu tehdide uygun olmayan anksiyetedir. Bilinçaltında baskılama söz konusudur. Organizma üzerinde yapıcı değil yıkıcı etkilere sahiptir. Sanırım aynı kriterler suçluluk duyguları için de söylenebilir fakat suçluk duygusu konusu biraz daha ihtilaflıdır. "Normal" anksiyete artık pek çok psikolog ve psikiyatrist tarafından anlattığım şekilde kabul ediliyor. Fakat normal suçluluk ile nevrotik suçluluk duygusunun farkı konusunda hala bir ihtilaf var. Genelde meslektaşlarımız normal suçluluk duygusu kavramından pek hoşlanmıyorlar.

Nevrotik suçluluk duygusunun aksine normal suçluluk duygusu, yaşanan duruma uygunluk gösterir. Size rüyasını anlattığım kadın kocasını etkisizleştirmiş ve hem kendisini hem de onu incitmiştir. Rüyasında normal suçluluk duygusunu kabul etmiştir. İkincisi, artık bilinçaltında bir baskılama söz konusu değildir. Bu, sağlıklı bir değişimdir; kocasına karşı duyduğu suçluluk duygusu uzun zamandır " iyi işte, hak etti; bana yaptıklarına bir baksana" fikriyle baskılanmış haldeydi. Üçüncüsü, bilinçli ya da normal suçluluk, semptom oluşturmaz. Örneğin, kendini üstün gören, kibirlilik hali söz konusu değildir. baskılanmış suç-

luluk ise genelde kişinin kendini hep haklı görmesiyle, alçakgönüllülük gösterememekle, diğer insana karşı açık olamamakla kendini gösterir. Normal suçluluk, kişinin bir şeyleri sadece kısmen bilebileceğini kabul etmesiyle ilişkilidir ve kişi, sözlerinin hakikati kısmen bozabileceğini kabul eder. Bizler birbirimizi sadece kısmen anlayabiliriz; bu normal bir suçluluktur. Bu, aynı zamanda, düşüncelerimizi birbirimize açıklarken elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışmamızı da sağlar. İletişim kurarken tevazu gösterip birbirimize karşı daha hassas ve açık olmamıza yardımcı olur. Dördüncü olarak ise, normal suçluluk yapıcı etkiye sahiptir.

Bu konuyu açıklığa kavuşturmak için (en iyi ihtimalle karmaşık almaya mahkumsa da), benim suçluluk duygusuyla ilgili aldığım tavrın, Hobart Mowrer'ınkinden çok farklı olduğunu söylemeliyim. Mowrer başlarda yaptığı, modern insanın sadece Freudyen anlamda "İd"i baskılayarak değil, "Süper-Ego"yu da baskılamasıyla da "hasta" haline getirildiği tespitiyle gerçek bir katkıda bulunmuştur. Bu kültürdeki insanların vicdanlarını baskıladıkları bir hakikattir ve bu konu önemlidir. Fakat Mowrer'ın terapisi daha sonra, süper-egoyu hastanın yaşamına yeniden katmak haline gelmiştir. Bu da yeni bir otoritercilik, baskıcılık anlamına gelir. Zira terapist suçluluk duygusu probleminin "çözümü" olarak toplumun örf ve adetlerinin altını çizen terapist, uzun vadede, hastanın suçluluk duygusunun altında yatan çatışmalar ve kendisiyle ilgili sorumluluk ve özerklik duygusunun da azalmasına yol açacaktır. Büyüyen bireyde öz-bilinç geliştikten sonra yaşanan çatışmalar, asla 'birey topluma karşı' gibi basit bir mesele değildir en büyük önemi taşıyan simgesel bir anlam yüklenmiştir. (Bu noktada istisna teşkil eden tek klinik vakalar, psikopatlar-

dır.) Eğer terapistin vurguladığı yaklaşım toplumsal örf ve adetleri güçlendirmek şeklindeyse, bence hastanın daha sonra nevrotik suçluluk geliştirmesinin ortamını hazırlıyor demektir.[10]

Bir de utanç ile suçluluk arasındaki ilişkiye açıklık getirelim. Utancın suçlulukla ilişkisi, korkunun anksiyete ile ilişkisine benzer. Korku, bir tehdide karşı özel olarak somutlaşmış bir tepki biçimiyse, kendi başına bir birim olarak ele alınabilir ve üzerinde deney yapılabilir; farkındalık seviyesinde betimlenebilir ve somutlaştırılabilir. O özel harici neden ortadan kalktığında ise korku da yok olur. Fakat anksiyete, genelde, kişinin bir tehdidi yaşama, tehlikeli bir durumu deneyimleme yetisinin altında yatan ortak paydadır. Bu nedenle anksiyete jenerik bir terim olabilir. Korku ise sadece anksiyetenin nesneleşmiş biçimidir. Bu durum utanç ve suçluluk duygusuyla aynı paralelde gitmiyor mu? Utanç, belli bir olayla ilişkili olarak kavranabilir; diyelim ki ben her şeyi doğru yapmak isteyen zorlanımlı bir tipim; bir sözcüğü yanlış telaffuz edersem kızarırım. Fakat bu noktada kızarmamı anlayabilmek için kişiliğimin altında yatan katmanlardan biriyle ilişkisini kurmamız gerek ve o da bir suçluluk problemi olacaktır. Bu durumda muhtemelen nevrotik suçluluk olduğu görülür. Bu açıklamada, suçluluk jenerik terimdir; utanç ise o suçluluğun özel bir biçim almış halidir, somutlaşmış ve özel bir sosyal olaya bağlanmıştır.

Kanımca normal suçluluk varoluşsal açıdan ele alınmalıdır: yani deneyimin tüm veçheleri değerlendirilmelidir. Normal suçluluk, bir yönüyle, çevremdekilerle ilişkimde vardır. Onlarla açıklık içinde yaşamadığımda görülen bir durumdur; Martin Buber bu alana önemli katkılarda bulunmuştur. Yani normal suçluluk, kavramsal olarak

kişinin başka birilerinin -sözcüğü bu açıdan kullanabilirsek- *ahbabı* olup olmadığına; açık, mütevazı, sevgi dolu olup olmadığına bağlıdır. Normal suçluluğun bir de kendi kendimizle ilişkimizle ilgili bir yönü vardır: Olasılıklarımızı sonuna kadar gerçekleştirip gerçekleştirmediğimiz veya onlara ne ölçüde ihanet ettiğimiz, kendi içimizdeki ihtiyaçlara, güçlere ve hassasiyetlere ne ölçüde sadakat gösterdiğimiz. Problemi nihai bir açıklama içinde ifade edecek olursam, görüşlerimi şöyle aktarırdım: kendi varlığımız için önemli olan bir şeye ihanet edip etmeme veya o önemli şeyi doğru kullanıp kullanmama ve gerçekleştirip gerçekleştirme gibi bir meseleyle yüzleşme sürecine girdiğimizde, anksiyete durumu yaşıyoruz demektir; varlığımız için anlam taşıyan o şeye ihanet *ettiğimizin* farkında olduğumuzda ise suçluluk yaşıyoruz demektir. *Nevrotik* suçluluk -nevrotik anksiyetede olduğu gibi- yüzleşilmemiş, baskılanmış *normal* suçluluğun sonucundan ibarettir. Bu problemlerin nevrotik yönlerine dair her zaman açık ve net olunabilir; çünkü nevroz, tanımı ve yapısı itibariyle, kısıtlanmış bir deneyimdir; ama olumlu yönleriyle ilgili açık ve net olunamaz. Bu durumda söylenebilecek tek şey, kişinin, içinde ne olursa olsun onu açık ve özgür ve bir şekilde yapması gerektiğidir; suçluluk varoluşsal açıdan sonuna kadar yaşanmalıdır.

SON OLARAK, terapötik ilişkide yüz yüze gelme ile ilgili birkaç şey söylemek istiyorum. Derin bir anksiyete veya suçluluk duyan ya da eli kulağında bir trajediyi yaşayan bir insanla gerçek bir ilişki içinde karşılıklı oturabilmek, içimizdeki insanlığın en iyi taraflarına büyük yük bindirir. Bu yüzden "yüz yüze gelmenin"öneminin altını çiziyor, "ilişki" yerine bu sözcüğü kullanıyorum. Bence ilişki

terimi durumu aşırı psikolojikleştiriyor. Asıl yaşanan şey, yüz yüze gelmedir; yüz yüze gelme, ilişkiden öte bir şeydir. Ben bir ölçüye kadar , hastanın deneyimlediği şeyi deneyimleyebilmeliyim. Bir terapist olarak benim işim onun dünyasına açık olmaktır. Hasta, kendisiyle beraber dünyasını da yanında getirmiştir ve elli dakika boyunca o dünyada yaşarız. Bunu yapmayı öğrenmek insanı çok zorlar; başka birinin anksiyetesini yaşamak son derece acı verici bir deneyimdir. Kendi dünyanıza tahammül etmekten başka bir seçeneğiniz olmadığında kendi anksiyetenizi yaşıyor olmanız zaten yeterince zordur. Pratik açıdan ifade edecek olursak, kişinin kendine terapi yapmasının bu kadar önemli olmasının nedeni budur; benim kendi psikanalizim hastalardaki anksiyete ve suçluluk duygusu kabul edebilmemde, acıyı bir kenara atmamamda ve trajik olasılıkların üzerini örtmememde elbette bana yardımcı oldu. Buna ek olarak, terapide yüz yüze gelme, hepimizin, sözcüğün en geniş anlamıyla, insan olmasını gerektirir. Bu da bizi, bu konuyu artık sadece psikoloji çerçevesinde ya da kendimizi uzak tutarak konuşamayacağımız ve de terapötik karşılaşmaya kendimizi "atmamızı" gerektiren bir noktaya götürür. Bunu yaparken bizlerin de benzer deneyimler yaşamış olduğumuzu fark etmemizin yardımı olur; şu anda o deneyimleri yaşamıyor olsak da, ne anlama geldiklerini biliriz. Bu, insanın büyüklüğünün de bedbahtlığının da bir parçasını teşkil eder; Sophocles ve diğer kadim trajedi yazarlarını okumanın biz psikoterapistlere çok yardımcı olacağına inanmam bu yüzdendir.

Terapide ana ilgi noktamız, insanın potansiyelidir. Terapinin amacı hastanın bu potansiyelleri ya da olasılıkları gerçekleştirmesine yardımcı olmaktır. Gerçekleştirme sürecinin verdiği keyif, boşalan enerjinin verdiği zevkten

daha önemlidir (gerçi onun da, kendi bağlamında, keyif veren yönlere sahip olduğu açıktır). terapinin amacı anksiyetenin giderilmesi değil, nevrotik anksiyetenin normal anksiyeteyle değiştirilmesi ve normal anksiyete ile ve onu kullanarak yaşama yetisinin geliştirilmesidir. Hasta terapiden sonra anksiyeteyi artık eskisinden daha iyi taşıyabilir ama bu bilinçli anksiyete olacaktır ve hasta bunu yapıcı olarak kullanacaktır. Amaç, suçluluk duygusunu yok etmek de değildir, asıl amaç nevrotik suçluluğu normal suçluluğa dönüştürmek ve bu normal suçluluğu kullanma yetisinin gelişmesini sağlamaktır.

Burada, biraz havada kaldığının da farkında olduğum birçok fikir sundum. Fakat onları havada bırakmakla ilgili suçluluk duymuyorum. Yapmak istediğim şey tam da budur. Umarım, az ve öz cevaplar vermek yerine bu fikirleri sunmak, hamurun mayalanması misali, başkaları için de varoluşçu psikolojik deneyimlerin yollarını açmaya yarar.

BÖLÜM 6- NOTLAR

1. "Yeni" terimini kullanmakta tereddüt ettim çünkü fenomenoloji William James'de (bkz. Bölüm 9) ve Robert Mcleod, Gordon Allport ve diğer çağdaş psikologlarca da kullanılmıştır. Fakat piskoloji ve psikoterapide taşıyabileceği önem ve değer açısından hiçbir zaman ele alınmamıştır. Gordon Allport (1955), Leibniz ve Lock gelenekleri arasındaki ayrımı anlatır. Leibniz'in baskın olduğu ülkelerde fenomenoloji en başta gelen yöntem olmuştur; diğerinin egemen olduğu İngiltere ve ABD gibi yerlerde yaygın olan yöntemler davranışçı ve işlemsel olmuştur.
2. Ludwig Binswanger, *Sigmund Freud: Reminiscences of a Friendship*, New York, 1957.
3. Ludwig Binswanger, *Being-in-the-World*, çeviren ve giriş metnini yazan: Jacob Needleman, *Basic Books*,, New York, 1963.
4. Binswanger, *Sigmund Freud*, s. 99.

5. Bu noktanın ifade ettiği şeyler psikolojide her şeyden çok ihmal edilmiştir; karş. Bölüm 14.
6. Karl Menninger, *Theory of Psychoanalytic Technique*, New York, 1958.
7. Başka yazılarımda, insan iradesi ve kararlarını anlama konusunda ego kavramının yetersizliğine işaret etmemin nedeni budur. Karş. benim *Love and Will*, Norton, New York (yayımlanacak). Şunu da eklemeliyiz ki, Freud'un kendisi uygulamalı terapisinde ve özel yaşamında farklı yaklaşımlar takınmıştır; her ikisinde de insanların bir bütünlüğe ve kişisel irade özgürlüğüne sahip olduğu inancıyla hareket etmiştir. Freud'un her zaman, determinizmi temel alan mekanik zihin modeli ile içinde müthiş güçlü iradeli bir insan gördüğümüz varoluşçu yaşam deneyimi arasında yaşayıp düşündüğü anlaşılmaktadır.
8. Okurlar, "ego safhasının geliştiği" bir gelecekte değil, ta en başta organizmanın dengede olmasına dair varsayımda bulunduğumu fark edeceklerdir. Merkezi dengenin bozulduğu nevroz ve psikozun *hastalık* olduğu gerçeği, merkezi dengeliliğin varsayım ve önkabul olmasını gerekli kılar.
9. Halihazırda gerçekten orada olan bir insan hakkındaki ontolojik prensiplerden dem vururken "fark etmek" ve "gözlemlemek" terimlerini kullandığımı gördüm. Bunlar organizma olarak insan organizması hakkında *varsaydığım* ve birlikte çalıştığım insanlarda özel olarak *gözlemlediğim* prensiplerdir.
10. Mowrer'in terapisinin otoriteryan yönleri için Pastoral Psychology, ekim 1965'in tamamını inceleyiniz, Cilt 6, No. 57. Özellikle Donald F. Krill tarafından ybu konuda yazılmış olan "Psychoanalysis, Mowrer and the Existentialists" başlıklı metni okuyunuz.

7

Psikoterapiye Fenomenolojik Bir Yaklaşım

İnsana, kendisinin büyüklüğünü göstermeden, hayvanlara eşit olduğunu göstermek tehlikelidir. Sıradanlığını göstermeden, sadece büyüklüğünü, olması gerekenden daha sık göstermek de tehlikelidir. Onu bu ikisinden de habersiz bırakmak daha da tehlikelidir. Fakat bu ikisini birlikte göstermek en makbul olanıdır.

-BLAISE PASCAL, Pensées

"Varoluşçu" kategorisinde sınıflandırılacak özel ve tek bir teknik olduğuna inanmıyorum. Benim kullandığım şekliyle "varoluşçu" terimi, insanlara karşı takınılan tavırlara ve bu insanlar hakkındaki bir dizi önkabule işaret eder. Bu nedenle bu bölümde, Freudçu, Jungçu, Sullivancı veya diğer ekolleri ayırmaksızın yoğunlukla psikoterapiden söz edeceğim.

En başta, fenomenoloji ile psikoterapi arasında henüz tam bir köprü kurmadığımızı kabul etmeliyiz. Ancak köprünün ayaklarının kurulduğunu söyleyebiliriz; bu konuda son derece önemli çalışmaları olan Straus'un yanı sora Minkowski ve Binswanger gibi eserleriyle gelecekte psikoterapi için daha da önem kazanacaklarına inandığım fenomenolojist düşünürler olduğunu da söylemeliyim.

Fakat herkesten önce Binswanger'ın ifade ettiği gibi, fenomenoloji ile psikoterapi arasındaki bağ henüz sadece dolaylıdır. Salt fenomenoloji ile psikoloji ve psikiyatri arasının kapanması için birçok adım atılması gereklidir: Bunun sebebi, bu açığı kapatmak için formül bulamayışımız değil, varoluşsal sorunumuzdur. Fenomenoloji ile farklı terapi türleri arasında çok sayıda karşılıklı ilişki olduğunu kesinlikle reddetmiyorum. Fakat şu andaki işimiz bir şey inşa etmekle ilgili. New York'taki Doğu Nehri üzerine köprü yapıldığı zaman, köprünün bir ucu Brooklyn'den, bir ucu da Manhattan'dan birbirine doğru uzanıyordu; biz de şimdi böyle bir inşaat sürecindeyiz; bir yakada fenomenoloji, diğer yakada psikoloji birbiriyle buluşmaya çalışıyor. Bu bölümde yapmak istediğim şey, bu inşaattaki bazı problemleri, yani psikoterapi ile fenomenoloji arasındaki ilişkinin sorunlarını incelemek.

Aynı şekilde Jean Paul Sartre da varoluşçu psikanalizi formüle dökmeye henüz hazır olmadığımızı yazmıştır ama bu sonuca, biraz da ironik bir şekilde, *Being and Nothingness* kitabındaki "Varoluşçu Psikanaliz" başlığını koyduğu bölümde varır. Bırakın fenomenolojik olanı, varoluşçu psikanaliz açısından bile bence doğru bir tespit. Bu arada kitabında Sartre'ın Freud ve psikanalizin yanı sıra bu alanın problemlerini ciddiye almış olması da önemli bir noktadır ve bu tavrı diğer düşünürlere de salık verebiliriz.

Fenomenoloji ile psikiyatri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesindeki başlangıç noktası, Freud'un çalışmalarıyla doğrudan doğruya yüz yüze gelmemizdir. Freud'u atlamaya çalışırsak, bir tür örtbas etme suçu işlemiş oluruz. Zira Freud'un terapiye dair düşündükleri, yazdıkları ve uyguladıkları, tamamen katılsanız da katılmasanız da, kültürümüzün, edebiyatımızın, sanatımızın ve Batı insa-

nının öz-yorumlarının tüm diğer veçhelerine nüfuz etmiştir. Freud'un psikoloji ve psikiyatri üzerindeki etkisinin yirminci yüzyıldaki herkesten daha fazla olduğu açıktır. Bilinçli ve gözümüzü bile kırpmadan onunla doğrudan yüz yüze gelmedikçe, terapiyle ilgili tartışmalarımız hep havada kalacaktır.

Ayrıca, Freud'un sırf fikirlerine katılmıyoruz diye onu bir kenara atamayız. Yirmi beş yıl önce bir yaz günü, Maine adasında psikoterapi üzerine bir tezi tamamlamaya çalışıyordum. Orada genç bir Katolik rahiple arkadaşlık kurmuştum; birlikte yüzmeye ve balık tutmaya giderdik. Rahip bir gün çalışma odama geldi ve kütüphane raflarımdaki Freud'un kitaplarını gördü. On iki veciz cümle içinde hemen Freud'un neden hatalı olduğunu açıkladı. Bu olay, psikoterapinin Katolik veya Protestant teoloji derslerinde okutulmasından önce olduğu için, Viyanalı usta hakkında gerçekten bir şey bilip bilmediğini merak ettim. Freud'un herhangi bir kitabını okuyup okumadığını sordum. "A, evet", diye cevap verdi, "Derslerimizde herkes bir kitap okumak zorundaydı." Bu açık fikirlilik çok güzel bir şeydi, bunun üzerine okuttukları kitabın ismini sordum. Cevap şu oldu: *Freud Çürütüldü*.

Normal çizginin dışındaki ekollerde yazılanları okuduğumda hep bu olay aklıma gelir: Freud'un çürütülmesiyle ilgili pek çok şey okudum ama Freud'un fikirleriyle doğrudan ve ciddi bir şekilde yüz yüze gelindiğini göremedim.

Freud meselesinin iki cephede birleşmesi gerektiğine inanıyorum. Freud, Batı insanının kendisiyle ilgili imgesine büyük bir etki yapmıştır; önce, pek çok açıdan ciddi bir devrime yol açan bu muazzam değişimleri takdir etmeli ve bunun ne anlama geldiğini sorgulamalıyız. İkinci olarak, Freud'un bilinçli bir şekilde araştırıp üzerinde çalıştığı in-

san imgesinin (Freud'un mitolojisiyle pek çok açıdan şaşırtıcı ölçüde çelişkili olan imge) yetersiz olduğu ve insana *insan* olarak uygun bir insan doğası kavrayışıyla yer değiştirmesi gerektiği gerçeğiyle yüzleşmeliyiz.[1] Önerim, Freud'un fenomenolojik bir analizinin yapılması ve Batı kültürü üzerindeki etkisinin anlamını araştırılmasıdır. Burada ben sadece, insan imgemiz üzerinde yaptığı etkinin altında yatan anlamı nasıl gördüğüme dair bir kaç noktaya değinebilirim.

İlk olarak, *Freud, insan bilinci alanını muazzam bir ölçüde genişletmiştir*. "Bilinçdışı" diye adlandırdığı noktaya (benimse "bilinçdışı deneyim olasılıkları" demeyi tercih ettiğim) getirdiği açıklamalar ve düştüğü şerhlerin anlamı Viktorya çağının rasyonalizmini ve istenççiliğini kökten bozmuştu. "Bilinçdışı" problemini daha sonra ele alacağım. Burada sadece Freud'un, insan davranışı ve güdülerinin, Viktoryen rasyonalizminde kapsanandan çok daha derin, çok daha zengin ve anlamlı güçler tarafından etkilendiği, şekillendiği ve sürüklendiği (nörotik vakalarda ise belirlendiği) muazzam alanları ortaya çıkardığını vurgulamak istiyorum. Onun katkısı, insan kişiliği düzlemini; irrasyonel olanı, baskılanmış dediklerimizi, kabul edilmez itkileri, içgüdüsel etkileri, bedensel etkenleri, anksiyeteyi, korkuları, deneyimle ilgili unutulan yönleri, *ad infinitum* derinlikleri içerebilecek ölçüde genişletmek olmuştur.

Freud'un "arzu" ve "dürtü" açıklamaları ve Viktorya çağının irade gücünün bir tür kendini kandırmaca olduğunu ortaya çıkarması, çoğumuzun çocukken içselleştirdiği, aşırı basitleştirilmiş ahlakçılığı yerle bir etmiştir. Hatırlıyorum da, Orta Batı'da geçirdiğim çocukluğumda bana öğretilen, Yılbaşında veya Pazar günleri kilisede aklıma bir şey geldiğinde niyet edersem kaderimi kesinlikle belirleyebileceğimdi. Bu şaşırtıcı kibir dalgası kendimi nere-

deyse Tanrı rolüne koymama kadar varmıştı. Daha sonra öğrendim ki, Tanrı çok daha -dini bir ifadeyle- esrarengiz yollarla hamleler yapıyordu ve benim ve diğer insanların kaderi -psikolojik bir ifadeyle- liberal ve aşırı aydınlanmış Batı coğrafyamızda bize inandırılandan çok daha derin seviyelerden kaynağını alıyordu ve bu derinlikler insan yüreği ve psişe derinlikleriydi. İrade gücünü temel alan Viktoryen inanca duyulan bağlılık şunları içeriyordu: doğanın manipülasyonu, doğayı demir bir yumrukla yönetme (endüstrileşme ve kapitalizmde olduğu gibi) ve kişinin kendi bedenini de aynı demir yumrukla yönetmesi ve kendisini de benzer tarzlarda manipüle etmesi (bunu sadece Protestan etiklerinde değil günümüzdeki diğer din-dışı etiklerde, örneğin özellikle Madison Bulvarı'nda günah duygusuyla yumuşamamış ve merhamet prensibiyle insanileştirilmemiş etiklerde de görmekteyiz.)

Böylesi bir ahlakçı irade gücü kavrayışı temelinde kişinin kendisini manipüle etmeye çalışmasının artık önüne geçilmelidir. Kanımca Freud'un yaptığı en büyük katkılardan biri de sayısız arzu, dürtü ve o anda bilincinde olmadığımız birçok motivasyonun, bu tür bir irade gücünü ve ahlakçılığı imkansız kıldığını açıklamasıdır. Freud'un zamanından bu yana, ahlak problemi ortadan kalkmadı ama daha derin bir seviyeye yerleşti ve bizler suçluluk ve sorumluluk problemleriyle işte bu derin seviyelerde yüzleşmek zorundayız. Bunun doğru bir okuması şöyledir: Freud'un Batı kültüründe yarattığı depremler, yani Batı insanının kendine dair çizdiği resmi ta en temelinden sarsan depremler, son derece özgürleştirici bir tevazuya işaret etmektedir.

Freud'un yetersiz kaldığı yönlerin, modern insanın bireysel sorumluluk duygusunun zayıflamasına yol açtığına neden inandığıma ise daha sonra değineceğim. Fakat bu-

rada izin verirseniz, Freud'un psikolojik determinizminin, genelde göz ardı ettiğimiz ilginç şeylere, psikolojik özgürlük yönünde bazı noktalara işaret ettiğini belirtmek istiyorum. Hastalarımda fark ettiğim tuhaf bir nokta var: Benim tarafımdan yapılan bir yoruma getirdikleri tepki yorumun doğru olup olmamasından çok, benin yorum yapma eylemimdeki özgürleştirici içerimlere odaklanıyor. Yaptığım yorumda hastanın duyduğu sözcükler şöyle oluyor: "Senin probleminin, fark ettiğinden daha derin kökleri var; sen bunun dışında kalarak onunla başa çıkabilirsin." Bu da bize Spinoza'yı hatırlatıyor: "Özgürlük determinizmin onaylanmasıdır."

Freud'a fenomenolojik açıdan yaklaşılabileceğine ve yaklaşılması gerektiğine neden inandığıma dair bu kısa göstergelerin ardından fenomenoloji ile psikoterapi arasındaki ilişkiye geçiyorum.

BİZ PSİKOTERAPİSTLER fenomenolojiye, insanın temel doğasını anlamamıza uzanan bir yol verebilme potansiyeli açısından bakarız. Bize gereken, insana dair ve bir ölçüde evrenselliği olan normlardır. Bir hastayla yüz yüze geldiğimizde, şu sorunun cevabını bulmamız gerektiğini düşünürüz: "Bu varlığı *insan* yapan şey nedir?" Bunu, yani insanın doğasını, hastalıklarını inceleyerek anlayamayız çünkü farklı hastalık kategorilerinin kendilerini de sadece o hastanın kendi insan doğasını gerçekleştirirken yaşadığı çarpıtmalar olarak, kendi insan doğasının çeşitli yönlerini gerçeğe dönüştürme çabalarındaki engeller olarak anlayabiliriz.

İnsanı "anlamak" diyorum. "İnsanın doğasına dair bilgi" veya "kavram" veya "insan imgesi" de diyebilirdim. Fakat "bilgi" çok statik bir his veriyor, "kavram" fazla "entelektüel", "imge" ise fazla estetik duruyor. Hiç bir te-

rim söylemek istediğimizi tam karşılamıyor. Ben anlama [understanding] terimini seçiyorum; etimolojik manasıyla "standing under" yani hastalarımızla karşılaşabileceğimiz ve onlarla birlikte çalışabileceğimiz temel bir bağlamın altında durmayı tercih ediyorum.

Psikoterapide, insanın temel doğasını anlayabilmemize yönelik bu gereksinimi gösteren ve örnekleyen üç önemli probleme değineceğim. Bu problemlerin her biriyle, ilk olarak, bu anlayışın olmaması yüzünden çektiğimiz güçlükleri; ikinci olarak fenomenolojinin (bana göre) gereksinim duyduğumuz normları nasıl verebileceğini; üçüncü olarak nevrozun bu normların çarpıtılması demek olduğunu ve dördüncü olarak da buradan psikoterapi alanımız için bazı çıkarımlar yapılabileceğini göstermeyi umuyorum.

Birincisi: *sağlığı, hastalığı ve nevrozu tanımlama problemi.* Bizim alanımızda normal ve sağlıklı insanı hastalık ve nevroz imgelerimiz üzerinden tanımlamak gibi tuhaf bir konumda bulunuyoruz. Arızası olmayan insan bizden yardım almaya gelmez; tekniklerimize uymayan problem türleri algı alanımıza girmez. Zira bizler nevrozu (ve pek çok psikoz türünü) hastanın topluma ayak uyduramaması gerçeğinden yola çıkarak tanımlarız ve hastaları da tekniklerimiz üzerinden anladığımız için, sonunda insana dair, kültürümüzün ve tekniklerimizin aynası olan bir bakış açısı geliştirmeye mahkum oluyoruz. Bu da kaçınılmaz olarak insana dair içi *gitgide daha da boşalan* bir görüş açısıyla sonuçlanıyor. Sağlık, nevroz dediğimiz şey tedavi edildiğinde ortada kalan boşluk haline geliyor. Psikozda ise, eğer kişi hapse düşmüyor ve kendi kendini geçindirebiliyorsa, bu boşluğa sağlık diyoruz.

Sağlığa yönelik (sadece "büyüme", "libidonun tatmini" vb bazı muğlak biyolojik varsayımlarla doldurulabilen) bu

boş bakış açısı ile günümüzdeki can sıkıntısı, tutkusuzluk, duygusal ve tinsel boşluk gibi eğilimlerimiz arasında bir bağ vardır. Bu boş sağlık fikri diğer bilim türlerini olduğu kadar psikoloji ve psikiyatriyi de, varoluşu daha sıkıcı bir hale getirme pahasına da olsa ömrü uzatma veya daha uzun yaşama safına yerleştiriyor. Bu noktadan baktığımızda hastalarımızın neden iyileşme yönünde sıklıkla isteksizlik gösterdiğini anlayabiliriz; zira onların da nevrozun sağlıktan daha ilginç olduğunu ve sağlığın belki de sonu apatiye varan rahat bir yol olduğunu düşünebiliyor olmaları çok da irrasyonel değildir.

Bu olumsuz ve gitgide içi boşalan sağlık fikri -bunun, diğer disiplinlerde olduğu kadar klasik psikanalizde de yaşandığına inanıyorum- kaçınılmaz olarak açıkça *sosyal-konformist* bir sağlık tanımına doğru kaymaya yol açıyor. Horney'nin ekolü ve benim kişiselarası ekolüm gibi "kültürel" ekollerdeki asıl çarpıklık ve bazen de gerçek hata tam da budur: bu ekoller tehlikeli bir şekilde konformizmin kıyısında gezinmektedirler ve bunun bir adım sonrası "insanın organize edilmesi"dir. Freud, Horney veya Sullivan'ın amacının bu olduğunu söylüyor değilim elbette. Demek istediğim, insan doğasına dair yeterli bir kavrayışın olmayışı yüzünden sağlığın tanımı kaçınılmaz olarak boş bir tanım haline geldi ve bu boşluğa "uyum", "ayak uydurmak", "toplumun gerçekliklerini dikkate alan kişiye göre" gibi sahteciler üşüşmeye başladı. Kanımca bu eğilim, psikoterapide yakın zamanlarda ortaya çıkan edimsel koşullama teknikleri yüzünden çarpıcı bir hıza artmaktadır; terapistin, kendisi ya da toplum, tüm insanlar için en iyi hedef olarak neyi seçmişse o iyidir varsayımından yola çıkan bu teknikler, bu varsayımın ötesinde bir insan teorisi gereksiniminin açık bir şekilde reddedilmesini temel alır.

Fenomenoloji sağlık kavramımıza dair bize nasıl yardımcı olabilir? Hasta odaya girip karşımdaki koltuğa oturduğunda onun hakkında hangi varsayımları yürütebilirim? Bana faydalı gelen bazı prensipler önereceğim[2]; bunlara daha önce de değinmiştim ama burada biraz daha açacağım. Varsayımlarım şunlar olur: bu insan, tüm diğer insanlar gibi kendisini merkezde ve dengede görür ve bu denge merkezine gelen bir saldırı onun varoluşuna yapılmış sayılır. Bu hasta şu an bana geldi çünkü bu denge merkezi ya bozuldu ya da ciddi bir tehdit altına girdi. O halde nevroza, bir insanın ne olmasını gerektiğine yönelik teorilerimden bir sapma değil, bireyin kendi denge merkezini, kendi varoluşunu korumak için kullandığı yöntem olarak bakarım. Hastanın semptomu, dünyasının sınırlarını daraltmış olmasıdır ve bunu dengeye gelen tehditten korunmak için yapar; bulunduğu çevrenin bazı yönlerini bloke eder ve geri kalanıyla idare eder. Artık bu noktada, nevrozun "uyum başarısızlığı" olarak tanımlanmasının neden yetersiz olduğunu anlayabiliriz. Uyum sağlama nevrozun ta kendisidir ve sıkıntısı da buradadır. Nevroz, denge merkezinin korunabilmesi için yapılan bir ayarlamadır; kişinin, varlığının daha azını koruyabilmesi için, var olmamayı kabul etmesinin bir yoludur. *Nevroz ya da benzeri hastalıklar, denge merkezi ihtiyacının çarpıtılmasıdır.*

Bu noktada, denge merkezinde durma kavramının Husserl'in fenomenolojisi ile bağına bir not düşelim. Bu problemleri, New York Sosyal Araştırmalar Fakültesi'nden meslektaşım Profesör Dorian Cairns ile görüşme fırsatı buldum. Kendisi aynı zamanda Husserl'in *Cartesian Meditations* [Kartezyen Düşünceler] kitabının da çevirmeniydi. Cairns benim dengede durma prensibimin Husserl'in *bütünleşme* vurgusuna paralel olduğunu söyledi. Husserl,

insanın yapısında ve dolayısıyla zihninde istikrar lehine bir "itki" olduğuna, daha çok deneyimlemeye ve bu deneyimlerin bütünleştirilmesine ihtiyaç duyduğuna inanıyordu. Dolayısıyla yaşam sadece gelişigüzel bir dizi olay veya gözlemden ibaret değildi; yaşamın bir biçimi ve potansiyel anlamı vardı. Zihinsel faaliyet *protantif* [protentive] idi.

PSİKOTERAPİNİN fenomenolojinin yardımına gerek duymasıyla ilgili ikinci problem, danışma odasındaki iki kişi yani hasta ile terapist arasındaki ilişkidir. Klasik analizde *aktarım* diye anılan süreçten söz ediyoruz. Aktarım kavramı ve açıklaması Freud'un kendisine göre de bizlere göre de bu alana getirdiği en büyük katkılardan biridir. Hastanın danışma odasına gelirken yanında, annesi, babası, sevgilisi, çocuğu gibi önceki ve mevcut ilişkilerini getirmesi, tüm o insanları bize algılatmaya geçmesi ve onlarla dünyasını nasıl kurmuşsa bizimle de aynı şekilde kurması fenomeninde terapiyi ilgilendiren pek çok çıkarım yapılabilir. Freud'un diğer kavramları gibi aktarım da kişiliğin nüfuzunu ve zeminini çok büyük ölçüde genişletir; biz başkalarında yaşarız, onlar da bizde. Freud'un cinsel ilişkiyle ilgili fikrini hatırlayın: her cinsel ilişkide dört kişi vardır: kişinin kendisi, sevgilisi ve kendi annesi ile babası. Şahsen bu fikirle ilgili düşüncelerim biraz karışık; zira en azından sevişme eyleminin özel olduğun inanıyorum. Fakat bunun derinlerdeki dolaylı içermesi insanlardan oluşan ağın birbiriyle ne kadar iç içe geçtiğidir: Hamlet'in babası örneğinde olduğu gibi kişinin ataları birer hayalete dönüşerek, çeşitli güçlükler ve lanetler şeklinde hep sahnededir. Birbirimize ne kadar derinden bağlı olduğumuzu vurgulayan Freud'un bu görüşü, modern insanın aşk ve kişilerarası ilişkiler hakkında birçok yanılgısı olduğunu ortaya çıkarır.

Fakat aktarımı kendi başına, yani insanın doğasını temel alan bir ilişki normu olmadan ele alırsak, bu kavram bize bitmeyen zorluklar getirir. Her şeyden önce aktarım, Thomas Szasz'ın dediği gibi, terapist için elverişli ve faydalı bir savunma olabilir; terapist kendisini anksiyete ya da doğrudan karşılaşmadan korumak için bunun arkasına saklanabilir. İkinci olarak, aktarım kavramı terapide gerçeklik duygusunu ve deneyimine zarar verebilir. Danışma odasındaki iki kişi birer "gölge" haline gelir, dünyadaki tüm diğer insanlar da keza. Hastanın sorumluluk duygusunu aşındırır ve hastayı, terapide değişmesini sağlayacak dinamiklerden yoksun bırakır.

Burada eksik olan, aktarıma sahici bir anlam yükleyecek tek şey, yani *yüz yüze gelmedir. Aktarım yüz yüze gelmenin çarpıtılması olarak düşünülmelidir.* Psikanalizde insanların yüz yüze gelmesiyle ilgili hiçbir norm olmadığından ve Ben-Sen ilişkisine yeterli hiçbir yer bırakılmadığı için mecburen, aşırı basitleştirilmiş ve sulandırılmış bir aşk ilişkisine benzer bir şey yaşanıyordu. Freud, erotik itkilerin kendilerini dışa vurduğu çeşitli, güçlü ve yaygın biçimleri daha derinlikli bir şekilde anlamamızı sağladı. Fakat eros (Freud'un heyecanla ümit ettiği gibi, kendi tanımına dönmek yerine) bugün, çıkış deliği bulmaya çalışan saçma bir kimya ile akşam televizyon seyrederken sıkılan bir erkek ve dişinin görece önemsiz eğlencesi olmak arasında gidip gelmektedir.

Ayrıca kutsal sevginin [agape] özüne dair de hiç bir normumuz olmadı. Kutsal sevgi, istismarcı ve yamyam eğilimleri analiz ettikten sonra onlardan geri kalan ve onların bir türevi olarak düşünülemez. Kutsal sevgi erosun yüceltilmişi de değildir; kutsal sevgi, erosun kendini aşarak, başkaları için duyulan sabırlı bir şefkat, bitmeyen bir

ilgiye dönüşmesidir; erosa daha dolu ve kalıcı bir anlam veren de tam bu aşkınlıktır.

Fenomenolojik yaklaşım şu soruyu sormamıza yardımcı oluyor: Bir insanın diğeriyle bağ kurması nasıl mümkün oluyor? İnsan doğasında *Mitsein*'ı mümkün kılan; iki insanın iletişime girebilmesini, yek diğerini bir varlık olarak kavrayabilmesini, yek diğerinin iyiliği ve başarısı için sahici bir kaygı duyabilmesini ve sahici bir güven yaşamasını sağlayan nedir? Bu soruların cevabı aktarımın *neresinin* çarpıtma olduğunu gösterecek.

Şimdi hastamla oturuyoruz ve varsaymaya devam ettiğim prensip şu oluyor: Bu insanın, var olan tüm insanlar gibi, diğer insanlara katılmak üzere kendi merkezinden çıkma ihtiyacı ve olasılığı var. Bu insan benden randevu almak için telefon etme aşamasında geçici ve sıkça ertelenmiş adımlar atmadan önce, hayalinde, benimle kurduğu bir ilişkiye çoktan katılmıştı. Bekleme odasında gergin bir şekilde sigara içti. Şimdi ise kuşku ve umut karışımı bir bakışla bana bakıyor; savunma perdesinin ardına saklanıp beni uzakta tutma yönünde yaşam kadar eski bir eğilime karşı mücadele eden bir açılma çabası var. Bu, anlaşılabilir bir mücadele. Çünkü *birilerinin arasına katılma her zaman risk içerir*, o veya herhangi bir organizma fazla uzaklaşırsa, kendi denge merkezini ve kimliğini kaybeder. Fakat o çatışmalı dengesini kaybetmekten (en azından deneyiminde, kısmi bir bütünleşme ve anlam sağlayan dengesini) dışarı çıkmak istemeyecek, kendisini katı bir şekilde dizginleyecek ve daralmış ve küçülmüş bir dünyada yaşayacak kadar korkuyorsa, gelişmesi ve büyümesi bloke edilmiş demektir. Freud'un zamanındaki nevrotik örüntü buydu ve Freud baskılama ve ketleme derken de bunu kast etmektedir. Ketleme, dışarı çıkma olasılığı olan ama bunu yapama-

yacak kadar tehdit altında hisseden insanın dünyayla olan ilişkisidir ve bunu yaparsa çok şey kaybedeceği korkusu, elbette, o vakanın gerçekleriyle de birebir örtüşebilir.[3]

Fakat bugünün konformizm ve dışa-yönlendirilen insan ortamında, en yaygın nevrotik örüntü bunun tam tersi, yani fazla uzaklaşmak ve kişinin kendi varlığının içi boşalana dek başkalarının arasına katılıp onlarla özdeşleşerek kendini yitirmesidir. Bu artık aktarım meselesi değil, insanın kurumsallaştırılması gibi psikokültürel bir fenomendir. Günümüzdeki kadın ve erkekler arasında yaygın olan korkunun artık kastrasyon (iktidarını yitirme) değil, toplum dışına itilme olmasının sebeplerinden biri de bence budur. Bana özellikle Madison Bulvarı'ndan ardı ardına gelen hastalar toplum dışına itilmektense artık iktidarsızlaşmayı yani güçlerinden vazgeçmeyi tercih ediyor. Asıl tehlike başkaları tarafından kabul edilmemek, gruptan atılmak, bir başına ve yalnız kalmak. Bu tür aşırı katılımlarda, kişinin kendi tutarlılığı tutarsızlaşmaya başlar çünkü bir kendini başkasınınkine uydurmaya çalışmaktadır. Kişinin kendi anlamı, başka birinin anlamından ödünç alındığı için anlamını kaybeder.

YÜZ YÜZE GELME konusunun hafife alınması konusunda artık daha somut konuşurken, terapi saatlerinde, birbirinden farklı zeminler içeren iki insan arasında topyekun bir ilişki gerçekleştiğinden bahsetmek istiyorum. Bu zeminlerden biri gerçek kişilerin zeminidir: Hastamı görmekten memnuniyet duyarım (bir gece önce uyuduğum uyku miktarına bağlı olarak bazı günler bu değişir). Birbirimizi görmemiz, her insanın miras aldığı fiziksel yalnızlığı hafifletir. Bir diğer zemin ise *dostlar* zeminidir: ikimiz de yek diğerinin, dinlemek ve anlamak konusunda gerçek

bir ilgi duymasına güveniriz. Bir diğer zemin de *saygı* veya *kutsal sevgi*dir; bu nokta, kendini aşarak bir başkasının iyiliği için kaygı duyulan Mitwelt'e bağlıdır. Bir diğer zemin ise açıkçası, erotik zemindir. Yıllar önce Clara Thompson'ın denetmeni olarak görev yaparken Clara bana bugün sık sık düşündüğüm bir şey söylemişti: terapi ilişkisi esnasında taraflardan biri aktif bir erotik cazibe duyarsa, genelde diğeri de duyar. Terapistin kendi erotik duyguları terapist tarafında açıkça yüzleşilmelidir; aksi halde hastayı kendi ihtiyaçları üzerinden düşünecektir (en azında fantezi olarak). Fakat daha da önemlisi, erotik olanın da iletişim yollarından biri olduğunu kabul etmediği müddetçe, hastadan duyması gerekenleri işitemeyecek ve terapide değişim için en dinamik kaynaklardan birini kaybedecektir.

Hem hastamızı anlamamız için en faydalı ortam olan hem de hastanın değişme olasılıklarına kendini açması için en etkili aracımız olan bu topyekun yüz yüze gelmenin, iki müzik aletinin rezonans özelliğini taşıdığını düşünürüm. Bir kemanın telini çekip bırakırsanız, odadaki başka bir kemanın telleri de kendi kendine çınlayacaktır. Elbette bu bir benzetme: insanlarla yaşanan şeyin içinde bu da vardır ama durum bundan çok daha karmaşıktır.

İnsanların yüz yüze gelmesi bir ölçüde hem *anksiyete* hem de *keyif yaratır*. Sanırım bu etkiler şundan kaynaklanıyor: Bir başka insanla sahiden yüz yüze geldiğimizde öz-dünya ilişkimizde hep bir sarsılma yaşanır; kısa bir an önce yaşanan geçici, rahat emniyetimiz birden bir soru işaretine döner; bir an için açılmışızdır; muvakkat bir durumdayız: Kendimizi riske atalım mı, bu yeni ilişkiyle zenginleme şansını kullanalım mı (bu uzun zamandır tanıdığımız bir dost veya sevgili de olsa, ilişkinin bu anı hep yenidir)? Yoksa kendimizi hazırlayıp, alelacele bir duvar örerek öteki

kişiyi uzak tutmalı ve onun algıları, duyguları ve niyetlerindeki nüansları kaçırmalı mı? Yüz yüze gelme, her zaman potansiyel olarak yaratıcı bir deneyimdir; normalde bunun sonucunda bilinç genişler, benlik zenginleşir. (Burada nicelikten söz etmiyorum -elbette kısa bir karşılaşma bizi çok az etkileyecektir; ben daha çok, deneyimin niteliğinden söz ediyorum.) Sahici bir yüz yüze gelişte her iki insan da, az da olsa, değişir. C. G. Jung'un haklı olarak işaret ettiği gibi, etkili bir terapide hem terapist hem de hasta değişim yaşar; terapist değişime açık değilse hasta da olmayacaktır.

Yüz yüze gelme fenomeninin incelenmeye gerçekten çok ihtiyacı var; zira bence orada hepimizin fark ettiğinden çok daha fazla şey olup bitiyor. Burada önereceğim hipotez şudur: Terapide, terapistin yeterince açık olması şartıyla, *bir insan bir duygu hissediyorsa, diğerinin de bir ölçüye dek aynı duyguyu hissetmiyor olması mümkün değildir.* Bunun birçok istisnası olduğunu göreceğinizi biliyorum ama bu tezi önerirken üzerinde düşünüp çalışılması gerektiğine inanıyorum. Tezimin gerekçelerinden biri de, Mitwelt'de, mutlaka bir rezonans olmasıdır; eğer bu hisleri karşılıklı hissetmediğimiz zamanlar oluyorsa, bunun sebebi bizim onu bir şekilde bloke ediyor olmamızdır. Frieda Fromm-Reichmann sık sık, hastasının ne hissettiğini (örneğin hastanın dışa vurmaya cesaret edemediği anksiyete, korku, sevgi veya öfke) söyleyebilmesinin en iyi aracının, kendi içinde hissettiği duygular olduğunu söyler. Kişinin kendini araç olarak kullanması elbette terapist açısından muazzam bir öz-disiplin gerektirir. Burada öyle basitçe, hastaya ne hissettiğinizi söylemenin kapısını açıyor değilim; duygularınız çeşitli açılardan nevrotik olabilir ama hastalarınızın zaten yeterince yükü vardır, ayrıca sizinkini de taşıyamazlar. Demek istediğim; öz-disiplin (belki buna

öz-arınma da diyebiliriz) yani terapistin kendi çarpıtmalarını ve nevrotik eğilimlerini mümkün olduğu kadar parantez içine alması, terapistin yüz yüze gelme edimini, hastasının duygularına ve dünyasına katılabilmenin bir yolu olarak -yüksek ya da düşük ölçüde- deneyimleyebilmesiyle sonuçlanır. Tüm bunlar bence, fark edebildiğimizden çok daha fazla şekillerde incelenebilir. Daha önce söylediğim gibi, insanların birbirleriyle ilişki kurduğu anlarda, Mitwelt'in kendi içinde, bizim genelde farkına vardığımızdan sonsuz ölçüde çok daha karmaşık, daha detaylı, daha zengin ve güçlü bir şeylerin olup bittiğine inanıyorum.

Sözünü ettiğim nüansların incelenmemiş olmasının başlıca nedeni, yüz yüze gelme kavramımızın olmayışıdır. Freud sayesinde net bir aktarım kavramına sahip olduk ve bunun sonuçlarından biri de aktarımla ilgili birçok incelenmenin yapılıyor olmasıdır. Bu çalışmalar bize iki insan arasında gerçekte nelerin olup bittiğinin dışında her şeyi açıklamaktadır. Salt fenomenolojinin psikoterapistler tarafından kirletildiğini düşünen felsefecilere, bizlerin psikoterapist olarak, en azından neler olup bittiğini görebilmemizi sağlayacak ve sonra de üzerinde çalışabileceğimiz bir insan kavrayışı elde etmeye çalıştığımızı söylemek isterim. Bu güne dek sadece çarpıtılmasını ve aktarımını anlayabildiğimiz yüz yüze gelme ediminin ta kendisini algılamamızı sağlayacak bir kavrama varabilmek için fenomenolojiden yardım istemekte haklı olduğumuza inanıyorum. Yüz yüze gelme edimini, bir aktarım türevi veya karşı-aktarım gibi kavramlarla seyreltme ya da bu kavramdan kaçma eğilimine de teslim olmayacağımızı da ekleyeyim.

Üçüncü problem ise "bilinçdışı"dır. Fenomenolojiyle ilişkili olarak düşünüldüğünde bu oldukça çetrefilli bir problemdir. Hepimiz, bilinçdışı konusundaki "mahzen"

teorisinin (zemin seviyesinin altında, her türlü oluşumun depolandığı yer kavramı) yapısındaki güçlükleri biliriz. Ve bu bilinçdışı kavramının, üzerine her türlü sebep-sonuç determinizminin yazılabileceği boş bir çek olarak nasıl kullanılabileceğini de biliriz. Bilinçdışının olumsuz kullanımı dostum Erwin Straus tarafından yazılan çok güzel bir cümlede özetleniyor: "Hastanın bilinçdışı düşünceleri genellikle terapistin bilinçli teorileridir." Bilinçdışının "mahzen" olduğu görüşünün reddedilmesi gerektiği açıktır.

Fakat hangi biçimiyle olursa olsun bilinçdışını reddeden Sartre ve diğer fenomenolojistlerin savları (mantıklı olsa da), yasacılıkları ve sözcüklere yüklenişleri açısından beni hep şaşırtmıştır. Sartre'ın savlarından biri de, Freud'un bilinçdışı kapısının önünde durduğunu düşündüğü ve içeriye hangi düşüncelerin gireceğine karar verdiğini söylediği sansürün, pek çok şey "biliyor" olması gerektiğidir; çünkü bunu yapabilmesi ve bilince neyin girip neyin girmeyeceğine izin vermesi için id'in bildiği her şeyi biliyor olması gerekir. Bunu kabul ederim. Fakat Sartre'ın burada tek yaptığı şey aslında, zihnin çalışma biçimlerinin gerçekten de karmaşık ve çok detaylı olduğu gerçeğinin bir yönünü tarif etmektir. Bilincinde olmadığımız bir deneyimin, bir ölçüye kadar farkındalık seviyesinde mevcut olduğu (en azından potansiyel olarak) fikrine katılıyorum. Asıl problem insanın "bunu bildiğini bilmek" için kendisine neden izin vermediğidir. Freud'un bilinçdışından söz ederken, bu fenomenin varlığı ve önemini anlatmaya çalıştığından kuşku olmadığına inanıyorum. Bu hipotezi kaldırıp atarsak, insan deneyimiyle ilgili muazzam bir zenginlik ve anlamı da kaybederek kendimizi daha da fakirleştiririz.

O halde bu meseleyi nasıl ele alacağız? Ben bu noktada bize iki prensibin faydalı olacağını düşünüyorum: biri farkındalıkla ilgili, diğeri de bilinçle. Bu ikisinin arasındaki fark bu problem için kritik bir rol oynuyor. Bu iki prensibi -farkındalıkla başlamak üzere- bana ait bir kavram olan dengedelik ile ilişkili olarak anlatacağım; bir diğer deyişle, dengede olmanın öznel tarafı farkındalıktır. Farkındalık, hayvanlarla ve doğanın çoğuyla paylaştığımız bir yetidir. Keza Whithead ve Tillich kendi ontolojilerinde farkındalığın, molekül parçacıklarının itiş ve çekişlerine kadar, doğadaki her şeyde bulunan bir özellik olduğunu savunurlar.

Farkındalık hastalarımızda sıklıkla, uygunsuz ve paranoyak davranışlar ile karşılıklı ilişki içindedir. Yani, bilincinde olmadan farkında olmak mümkündür. Hepimiz, yaşamdaki ilişkileriyle ilgili saatlerce büyük bir farkındalıkla konuşabilen ama o ilişkilerin içinde kendi yerini hiçbir şekilde deneyimleyemeyen zeki ve sıklıkla zorlanımlı hasta tipini biliriz. Yakın zamanlarda, denetleme grubundan görev yaparken, iyi eğitim görmüş bir adamının ses kaydını dinlemiştim. Dokuz yıldır analiz ediliyordu, karısının ilişkilerinde kullandığı mekanizmaları ve aralarındaki mekanizmaları tüm ayrıntılarıyla, zekice ve uzun uzun anlatıyordu. Beni hayrete düşüren şey, adamın kendisinin de ilişkinin diğer yarısı olduğunun hiçbir şekilde farkında olmamasıydı. Sanki hayaletler tarafından ele geçirilmiş bir odada konuşan bir ses vardı ama hiç kimse yoktu. Bilinçli olmadan farkında olmak son derece gayrişahsileştirici bir durum.

Dolayısıyla başka bir prensibin olması, sadece uygun değil aynı zamanda gereklidir de. Bilinç, farkındalığın insana özgü bambaşka bir biçimidir. Bir şeyi sadece bilme değil bildiğimi de bilme, yani bir nesneyle ilişkimde kendimi bir özne, "Sen ile ilişki kuran Ben" olarak dene-

yimleme yetisidir. Erwin Strauss'un, farkındalık ile bilinç arasındaki ayrım açısından önemli ve temel bir kitap olan "The Upright Posture" adlı eserinin ölümsüz olduğuna inanıyorum. Bizim ailedeki çov çov köpeğimiz gibi dört ayağı üzerinde yürüyen bir hayvanın, pek çok açıdan benden çok ama çok daha fazla farkındalığı var. Bizim köpeğin koklama ve işitme duyularıyla uzak mesafelerde olan şeylere karşı duyarlılığı beni sonsuza dek şaşkınlığa düşüren ve biz insanların evrimsel bir bakış açısından gerçekten de çok zavallı bir tür olduğumuzu düşündüren bir özellik. Çiftliğimizdeyken bu köpek, ta metrelerce aşağıdaki giriş kapısından geçen diğer hayvanları ve insanları tespit edebiliyor ve çov çov köpeği olduğu için bizim aileden olmayanların fazla yaygaraya gerek kalmadan ısırılması gerektiğini varsayıyor.

Fakat insan iki ayağı üzerine doğrulduğunda, dikleştiğinde ve bir şeyleri gördüğünde, uzak mesafeleri sezemez ama kendisiyle dünya arasındaki mesafenin farkına varır. Bence bu mesafe bilinçle karşılıklı ilişki içindedir. Dr. Plessner'in "On Human Expression" adlı çalışması bu noktanın önemine dair çok şey anlatır.[4] "İnsan, Sorgulayan Varlık"'a temel olan da aynı fenomendir.[5] Kendimizle dünya arasındaki mesafenin farkında olmadan sorgulama yapamayız. Sorgulamak, benim dünya ile anlamlı bir ilişkide olduğuma işaret eder ve dolayısıyla bilincin net bir dışavurumudur.

Şimdi bilinçdışı problemine dönüyorum. Düşlerde bu denli zengin bir şekilde karşımıza çıkan, hastalarımızın ve bizlerin tüm duygu ve eylemlerimizdeki varlığıyla bu denli önemli yer tutan bilinçdışı fenomenleri nasıl yorumlayacağız? En başta, bu kavramı yeniden tanımlamalıyız. Buna bilinçdışı *alan* diyemeyiz, çünkü bu bir yer değildir.

Bilinçdışı oluşumlar açısından bakıp bunlara *nesneler* de diyemeyiz; nesneler baskılanmaz; zihinsel süreçler ve olasılıklar bastırılır. Ben şöyle bir tanım öneriyorum: Bilinçdışı deneyim, eylem olasılıklarıdır ve kişinin gerçekleştirmediği veya gerçekleştiremediği farkındalıktır. Ancak bu olasılıklar bedensel olarak gerçekleştirilebilir; Freud'un çok iyi bildiği gibi inkar edilen cinsel arzular ve olasılıklar somatik semptomlarla kendilerini ifade ederler. Fakat önemli olan nokta, bireyin o arzunun bilincinde olma konusunda kendi kendisine izin vermemesi veya verememesidir.

Daha önce de söylediğim gibi, farkındalık ile bilinci birbirinden ayrı tutmak kritik bir önem taşır. Hasta, inkar edilen ve bu nedenle bilinçdışında olan deneyimlerin birtakım seviyelerde "farkında" olabilir. Dolayısıyla, "ben bu biliyordum zaten" demekte haklıdır. Fakat kullandığı terim yanlıştır: baskılanan deneyiminin *farkında* olmuş olabilir ama kendisinin *bunu bildiğini bilmesine* izin verememiştir.

Sartre'ın, sansür zaten hep biliyordu derken bilinçten değil farkındalıktan söz ettiğini düşünüyorum. "Bilinçdışı" kavramı, evrimci düşünürlerin genelde yaptığının tersine, "bilinç" temelinde ve ondan türetilmiş olarak düşünülmelidir. Eğer evrim açısından konuşmak istenirse, bilincin ve onu reddetme (yani bılinçdışı) yetisinin, farklılaşmamış bir farkındalıktan geldiği söylenmelidir. Bilinçdışı, bilincin sonsuz ve çok yönlü biçimlerinden çıkan bir tariftir.

Bugün, fenomenolojinin, özellikle Husserlci fenomenolojinin, sadece bilinçle ilgili olduğu savunulur. Bu tam doğru değildir. Profesör Cairns benimle bu konuyu konuşurken, Husserl'in, "sanki", kendisini bilinç tarifi içine hapsederek bilinçdışına yer bırakmış gibi olduğunu söyledi. Benim bilinçdışına getirdiğim yeni tanımların, en azın-

dan bir ölçüde, Husserl'in fenomenolojisiyle tutarlı olduğunu söyleyen de Profesör Cairns olmuştu.

Bilindışı deneyim analizinin terapi için taşıdığı anlam çok önemli. Freud, analistin görevinin bilinçdışı olanı bilinçli yapmak olduğunu söylemişti. Bense şöyle diyeceğim; terapistin görevi hastanın farkındalığını bilince dönüştürmesine yardımcı olmaktır. Bu sürece, bilinçdışı olarak tarif ettiğim tüm olasılıklar dahil olacaktır; fakat bunlar bir ölçüye kadar farkındalık seviyesinde mevcuttur ya da en azından böyle bir olasılık taşır. Bilinç deneyimden oluşur, "Ben bu dünyaya sahip olan biriyim ve onun içinde bir şeyler yapıyorum". Bu, sorumluluk duymak, dünyaya "karşılık vermek" demektir.

Dolayısıyla, farkındalığı bilince dönüştürme sürecinde, değişim için bir dinamizm kazanılır; yani, hastanın kendi varlığının doğrudan bir parçası olan bilinç ve deneyim düzlemi büyür. Değişim ve tamamlanma dürtüsü ve hareketi, Viktoryen istenççileri ya da koşullama veya modern konformist ahlakçılıkla dışarıdan içeri getirilmek zorunda değildir. Değişim ve tamamlanma dürtüsü ve hareketi, doğrudan doğruya hastanın kendi varlığından ve o varlığı tamamlama ihtiyacından gelir.

BÖLÜM 7 - NOTLAR

1. Freud'u, kendi determinizminin yol açabileceği tamamen mekanik çıkarımlardan kurtaran, Oidipus miti gibi, onda hep mevcut olan mitolojiydi; her an her yerde mitolojik açıdan *düşünebilme* yeteneği ve cesaretiydi. Onun peşinde olduğu insan imgesine -bir diğer deyişle, on dokuzuncu yüzyılın doğa bilimlerinin determinist kategorilerine giren insan imgesi- ulaşmayı hiç başaramadı çünkü mitolojisi devreye girerek o imgeye yeni boyutlar kattı. (Bir başka bağlamda Eflatun da, insan hakkında mantıkla düşünmeye çalıştığında benzer bir şey olmuştu; mantık kategorilerinin sonucunda Eflatun'un düşünceleri bir mitin kanatlarına takılıp kalmıştı.)

Fakat Freudçuluk Atlas Okyanusu'nun bu kıyısına geçerken, gemiden atılan ilk şey bu mitoloji oldu. Bu nedenle Freudçuluktaki determinizm ve mekaniklik, bu ülkede, Avrupa'da olduğundan daha güç ve çetrefilli bir problem haline geldi; bir yandan davranışçılığın diğer yandan mantıklı pozitivizmin arkadaşı oldu.

2. Felsefi açıklamalarını borçlu olduğum Paul Tillich'i izleyerek bu prensiplere ontolojik diyorum. Bu paragraf, bu prensipler üzerinde daha detaylı incelemeler yaptığım başka bir yazımdaki fikirlerin tekrarıdır: "Existential Bases of Psychotherapy," *Existential Psychology*, editör Rollo May, Random House, New York, 1961.
3. Hastalar şöyle söyler, "Birini seversem, sanki içimdeki her şey ırmaktan taşan sular gibi dışarı akar ve içeride hiçbir şey kalmaz." Bence bu *aktarımın* en doğru *ifadesidir*. Yani eğer, kişinin sevgisi, kendi başınayken oraya ait bir şey değilse, elbette boşaltılacaktır; bütün mesele, Freud'un dediği gibi, ekonomik denge meselesidir.
4. Helmuth Plessner, "On Human Expression," Erwin Strauss., *Phenomenology: Pure and Applied*, Duquesne University Press, Pittsburg, 1964.
5. Erwin Strauss, *Phenomenological Psychology*, Basic Books, New York, 1966.

8

Varoluşçu Terapi ve Amerikan Sahnesi

Ve insanlar itiraf etti, harcandı bu dünya
Gezegenler arasında, göklerde
Hep yenilerini aradıkça ...
Artık paramparça, tutar yanı kalmadı:
Hepsi sadece arz, her şey ilişki:
Prens, Tebaa, Baba, Oğul, unutuldu çok şey
Her yalnız insan kendisinin
Bir Anka Kuşu olması gerektiğini
Düşündüğünde... .
-JOHN DONNE (1573-1631), An Anatomie of the World, "The First Anniversary"

Varoluşçu analiz ve Amerikan sahnesi dediğimiz an, problemimiz, yüzleşilmesi gereken bir paradoks içine kurulmuş oluyor. Bir tarafta, varoluşçu analizin Amerikan karakterinin derinlerinde yatan özellikleriyle zengin ve önemli bağları var. Fakat Amerikan psikolojisi ve psikiyatrisi bu konuda kesinlikle muğlak bir tavır sergiliyor. Bu tuhaf çelişkinin nedenlerini sorarken, varoluşçu psikiyatrist ve psikologların temel eserlerinin çevirilerinin Amerika'ya (veya İngilizceye) ancak altı yedi yıl önce geldiği gibi bir mazeretin ardına saklanmamalıyız; çünkü bir konuya ilgi

duyuluyorsa çevirileri yapılır; çevirileri yapıldı diye ilgi duyulmaz.

Bu bölümde ilk önce varoluşçu psikoterapinin başlıca ilkeleri ile Amerikan karakter ve düşüncesinin altında yatan özellikler arasındaki ilişkiyi göstermek istiyorum. İkinci olarak, biz Amerikalıların pek çok açıdan varoluşçu olmamıza karşın, varoluşçuluğa kuşkuyla bakma paradoksumuza ışık tutan durumumuzun bazı yönlerine dikkat ekmek istiyorum. Üçüncü olarak, bazılarımızın psikoterapimizde özel bir anlamı olduğuna inandığı bazı varoluşçu analiz unsurlarının altını çizmek istiyorum. Dördüncü olarak ise, Amerikan psikoterapistleri tarafından varoluşçu analize getirilen eleştiriler ve çözülmemiş problemlerden söz edeceğim.

Varoluşçu yaklaşımın en çok altını çizdiği şeylerden biri, Amerikan düşüncesine çok yakın bir tavır olan *yaparak öğrenmek*tir. Kierkegeaard, "Hakikat, ancak bireyin kendisi onu eylemiyle yarattığında var olur" beyanatını verdiğinde, bu sözler pragmatik Amerikan geleneğiyle büyüyen bizlere çok şey ifade etmişti. Varoluşçu düşünce kanadını temsil eden felsefeci Paul Tillich, *The Courage to Be*[1] kitabında, pek çok Amerikalının gizli varoluşçu tavrını mükemmel bir şekilde anlatır. Varoluşçu felsefeye dair yazdığı klasik metninde şöyle der:

> Amerikalı felsefeciler William James ve John Dewey gibi, varoluşçu felsefeciler, Gerçekliği fikir konuları, ilişkiler veya "özler" ile bir tutan "Rasyonalist" düşünceden ayrılıp, insanın o anda gerçek yaşamında deneyimlediği Gerçeklikle ilgileniyorlar. Sonuç olarak, insanın o anki deneyiminin, Gerçekliğin doğası ve özelliklerini insanın bilişsel deneyiminden çok daha

eksiksiz bir şekilde ortaya çıkardığına inananların yanında yer alıyorlar.[2]

Amerikan düşünce ve tavırlarında önemli olan bir diğer unsur da soyut kategorilere duyulan güvensizlik veya sırf teori olsun diye teori üretmek (aynı güvensizliği Kierkegaard da şiddetle hisseder) ve özne-nesne dikotomisinin reddedilmesidir.

Özellikle William James'i okursanız, varoluşçu düşünürlerle şaşırtıcı benzerlikleri olduğunu görürsünüz. James, yukarıda değinilen noktalardan başka, *o an yaşanan, dolaysız deneyimi tutkuyla vurgular*. Hiç kimsenin, uzakta, oturduğu koltuktan hakikati göremeyeceğini, hakikati görmek için *rıza* içeren bir deneyimin içinde olmak gerektiğini savunur. Yani, kişinin kendi içindeki *karar*, hakikate açılan yolun önkoşuludur. James'in epistemolojisi, Nietzsche'nin *Will to Power* eserinin ilk bölümünde yazdıklarıyla çarpıcı benzerlikler taşır (Nietzsche burada hakikatin, biyolojik bir grubun kendini gerçekleştirme yolu olduğunu savunur). Son olarak William James'te muazzam bir insaniyet olduğunu görürsünüz; bir insan olarak kendi uçsuz bucaksız derinliklerinde, bilimsel bütünlüğünden en ufak bir taviz vermeden sanat ve dini de düşüncelerinin arasına yerleştirebilmiştir. Yüzyılın başlarında James, Amerikan psikolojisini, bir tarafta koltuk felsefeciliğinden, diğer tarafta fizyo-psikolojik laboratuvar ayrıntıları içinde kaybolmaktan neredeyse tek başına kurtardı. James pek çok açıdan tipik bir Amerikan düşünürüdür.

Fakat iki dünya savaşı arasındaki yıllarda, yukarıda sözünü ettiğimiz paradoks nedeniyle Amerikan üniversiteleri genelde William James'e hafifçe dudak büküyor, onu

dikkate almıyorlardı. Son otuz yıl içinde psikoloji ve psikiyatri genel anlamda davranışçı ve pozitivist yaklaşımların etkisi altına girdi. James, Amerika'da bilinçli yüzeyin altında yatan bu tavrın temsilcisidir ve onun yeniden üniversitelerimizde ilgi görmesi ve bir düşünür olarak öneminin ne kadar büyük olduğunun takdir edilmesi çok anlamlıdır. Buna paralel olarak bugün Amerika'da varoluşçu analize duyulan ilgi de gizli ve bastırılmış halde, Amerikan düşüncesinin bilinçli yüzeyinin altında tutulmaktadır.

Bu paradoksun kaynağı nedir? Sizi, Amerika'daki durumumuzla ilgili buna ışık tutacak bazı ikilemlere göz atmaya davet ediyorum. Batı insanının mekanik yöntemlere takılıp kalması ve tekniği yüceltmesi, özellikle biz Amerikalıların fena halde içine düştüğü bir durumdur. Ve yaşadığımız çatışmalar, bazı açılardan, Batı insanın en kritik ve en meşum ikilemlerini yansıtmaktadır.

Kanımca, Amerikan karakterini anlamanın en iyi yolu, onu *frontier* [serhat, sınır boyu, hudut] simgesi üzerinden incelemektir. Hepimizin bir ya da iki kuşak öncesi bir serhat noktasından, bir öncü devletten geliyor. Göçmen ailelerin çocukları gibi coğrafi hudutlarda yetiştirilmesek de, bizler hala ekonomi ve eğitim açısından o hududun sadece bir kuşak uzağındayız. Sınır boyunda ilerlerken, en önemli şey *uygulamaydı*, yani kendi toprağını açmak, kendi evini kurmaktı. Bireyin kendi kendine yeterliği, kendine güveni en önemli şeydi; zira birey ve ailesi ıssız bir orman veya çayırlık bir alanda kendi başlarına yaşamak zorundaydı. Bu durumda, fiziksel olarak yalıtılmış bu insanlar için öznellik ve iç gözlemin nasıl da gerçek bir tehdit olacağını görmek, parçalanmamak için öznelliği temelden baskılamak zorunda olduklarını anlamak kolaydır. İşte bu yüzden Amerika'da teori yürütmelere, soyut kurgulara veya

sırf entelektüelleşme adına entelektüelleşmelere kuşkuyla bakılır.

Üstelik bu sınır boyu hep aynı noktada kalmıyordu; yatay düzlemde hep ileriye doğru gidilebilecek yerler vardı. Birey, Avrupa'daki gibi kendi deneyiminde dikey bir doğrultuda hareket etmek zorunda değildi. Bu nedenle Avrupa'da *zaman*a gösterilen ilginin tersine, Amerika'da *uzam* ve *uzamsal*ın altı kalın harflerle çizilir. Amerikalıların iş değiştirme cesareti -sosyologlar buna ekonomik hareketlilik diyor- sadece galiz bir materyalizm veya sırf ekonomik kazanç açlığından ibaret gibi asla düşünülmemelidir: bu cesaret, maddi ve tinsel kutupların ortasındaki kendine güveni gösterir. Paul Tillich'in de dikkat çektiği gibi, kişinin kendini riske atması, kendi kaderini eline alması tinsel bir cesaret tavrıdır. Bu da Amerika'daki herkesin kendi hayatını değiştirebileceği yönündeki inançla bağlantılıdır; buna Amerikalıların "iyimser varoluşçuluğu" diyenler de vardır. Bundan ötürü Amerika'da insanların sorunlarına yardımcı olmaya büyük özen gösterilir. Evlilik kliniklerinin ve uyum merkezlerinin bu denli yaygın olması, psikoterapinin bu kadar rağbet görmesi, herkesin yeni bir şeye dönüşebileceği inancıyla ilintilidir.

Şöyle bir soru sormak bizi bir yerlere götürür mü: Pragmatik rasyonalizme ve uygulamalı kontrollere verdiğimiz önem ve davranışçı düşünme tarzımız, daha yüz yıl önce sınır boylarında yaşayan toplumumuzun büyük bir kısmında görülmüş olan irrasyonel unsurlara karşı bir savunma değil midir? On dokuzuncu yüzyılda kırsal alanlarda duygusal akımların sebep olduğu din odaklı yangınlardan, Ku Klux Klan ve anti-entelektüel akımın kendisine kadar tüm bu irrasyonel unsurlar, sürekli -hepimizi utandıracak şekilde- patlak vermiyor mu? Psikoloji çalışma-

larımızın büyük bir kısmı bu irrasyonelliği kontrol altına alma çabaları olarak görülebilir.

Fakat burada, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki "davranış" kavramına gösterilen ilgi ve hep onunla uğraşılmasına da özel olarak değinmek gerekir diye düşünüyorum. Bizdeki insan bilimleri "davranışçı bilimler" olarak adlandırılır; Amerikan psikoloji Derneği'nin ulusal televizyon programlarının adı "Davranışa Vurgu"dur ve Batı psikolojisinin gelişimine yaptığımız en büyük, en kapsamlı ve en özgün katkı, *davranışçılığımız*dır. Bu toplumda yaşayan hemen hemen herkes çocukken şu cümleyi işitmiştir: "Davranışlarına dikkat et! ... [Akıllı uslu dur, terbiyeni takın!] ...Böyle mi davranılır!" Davranışa verdiğimiz bu önemi, öncü atalarımızın püritanizminden almadık mı? Miras aldığımız ahlakçı püritanizm ile insan incelemelerimizde davranışa verdiğimiz önem arasında sıkı bir ilişki olduğu ve bunun sonucunda biz Amerikalıların "davranış bilimleri"ne vardığımız şeklinde bir hipotez hiç de saçma sayılmaz ve buna yönelik bir çalışmadan çok verimli sonuçlar alınabilir. Elbette, nesnellik açısından elimizdeki tek şey bu olduğu için davranış incelemeleri yapmamız gerektiği savının tüm yönleriyle farkındayım. Fakat büyük ölçüde özel tarihimizle belirlenmiş olan ama bilimsel prensip seviyesine yükseltilmiş sınırlı önyargımız değil midir bu?

Sınır boylarındaki öncülerin Amerikan karakterine giren meziyetleri, ciddi tehlikeleri de beraberinde taşır ve varoluşçu tavrın bastırılması paradoksunun net bir şekilde ortaya çıktığı yer de burasıdır. Uygulama ve uzamsal hareketlilik, *tekniklere* aşırı önem verilmesine, doğayı kontrol altına almanın mekanik yolu olarak tekniğe tapılmasına ve dolayısıyla insan kişiliğinin de doğanın geri kalanı gibi bir kontrol nesnesi gibi görülmesine yol açmıştır. Bu

nokta, Amerika'da Batı insanının trajedisinin iyiden iyiye kötüleştiği noktadır. Tekniğe duyulan inanç, çok etkili bir anksiyete-yatıştırma yöntemidir ve Amerika'daki bizlerin, Batı toplumundaki geçici felaket durumlarındaki rahatsızlıklara öncelikle bu yöntemle tepki gösteriyor olmamız pekala mümkündür. Bu inanış, eğer doğru tekniği bulursak yaşadığımız dünyadaki açmazların yol açtığı yıkıcı anksiyete ile yüzleşmek zorunda kalmayız şeklinde, çılgın fakat aldatıcı bir ümitle ele ele gider.

Yukarıda değindiğimiz meziyetler, insan doğasına dair duyulan aşırı iyimserlikte de etkili olmuş, tekniğe duyulan inançla birleşen, anlaşılır fakat talihsiz bir iyimserlik doğurmuştur. Amerika'daki en ciddi tehlikelerden biri tekniğin *tek başına* insanları değiştirebileceğine, doğru yöntem bulunursa herkesin değişebileceğine inanma eğilimidir. Bu inanç genelde, kişinin hem trajik hem de mutluluk olasılıklarıyla dolu kendi varoluşu ile kendi içinde yüzleşme cesaretinin yerini tutar. *Yapmak* genelde, *olmaktan* daha kolaydır ve anksiyeteyi, daha çabuk yatıştırır.

Sınır boylarındaki öncülerin her şeye sıfırdan başlamış olmaları da bir başka problemin kaynağıdır. Teoride her insan kendi tarihini oluşturur. Bu nedenle, tarih duygusuna da, *zaman*ın kendi varlığımız içinde derinden deneyimlenmesi kavramlarına da uzağız. Ama bence en ciddi olanı, insan varoluşundaki trajedi duygumuzun olmayışıdır.

Gabriel Marcel, modern insanın en tipik özelliğinin, *ontoloji duygusunu bastırmak*, kendi varoluşunun farkındalığından kaçmak olduğunu söyler. Marcel haklı olarak, içgüdülerin baskılanması değil, asıl bu ontolojik baskılamanın, Batı insanın nevrozunun en derin katmanlarında yatan şey olduğunu ileri sürer. Ontolojik anlamdaki baskılama, örneğin, "kişi olmayı yitirme" şeklindeki muğlak

ifadeyle söylemek istediğimiz şeydir ve günümüzde yaygın konformizm akımlarının ve bireysel öz-bilinç kaybının ardında da bu yatar. Pek çok Amerikalı, ontolojik anlamdaki bu baskılama yüzünden büyük kaygı içindedir; zira bahtiyarlığımızın ta kendisi bu kayıp karşısında büyük zarar görecektir. Zengin kaynaklarımız ve coğrafi konumumuz, varoluşa yöneltilen trajik darbelerden kaçabilmemizi sağlamıştır; oysa bu trajik darbeler Avrupa'daki insanları isteseler de istemeseler de ontolojiyle ilgilenmeye ve anksiyete, ölüm ve yaşamdaki diğer varoluşsal ikilemlerle doğrudan doğruya yüzleşmeye zorlamıştır.

Şimdi, Amerika'da gerçekleşmekte olan en önemli değişime geliyoruz. Amerikan düşüncesinde, "ontolojik açlık" diye adlandıracağım güçlü bir tavır baş göstermeye başladı. Bu tavır 1950'lerde yayılan dinsel uyanışta popüler biçimiyle görüldü. Ama ayrıca Amerika'nın her köşesindeki kültür önderlerin ve bilim insanları tarafından sorulan varoluşçu anlam taşıyan sorularda da görülmektedir. Bir kere dinsel uyanışla ilgili, konformist özelliği nedeniyle, ciddi kuşkularım var. Fakat, psikiyatrist, psikolog ve diğer entelektüellerde insanın varoluşunun anlamına yönelik yeni bir ilginin doğmasının önemli olduğuna dair hiçbir şüphe olamaz. Amerikan psikiyatri ve psikolojisinde pozitivist vurgunun bir süre daha egemen olacağını düşünsem de, varoluşçu vurgunun, ekmeğin mayalanması gibi zaman içinde derin bir etkisi olacağına dair belirgin işaretler var.

Varoluşçu psikiyatri ve psikolojinin hususi ve bu yüzden de özel bir değer ve önem verdiğimiz veçheleri şunlardır: İlk olarak, insana bilim alanında bile *homo naturans*'tan daha öte davranılması yönünde hummalı ısrar ve insanın insaniyetinin apayrı koşullarının bizim özel ilgi alanımız

olduğunun vurgulanması (Binswanger'ın çalışmasının merkezinde olan vurgu). İkincisi, modern halimizdeki "epistemolojik yalnızlığın" ortaya çıkışı ve dar, modası geçmiş Batılı sebep-sonuç zincirinin bozulması (Minkowski ve Straus'un fenomenolojisinde müthiş bir zarafet ve açıklıkla getirilen fenomenolojik katkı). Üçüncüsü, her psikoterapinin felsefi önkoşulları temel aldığına ve tek zarar ve kafa karışıklığının bu önkabulllerin gizlenmesinden veya anlaşılmaz kılınmasından gelebileceğine yönelik vurgu. Zilboorg'un, psikoterapinin herhangi bir felsefeyle aşırı sıkı bir bağ içinde olmaması gerektiğine yönelik uyarısına katılıyorum. Ancak, kanımca asıl önemli nokta, Dr. Zilboorg'un ikazından biraz daha farklı. Bence, psikoterapi ekollerinin çoğu, herhangi bir felsefeye ihtiyaçları olduğunu kabul etmiş değil. İhtiyaç duydukları tek şey "olgulara nesnel olarak bakmak". Oysa olgulara bakma sürecinin ta kendisinin en radikal ve derin felsefi varsayımları içerdiğinin farkında olmamanın rahatlığını yaşıyorlar. Psikanalizin dinamizmlerinin dayandığı *ontolojik* temelleri netleştirmemiz büyük önem taşır. Bu girişimin önemini ne kadar vurgulasam azdır; zira aktarım, direnç ve benzeri dinamizmler havada kalmıştır ve insanın insan olarak durumundaki ontolojik temeli anlaşılmadıkça kalıcı bir anlam da taşımayacaklardır.[3]

Dahası, varoluşçu yaklaşımın, hastalarla gerçekleşen uygulamalı terapi üzerindeki zengin ve kapsamlı etkileri olabileceğine ve olması gerektiğine inanıyorum fakat henüz yapabileceği katkı yeterince geliştirilememiştir. Varoluşçu yaklaşım çoğu geleneksel psikoterapinin suniliğini kırmalı ve daha dinamik bir gerçeklik duygusunu sürece dahil etmelidir. O zaman psikoterapi, dar anlamda bir tedavi olmayacak, kişinin kendi varoluşuyla en dolaysız en saf halde

yüz yüze gelmesi anlamına gelecektir. Bu yeni dinamiğin özel bir yönü de, *karar; tespit ve bilgiden önce gelir* prensibinde görülür. Eskiden hastanın, yeterince tespitte bulunduktan sonra doğru kararları alacağı varsayılırdı. Şimdi bunun, hakikatin sadece yarısı olduğunu ve aslında hastayı, kendi varoluşundan vaz geçmeye davet ettiğini görüyoruz.

Hakikatin tümüyle gerekli öteki yarısı ise şudur: *Hasta, kendi varoluşuyla ilgili kararlar almaya hazır olmadıkça* asla tespitlerde bulunamayacak, asla hakikati göremeyecektir. Terapist ile hasta arasında kişisel ilişkinin önemi sadece hastaya yeni ama bu kez iyi bir baba veya anne kazandırmaktan daha temel bir noktadadır: Bu ilişkide önemli ve anlamlı olan hastaya yeni bir kişisel dünya kazandırmaktır. İstikrarlı bir ilginin yer aldığı, kendi varoluşuna kararlı bir şekilde yönelmesini mümkün kılan bir dünya.

Ayrıca varoluşçu vurgu, terapinin hedeflerini de değiştirir. Artık uyum gibi her yere yayılmış bir fikrin etkisi altında değiliz; toplumumuzda uyum, konformizmin bir diğer adı ve kişinin kendi varoluşunun gerçek kaybı anlamına gelebiliyor. Asıl hedef, topluma *daha az* uyumlu olmak, *daha* bilinçli bir anksiyete taşımak yani önceki gibi değil, normal anksiyete taşımak anlamına gelse de, kişinin kendi varoluşu ile tam olarak yüz yüze gelmesidir. Hedeflerdeki bu değişim, bizlerin, hayatın en önemli gerçekliklerini yani genelde şu ana dek terapide sadece belli belirsiz bir konumu olan *normal* anksiyete, suçluluk duygusu, mutluluk, sevgi ve yaratıcılık gibi gerçeklikleri ele alabilmemizi sağlar.

Şimdi ise beni etkileyen birkaç problem ve eleştiriden söz edeceğim. Bunlardan ilki çoğu varoluşçu ve fenomenolojik psikiyatride "bilinçdışı" dediğimiz şeyin reddedilmesiyle ilgilidir. Pek çok varoluşçu meslektaşıma, özellikle de

Avrupa'dakilere, tevazu dolu bir suçlama yöneltip "bilinçdışını" ele alma konusunda *na-varoluşçu* olduklarını / hiç varoluşçu olmadıklarını söylemek istiyorum. Evet, gördüğümüz kadarıyla psikanalizde bilinçdışı kavramının, aşırı basite indirgenmiş mekanik bir sebep-sonuç zinciri içine alınıp kötü bir şöhret kazandığı doğrudur. Fakat buna vereceğimiz tepki, bilinçdışının inkarı değil, bu kavramla simgelenen daha derin ve uçsuz bucaksız deneyim diyarlarına yeni formülasyonlar bulmak olmalı. Terapistler ve hastalar sık sık, hastanın bilinçdışında şu ya da bu semptoma veya davranışa "sebep" olan bir şey olduğundan söz ederler. Bu, bilinçdışı deneyimin bir "mahzen" gibi olduğu fikrinden kaynaklanır ve reddedilmesi gereken de bu fikirdir.

Fakat Freud'un bilinçdışı formülasyonunun asıl tarihsel anlamı oldukça farklı bir önem sahiptir. Asıl büyük anlamı, kişiliğinin boyutlarının genişletilmesi ve Viktorya çağı insanının dar rasyonalizminden ve istenççiliğinden kurtulmaktır. Bilinçdışı deneyim fikri, kişiliğe, Viktoryen kültürün inkar ettiği derinlik boyutu katar; bunlar irrasyonel, ilkel, baskılanan veya unutulan fikirler, dürtüler dediğimiz derinlikler ve insanın trajik olasılıklarıyla sıkı sıkıya bağlı birçok diğer kişilik veçheleridir. Bu boyut, Freud'un kitaplarını okuduğu Eduard von Hartmann'ın yanı sıra dahi Nietzsche ve Schopenhauer gibi on sekizinci yüzyılın varoluşçu düşünürleri arasında bu bilinçdışı deneyim kavramının ortaya çıkışının tarihsel karşılığıdır. Freud'un kendisi bu kavramı basite indirgeyip, boş bir çek olarak kullanma hatasına düşmüşse de, onun asıl dehası bu terimin daha geniş olan anlamında, yani, insan kişiliğinin derinlik boyutunun köklü bir şekilde büyütülmesinde kendini gösterir. Kanımca, birçok varoluşçu ve fenomenolojist yazarın "bilinçdışı" karşıtı savlarının kendileri de aşırı yasacı, sözel

mantık odaklıdır ve terimin dinamik, varoluşçu anlamını kavramayı başaramamışlardır. Elbette, bilinçdışı *alan* diye bir şeyden söz etmek asla doğru değildir, bilinç öncesi *alan* veya bilinçaltı *alan* da öyle: sonuçta bunlar *yer* falan değillerdir. Fakat *bilinçdışı deneyimini* dahil etmeyi becermeliyiz. Bu, henüz yeterince ele alınmamış bir problemdir. Çelişkili görünse de, ben birinin bize *bilinçdışı deneyimin fenomenolojisi* şeklinde bir katkı yapmasını dört gözle bekliyorum.

İkinci problem, birçok varoluşçu analizde genetik boyutun yeterince vurgulanmamasıdır. Psikanalizde genetik sebep-sonuç ilişkisinin ne kadar istismar edildiğinin tamamen farkındayım: Hasta bir şey yapmışsa bunun *sebebi* çocukluğunda falan filan yaşanmış olmasıdır. Hemen *neden* o kişinin şu ya da bu şekilde davrandığını sormakla bu kadar ilgilenmemiz ama *ne* yaptığını asla anlamamamız, özellikle Amerika'da, gerçek bir tehlikedir. Böyle basite indirgenmiş sebep-sonuç ilişkisinin, hastanın sahiden anlaşılmasını engellediği kesindir. Ne var ki, erken çocukluk deneyimlerinin biçimlendirici gücünden de kuşku duyamayız. Bu tür deneyimler böyle basite indirgenmiş sebep-sonuç zincirleri değildir fakat daha sonra simgelerle dışa vurulan bir güç cevheri taşır; bunlar Adler'in "yaşam tarzı" dediği biçimlendirici kuvvetlerdir. Tanınmış bir meslektaşım yakın zamanlarda fenomenolojinin sadece iki boyutlu hale gelme tehlikesi içinde olduğunu söyledi. Bireyin varoluşunun, tarihsel oluşum boyutu olmadan asla tam olarak görülemeyeceği ve çocukluk deneyimlerinin zenginliğini ve dinamiklerini, o eski sebep-sonuç ilişkisinden daha farklı bir temelde dahil etmenin bir başka yolunun bulunması gerektiği açık değil midir?

Meslektaşlarımın değindiği üçüncü problem ise bazı Avrupalı varoluşçu psikiyatri çalışmalarında terapiyle

yeterince ilgilenilmemesidir. Ben burada Amerikalıların uygulamalı bilimlere olan eski takıntısıyla, herkesi değiştirmek istememizle suçlanabilirim. Bazen Don Kişotvari görünse de acı içinde olan herkesle ilgilendiğimiz için özür dilemeyeceğim. Ancak ben burada bundan öte bir şey kast ediyorum. Diğer kişiyi, bir şey olmaya çaba gösterme sürecinin her anında görmedikçe, o kişiyi gerçek varoluşu içinde kavrayamazsınız. Onun özü, benliği, Kierkegaard'ın hep söylediği gibi, sadece olma sürecinde olduğu şeydir. Ahlaki gelişme ve değişim, yaşam deneyiminin hep var olan veçhesidir. Ve kişinin bu ahlaki değişimi inkar etmesi, bunun sadece başka açılardan kanıtlanması demektir. Ayrıca, sadece kritik durumlarda kendini ortaya çıkaran insanlar da görebiliriz; yaşadığı ıstıraptan kurtulmak için yardım alabileceği ümidi duymuyorsa, hiç kimse kendi psikolojik ve spiritüel acısının en derin yönlerini taşıma ıstırabına katlanmaz. Psikoloji ve psikiyatrinin, insanlara doğrudan veya dolaylı olarak yardım etmeye yönelmedikçe, kendi malzemesini, bir diğer deyişle, kişileri tanıyamayacak olan iki bilim olduğunu ileri sürmek istiyorum.

BÖLÜM SEKİZ - NOTLAR

1. Paul Tillich, *The Courage to Be*, Yale University Press, New Haven, 1952.
2. Tillich, "Existential Philosophy," *Journal of the History of Ideas*, 5:1, 44-70, 1944. Amerikan pragmatizmi ile varoluşçuluğu elbette bir tutmuyorum. Ben sadece, özne-nesne dikotomisinin reddi, mantık kategorilerinin hakikat ile özdeşleştirilmesinin inkarı vb. birçok ortak vurguları olduğunu söylüyorum.
3. Bölüm 7'de buna yönelik bir girişimde bulunduk.

9

Jean-Paul Sartre ve Psikanaliz

ORESTES: Ufalansın! Kayalar mahkum etsinler beni, ben geçerken bitkiler solsun, ama bütün evrenin beni haksız çıkarmaya yetmeyecektir. Sen tanrıların kralısın, taşların ve yıldızların kralısın, denizin dalgalarının kralısın. Ama insanların kralı değilsin.

ZEUS: Kralın değil miyim küstah larva? Kim yarattı öyleyse seni?

ORESTES: Sen. Ama hata yaptın, beni özgür bırakmamalıydın.

-JEAN-PAUL SARTRE, Sinekler

Sartre'ın eserleriyle ilgili birbirine ters düşen iki görüşüm var. İlk olarak Sartre'ın düşünceleri, günümüzde modern Batı insanının felsefe, psikoloji ve edebiyatta kendine dair yorumları konusunda tartışmasız önemdeki katkıları nedeniyle gerçek bir ciddiyetle ele alınmalıdır. Diğer inancım ise, Sartre'ın esas aldığı bazı prensiplerin temelden yanlış olduğudur. Ve kanımca, bu iki görüşün de dikkate alınması, üniversite öğrencilerinin ve düşünen diğer modern insanların Sartre'a yaklaşımları açısından en yapıcı ve en verimli yoldur.

Sartre'ın katkısını takdir etmek için, elbette önce Café Deux Magots'un aşırı uçları ve Sen ve Hudson nehirlerinin sol kıyısı tarafından yapılan yüzeysel yorumlardan onu ayırmamız gerekir. Sartre'ın kendisinin, ihtiyatsız

görünen cümleler sarf ederek bu yanlış anlamaları davet ettiği de doğrudur. Örneğin *Varoluşçu Psikanaliz*'in üçüncü bölümünde şöyle der: "İnsan, faydasız bir tutkudur." Fakat buradaki "faydasız"ın bir anlamı da "kullanılmaması gereken" olabilir. Kullandığı bazı terimlerdeki nihilist imaların ardında, Sartre'ın tutkuyla ve sürekli vurguladığı nokta şudur: İnsan ne Tanrı, ne psikiyatri ne de psikoloji tarafından kullanılacak bir nesne değildir; insan modern sanayiciliğin dev bilgisayarları tarafından manipüle edilemeyeceği gibi, kitle iletişimiyle mekanik ve pasif bir tüketiciye de dönüştürülemez.

İnsan, ayarlanan psikolojik bir makine gibi kendi kendini de manipüle edemez veya Norman Vincent Peale'in "pozitif düşünme" yöntemiyle Madison Bulvarı'nda başarı kazanma hedefli kurumsal insan olmak üzere de şekillendirilemez. İnsan, "modern toplumun ondan talep ettiği role-sadece bir garson veya bir kondüktör veya bir anne" olmaya zorlanacak ya da Hazel Barnes'ın Sartre çevirisinin giriş bölümünde yazdığı gibi, "sadece bir çalışan veya bir işçi olmaya" zorlanacak bir nesne de değildir.[1] Barnes haklı olarak şöyle der: "Bana göre Sartre'ın varoluşçuluğunun şu yönü, onun en pozitif ve en önemli katkılarından biridir: çağın insanının tekrar kendini aramasını ve bir kukla tiyatrosunun sahnesindeki bir role girmeyi reddetmesini sağlama teşebbüsü."

Bu sayfalarda okur Sartre'ın, insanı koşullanacak bir nesne gibi gören veya "birey evrensel tasarımın sadece bir arakesitidir" diyen günümüz psikolojisine şiddetle hücum ettiğini görecektir.[2] Sartre der ki, eğer bizler "insanı, analiz edilebilen ve bir nesnenin özellikleri olarak bir özneyle desteklenen özgün verilere, belirlenmiş itkilere (veya 'arzulara') indirgenebilen bir şey gibi düşünürsek", sonradan

adına mekanizmalar veya dinamizmler veya örüntüler diyeceğimiz tözlerin dayatıldığı bir sistemle baş başa kalırız. Ve kaçınılmaz olarak kendimizi bir ikilemle mücadele içinde buluruz. İnsanlarımız, "[arzuları] pasif bir şekilde içine almak zorunda olan kararsız bir çamura dönüyor -ya da bu indirgenemez itki ve eğilimlerden oluşan basit bir demete indirgeniyor. Her iki durumda da insan gözden yitiyor; yakında şu ya da bu deneyimi yaşayan "kişiyi" artık bulamayacağız."[3]

Sartre böylece bizi, insanın özgürlüğü ve bireysel sorumluluğuyla ilgili en güçlü görüşlerden biriyle karşı karşıya bırakıyor. Sartre, tekrar tekrar çeşitli biçimlerde, "Seçimlerim neyse ben oyum," der. Oyunlarında da bu prensibi sürekli ve güçlü bir şekilde öne çıkarır: *Sinekler*'in ana karakteri Orestes, istismarcı ve yüzeysel Zeus'a haykırır: "Ben özgürlüğümüm!" Zeus'un özgür insanın peşini bırakmayan muazzam umutsuzluğu ve anksiyeteyi hatırlatmasına aldırmayan Orestes, "İnsan hayatı umutsuzluğun öbür yanından başlar!" diye haykırır. Özgürlüğü, insanı insan yapan en önemli ve benzersiz potansiyel olarak gören Sartre, modern varoluşçulukta görülen en uç ifadeyi sunar.

Fakat Sartre'ın insanının, Tanrı'ya ve topluma karşı tek başına meydan okuduğu bir zeminde yalnız ve münferit bir yaratık haline geldiği de doğrudur. Bu prensibin felsefi temelini Sartre'ın meşhur cümlesinde görebiliriz: "Özgürlük varoluştur; ayrıca özgürlük içindeyken varoluş özden önce gelir." Bir diğer deyişle, eğer insan özgürlüğünü olumlayarak onları hakikat haline getirmiyorsa, ortada *özler* diye bir şey yoktur -ne hakikat, ne gerçeklik yapısı, ne mantık biçimleri, ne logos, ne Tanrı ne de her hangi bir ahlak.

Kanımca bu da bizi Sartre'ın düşüncesindeki temel eleştiriye getirir. Bu eleştiriyi, dengeli bir bilgelikle modern varoluşçu akımın anlamını ve de Sartre'ın bu noktadaki konumu gören Paul Tillich'in sözcükleriyle aktarmak isterim:

> Bu durumun tersine ... pek çok insanın Sartre'ı varoluşçulukla özdeşleştirdiği İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki yılların ardından, bugün bu ülkedeki herkes Batının entelektüel tarihinde varoluşçuluğun 17. yüzyılda Pascal'la başladığını, 18. yüzyılda bir yeraltı tarihi olduğunu, 19. yüzyılda bir devrim tarihi olduğunu ve 20. yüzyılda akıllara durgunluk veren bir zafer olduğunu biliyor. Varoluşçuluk yaşamımızın her alanında bir tarz haline geldi. Analitik felsefeciler bile biçimsel problemlerine çekilip, materyal problemleri sanat ve edebiyattaki varoluşçulara bırakarak ona saygı gösteriyorlar.
>
> Ne var ki, bu muazzam gelişmede neredeyse salt varoluşçuluğa varılan pek ender anlar olur. Bunun bir örneği de Sartre'ın insan öğretisidir. Onun tüm özcülük ve varoluşçuluk problemini açığa çıkardığı o meşhur ifadesine gönderme yapıyorum: İnsanın özü varoluşudur. Bu cümle, insanın hiçbir özün olumlayamayacağı bir varlık olduğu, zira böyle bir özün kalıcı bir unsuru devreye sokacağını oysa insanın kendisini sürekli olarak dönüştürme gücü olduğu anlamına gelir. Sartre'a göre insan, ne olmayı eyliyorsa odur.
>
> Fakat eğer, bu cümlesiyle, maksadı bu değilse de, insanın öz doğası hakkında bir iddiada bulunup bulunmadığını sorarsak, kesinlikle bulunmuştur. İnsanın

> kendine özgü doğası, kendini yaratma gücüdür. Ve eğer böyle bir gücün nasıl mümkün olduğu ve nasıl yapılanmış olabileceği şeklinde bir soru daha sorulursa, buna cevap vermek için tam anlamıyla gelişmiş bir özcü öğretiye ihtiyaç duyarız; insanın bedenini ve zihnini tanımamız gerekir, kısacası bin yıldır özcü açılardan tartışılan soruları bilmemiz gerekir.

Bir diğer deyişle, bireyin eylem içinde olduğu (ya da meydan okuma söz konusuysa, bireyin *karşı* eylem içinde olduğu) bir yapı olmadan özgürlük veya özgür birey diye bir şey olamaz. Özgürlük ve yapı birbirini işaret eder. Ve Sartre'ın bir yapısı olduğu kesindir. Sartre, kanımca, Batı düşüncesinde, kendisinin farkında olduğundan ya da açıkça belirttiğinden çok daha fazla hümanist gelenek olduğunu, hatta Yahudi-Hıristiyan gelenekte insan değeri ve önemine yönelik çok daha fazla kavram olduğunu varsaymaktadır. Sartre'in bir diğer önkabulü de Yahudi-Hıristiyan gelenekte tarihin anlamına duyulan inançtır. Örneğin, Amos ve Yeşaya peygamberler, Tanrı'nın bile hesap vermekle yükümlü olduğu adalet prensipleri temelinde kötülüğe haykırırlar. Sartre, belli prensiplere meydan okurken buna benzer ahlaki prensiplerin olduğunu var saymaktadır. Sartre'ın her düşüncesinde -kaynağını çoğunlukla Descartes ve Fransız rasyonalizminden ve Kieerkegaard ile Nietzsche'nin tutkulu inançlarından alan- bir varsayım vardır: Yaşamda anlamlı bir yapı vardır ve Batı burjuva toplumunda bunu mümkün kılmak için Sartre gibi biri onlara karşı bu denli güçlü bir mücadele verebilir. Bir İsa-karşıtı, bir deccal olmak, Nietzsche gibi, önce İsa'nın kabulünü gerektirir.

Aynı şey Sartre'ın psikanalize yaklaşımı için de kesinlikle söylenebilir. Kitabında Freud bir önkabuldür, ona karşı böylece etkili bir savaş verebilir. Psikanalizin her şekilde mümkün olduğu, insanın psikolojik problemleri aşabileceği ve bir insanın (terapist) diğerine (diyelim ki hasta) yardım edebileceği gerçeği, insan psişesinde ve insan ilişkilerinde anlamlı bir yapı olmasını gerektirir (önkabül) ve bu yapı rüyalarda, dil sürçmelerinde, çocukluk tarihinin anılarında, nevrotik semptomlarda vb kendini gösterir. Freud'un önce anlatmaya, sonra da bir sistem içine almaya çalıştığı şey de buydu. Bu sistemde, Freud'un girişiminin sonu sonucu olan bu sistemde temel hatalar olduğu açıktır. Ve Sartre bu kitabında keskin ve isabetli neşteriyle bu hataların çoğunu deşmeyi başarmıştır. Fakat bunu yapmak için yine de başlangıç noktasında Freud'un esaslarını bir önkabül olarak almak zorundaydı.

Sartre'ın Freud'u fazlasıyla bir önkabul olarak gördüğü yerlerden biri de kitabının başlığıdır. *Varoluşçu Psikanaliz* başlığı, Sartre'ın alternatif bir psikanaliz sunacağı beklentisi yaratır. Sartre ise bunu ne yapar ne de niyetlenir; aslında Sartre, haklı olarak, gerçek bir varoluşçu psikanalizin henüz formüle edilemediğine ve yazılamadığına inanmaktadır. Kitabında, daha ziyade, genel olarak modern psikolojinin, özel olarak da Freud'un determinizminin temel eleştirilerini yapar ve bu hataları sıklıkla son derece zeki bir bakışla analiz eder ve düzeltme önerileri sunar. Ayrıca, varoluşçu psikanalizin ne yöne doğru gelişebileceğini de gösterir. Sartre tüm bunları varoluşçu insan kavrayışı ve şu sarsılmaz inancı temelinde yapar: İnsana, yalnızca insan-altı yaşam biçimlerinin bize gösterebildiği çerçeveden bakarsak, onu doğacı veya mekanik determinizmlere indirgersek veya farklı içgüdüler, uyaran veya tepki setle-

ri olarak parçalara bölersek veya incelemeye çalıştığımız insanın mutlak özgürlüğünü ve bireysel sorumluluğunu her hangi bir şekilde elinden alırsak, insanı kavramamız imkansızdır.

Şimdi de, Sartre'ın *Varoluşçu Psikanaliz*'de geliştirdiği çok önemli ve bana göre son derece anlamlı bazı noktalardan söz etmek istiyorum. Bunu bir mantık ve sistem çerçevesinde değil, Sartre'ın katkısının doğası ve anlamını göstereceğini umduğum bir şekilde anlatacağım.

İlk olarak Sartre, psikoloji ve psikanalizin büyük bir kısmında egemen olan olağan "açıklama" biçimlerinin hiçbir şeyi açıklamadığına dikkat çeker. Flaubert vakasından ve onun ne yapıp da yazar olduğu sorusundan faydalanan Sartre, Bourget'nin genel duygusal örüntülerden oluşan "açıklamasının" ve Flaubert'in sözüm ona yazıda daha az şiddetli ifade biçimlerine sığınma ihtiyacının, anlamamız gereken şeyin ta kendisinin üzerinin örttüğü değinir. Ayrıca, "açıklamalar" bizi insandan uzaklaştırır. Flaubert'i kaybederiz.

Genel soyut bir yasadan yola çıkıp özel bir insana varamayacağımız için Freud'un "yansıma", "içe yansıtma", "aktarım" gibi mekanizmaları da bir şey açıklamaz. Birçoğumuzun psikanalizde keşfettiği gibi, asıl kritik problem hep, genel bir yasanın, bu özel insanın kendi tarihinin bu özel anında *uygulanabilir* olup olmadığını bilmektir. Münferit bir insanı açıklamak için kullanılan tüm genel yasaların zayıf tarafı budur ama bu nokta, bilim konusundaki özel yaklaşımımız içinde aşırı basitleştirilmiş ve aceleci inançlarımızla kaygısızca atlanabiliyor.

Sartre, geçmişin getirdiği determinizm noktasında da hiçbir "açıklamayı" kabul etmez. Sartre hepimizin her noktada belirleyici etkilere maruz olduğumuzu tanımaya-

cak kadar zekidir. Hepimiz belli bir kültürel ve ekonomik duruma sahip belli bir ailenin çocuğu olarak doğarak belirleyici bir çizgi içine girdik; bizi belirleyen şeyler arasında bedenlerimiz, içgüdüsel ihtiyaçlarımız, geçmişteki duygusal travmalarımız vb *ad infinutum* birçok şey var. Sartre'a göre mesele, bu açıklamaların hiçbirinin tanımak istediğimiz kişi hakkında bize bir şey söyleyemeyeceği, örneğin Flaubert gibi bir insanın tarihinin belli bir noktasında neden yazar olmayı seçtiğini anlatamayacağıdır. Bu kararını neden yüz bir farklı şekil ve ölçüde, ayrı ayrı yüz bir kez olumlamış, onaylamıştır? Sartre'a göre, insan gerçekliği, kendisini, geçmişe dair varsayımsal denilen "sebeplerle" değil, "peşinde olduğu hedeflerle tanımlar ve belirler."[5]

"Yüksek" olanı, evrimsel açıdan "alçak" olanla da açıklayamazsınız. İnsanı anlamaktaki asıl mesele, insanların atlarla, köpeklerle veya farelerle ne gibi ortak özellikleri olduğunu değil, onu insan yapan benzersiz şeylerin ne olduğunu bulmaktadır.

Ayrıca, çevre hakkındaki sözlere başvurarak da kişiyi açıklayamayız. Sartre ısrarla ve bence haklı olarak, "çevre, öznenin onu idrak ettiği ölçüde -ne eksik ne de fazla-- özneye etki eder" der; "özne çevreyi bir duruma dönüştürür."[6] Ben burada Sartre'ın "idrak etme" ifadesiyle, bireyin bu "çevre", yani mevcut durumla anlamlı bir ilişki kurmasını kast ettiğine inanıyorum. Çoğumuz bu anlamlı ilişkiye bireyin bilinçdışında olan unsurları da katardık (Sartre'ın yapmadığı).

Sartre sözlerine devam ederken psikanalistin özel, birebir simgeler uygulayamayacağını fakat "değerlendirdiği o özel vakanın her ayrı adımında işlev gören yeni bir simgeyi tekrar tekrar keşfedeceğini" anlatır. Sartre kişinin ego ve id olarak parçalara ayrılmasının bize bir faydasının

olmadığını söyler. Freud'a göre, kişi, ancak ona karşı, yani bilinçdışı güçler, dürtüler dediğimiz şeylere karşı pasif bir tavır benimserse kendi id'idir.

Tüm bu noktaları vurgularken Sartre diğer fenomenolojist psikologlar gibi, kendini, "açıklamalı" değil, "anlayan" psikolojiler safında konumlar. Ne var ki, varoluşçu psikiyatri asla bir anarşi veya bir mistisizm türü değildir, kendi prensipleri ve yapısı vardır.

Şimdi Sartre'ın pozitif yanına geçelim. Varoluşçu psikanalizin ana prensibi *libido* veya *güç istemi* değil, bireyin var olma seçimi olacaktır. "Varoluşçu psikanalizin hedefi, bu ampirik, somut projeler aracılığıyla, insanın kendi var oluşunu seçtiği özgün modu yeniden keşfetmektir."[7] Tekrarla, "varoluşçu psikanaliz, yaşayan her kişinin kendini bir kişi yaptığı öznel seçime, tamamen nesnel bir biçimde ışık tutmaya mahkum bir yöntemdir"[8] Eğer kişinin bir bütün olduğunu kabul ediyorsak, der Sartre, bu bütünlüğe, bir takım farklı toplamları üst üste koyarak varamayacağımız açıktır. Onu bulacağımız yer, "kabili taakkul bir karakter seçimi"nin içindedir; zira, dünyayla olan somut bir ilişkide, "bir bütün olarak kendi seçimimden farklı bir şey"[9] değilim.

Elbette tüm bunların ardında Sartre'ın bireysel sorumluluğa verdiği önem yatar: "Ben kendi seçimlerim*im*." Okurlar, yaptıkları seçimlerin sadece yılbaşı arifesindeki "büyük dilekler"den ibaret değil de belirli bir anda kendi dünyalarıyla ilişki kurmanın özel, maksatlı bir yolu olarak düşünürlerse bunu daha iyi anlayacaklardır. Hatta, psikanalizdeki serbest çağrışım bile -eğer verimli olur ve uygulanabilirse- aynı bu şekilde kişinin sürece kendini bırakmasına, kendini riske atmasına bağlıdır; bastırılmış çocukluk anılarını hatırlamak bile, hafızanın da bir parçası

olduğu dünyaya maksatlı bir şekilde yönelmesini gerektirir. Yukarıda da söylediğim gibi, bence Sartre özgürlük problemini basite indirgemektedir. Fakat derinlere nüfuz eden şu sorusunun araştırmaya sevk eden etkisinden kaçabileceğimizi de sanmıyorum: *İnsanın bütünlüğünün tezahürünü gördüğümüz nokta da başlı başına bu seçimi değil midir*? Paul Tillich bir başka bağlamdan şuna dikkat çeker: "İnsan yalnızca karar anında gerçekten insan olur."

Bu seçimin sadece bilinç seviyesinde olduğu ya da sadece düşünerek yapılan iradi kararlardan oluştuğu da düşünülmemelidir. Sartre, "varoluşumuzdaki spontan hükümler"den söz eder; ayrıca her seçimde benliğin bir bütün olarak -rüyalar, arzular, tatlar, güçler, geçmiş deneyim ve gelecekle ilgili ümitlerin- işe dahil olduğuna inandığı kesindir. Dolayısıyla Sartre'ın bu seçim kavramı ile, Freudçuların "bilinçdışı" dediği şeyin bazı veçhelerini hesaba kattığı anlaşılmaktadır.

Sartre okurları, yazarın etkileyici bir şekilde "kötü niyet"ten söz etmesine de şaşıracaklardır. Kötü niyet kendini aldatmak demektir. İnsanın kendi kendine yalan söyleyebilmesi, onu diğer canlılardan ayıran bir özelliktir. Bu hayret verici şeyi yapmak, bir seviyede kendine yalan söyleyen kişinin *ben* olduğumu bilmemi de gerektirir; aksi halde bunu yapamam. Sartre, "Yalan, bir aşkınlık davranışıdır" şeklinde güzel bir görüş bildirmiştir.[10] Kötü niyetli olmak, kişinin kendi benliğini özgür bir insan olarak değil bir nesne olarak kabullenmekten suçlu olması demektir. Sartre'a göre, klasik psikanaliz, kişinin kendini aldatmasına yönelik bu çok önemli sorumluluk merkezini ondan alır; Sartre klasik psikanalizin "yalancısı olmayan yalan" fikrine dayandığını söyleyerek, onu itham eder.[11]

Kişi kendini aldatırken bile kendini aldattığını bildiği için, Sartre'ın "bilinçdışı"nın varlığını reddetmesi sıkıntılı olmuştur; ayrıca Freud'un bilinçdışının kapısında dikildiğini farz ettiği "sansür" denilen şey, neyin baskılanması gerektiğini bilmek için de bilinçli olmak zorundadır. Sartre "bilinçdışı"nı reddetmekle, genel anlamda, Goldstein, Binswanger ve Boss gibi fenomenolojist psikolog ve psikiyatristlerin safındadır.

Sartre bilinçdışının "mahzen" olduğu fikrine veya "boş çek" olduğuna itiraz ederken, yani her şeyi "bilinçdışı"ndaki bir şeyle ilgili hipotezler yaparak açıklayabiliriz fikrine hücum ederken, ben de onun yanındayım. Fakat bence Sartre bunları inkar ederken biraz fazla ileri gitmiştir.

Son olarak Sartre'ın psikanalizin, *ontoloji*yi -insanı insan yapan şeylerin incelendiği varlıkbilim çalışmalarını- temel alması gerektiğinin altını çizdiğine de dikkat çekmeliyiz. Ontolojinin durduğu yerde psikanaliz başlar; "ontolojinin son keşifleri psikanalizin ilk keşifleridir."[12] Ontoloji zor bir kavramdır ama iyi bir şekilde tanımlandığında, Sartre'ın buradaki ana fikrinin tamamen doğru ve çok önemli olduğuna inanıyorum.

Yazdığı bölümlerin birinin sonunda Sartre'ın yaptığı uyarıyı tekrarlayalım: Sartre'ın "Psikanalizi", yeni çalıştırılan bir teknik sistem değildir. Yukarıda da değindiğimiz gibi Sartre, varoluşçu bir psikanalizin henüz yazılamadığına inandığını söylemiştir. Fakat insanı anlatan bazı belgelerde bunun başlangıcının mevcut olduğunu da söyler. Örneğin Sartre bu prensipleri işletmek için biyografilerin son derece değerli olduğuna inanır. Bu ülkedeki Allport, Maslow, McKinnon ve Murray gibi psikologlara benzer şekilde Sartre da "başarılı bir şekilde ayarlanmış yaşam eylemleri"ni, yazarın tarzını ve davranışlardaki diğer ya-

pıcı ve yaratıcı veçheleri incelemek istiyordu. Bunlar da -eğer anlayabilirsek- en az nevroz ve psikoz kadar, hatta bazı açılardan nevroz ve psikozdan da iyi bir şekilde, insan deneyiminin esas anlamını ortaya koyar.

BÖLÜM 9 - NOTLAR

1. Bayan Barnes, Sartre'ın uzun kitabı *Varlık ve Hiçlik*'in (*Varoluşçu Psikanaliz* bu kitabın bir parçasıdır) çevirmenidir. Satre'ın psikolojisi üzerine yazdığı "A Psychology of Freedom"ın okunması tavsiye edilir: *The Literature of Possibility*, University of Nebraska Press, Lincoln, 1959.
2. Jean-Paul Sartre, *Varoluşçu Psikoloji*, Chicago, Regnéry, 1953, s. 44.
3. Jean-Paul Sartre, *Varlık ve Hiçlik*, Çeviren Hazel Barnes, New York, Philosophical Library, 1956, s. 561.
4. Paul Tillich, "Varoluşçuluk ve Psikoterapi", *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, Cilt 1, No. 2, s.9.
5. Sartre, *Varoluşçu Psikanaliz*, s. 41.
6. a.g.e., s. 83.
7. a.g.e., s. 155.
8. a.g.e., s. 37.
9. a.g.e., s. 59.
10. a.g.e., s. 207.
11. a.g.e., s. 215.
12. a.g.e., s. 91.

10
Varoluşçuluk ile Psikoterapi Arasındaki İlişkinin Tehlikeleri

İnsan düşüncesinin trajik tarihi, akıl ile yaşam arasındaki mücadelenin tarihidir. Aklın bütün derdi yaşamı rasyonelleştirmek ve kaçınılmaz olana, ölümlülüğe boyun eğmeye zorlamaktır, yaşamın derdi ise akla can vermek ve kendi hayati arzularına destek olmaya zorlamaktır.

- MİGUEL DE UNAMUNO, The Tragic Sense of Life

Bu ülkede varoluşçu yaklaşım, psikiyatri ve psikolojideki biçimini almaya henüz zaman bulamadı. Yakın zamanlara dek, Amerika'daki varoluşçu psikoterapi üzerine yazılan yazılar, yapılan konuşmalar Babil kulesi gibi karmakarışık dillerdeydi. Kimisi varoluşçu psikiyatrinin Adlerci olduğunu söylüyordu, kimisi baştan aşağı Jung diyordu. Yine bazıları varoluşçu psikoterapinin Freud'da kapsandığını, bazıları da psikodrama ile aynı şey olduğunu söylüyordu. Varoluşçu psikiyatri bir taraftan Zen Budizmi ve anti-entelektüel akımlarla özdeşleştirilirken, bir taraftan da tercümesi imkansız Almanca terimlerden oluşan süper-entelektüel bir felsefeyle de bir tutuluyordu. İyi terapi

yaptığınızda yaptığınız terapiye denir diyenler de vardı; özellikle klasik fenomenoloji kanadında, terapi uygulamasıyla hiçbir ilgisi olmayan felsefi bir analiz diyenler de. Bu kaygısız sözcüler, aşikar bir çelişkinin hiç farkında değil gibiydiler: eğer varoluşçu terapi bunlardan biriyse, diğerleri olmasına imkan yoktur.

Yaratılış kitabındaki Babil kulesi hikayesinde, hatırlayacağınız gibi, Tanrı kuleyi inşa edenlerin kibrini ve ihtişam tantanasını bozmak için herkesin dilini farklılaştırıp, kimsenin kimseyi anlamamasını sağlar. Ben bugün üzerimize çöken bu ses karışıklığının başka bir amaca hizmet edebileceğini ya da en azından fırsat verebileceğini düşünüyorum; bu karışıklık bizleri, yeni fikir akımlarını darmadağın eden modacı veya sürüye katılmacı eğilimlere son vermeye ve kendimize son derece net bir şekilde varoluşçuluk ile psikoterapi arasındaki ilişkinin hem pozitif hem de negatif yönlerini sormaya zorlamalıdır.

Diğer yazılarımda pozitif yönlerine değindiğim için burada, bu ilişkideki bazı negatif eğilimlerden söz edeceğiz.

Kanımca yapıcı olmayan ilk eğilim, varoluşçu psikiyatri ve psikolojinin bir kısmındaki bilimsellik-karşıtı eğilim. Bu da ülkemizdeki anti-entelektüel eğilime bağlanmaktadır. Elbette, Avrupa'nın bir kısmında varoluşçu akımın mutsuz bir mirasçısı olduğu istismarlardan biri de anti-entelektüel eğilimdir. Fakat bilim ve akla bu şekilde karşı çıkılamaz. Bu bana Margaret Fuller'ın o şaşalı cümlesini hatırlattı: "Evreni kabul ediyorum." Carlyle da haklı olarak buna cevap vermekte gecikmemişti, "Hadi ya, vallahi iyi olur." Bilim evrenimizin bir parçası olduğuna göre, onu kabul etmemenin bir anlamı olamaz. Anlayışlı pek çok psikiyatrist ve psikoloğun yanı sıra kültürümüzdeki birçok duyarlı zeki insan, insan bilimi konusunda

mevcut bilimsel yöntemin yetersizliğinin bizi bilimsel olmayan bir eğilime değil, şu çabaya götürmesi gerektiğini biliyor: *insan doğasını ortaya çıkarmaya daha elverişli yeni bilimsel yöntemler* bulmak. Binswanger, Buytendjik ve van den Berg gibi Avrupalı meslektaşlarımızın fenomenoloji bağlamında geliştirdikleri girişimlerin de buna yapıcı bir katkısı olacaktır.

Aynı şey anti-entelektüelcilik için de geçerlidir. Bizim kültürümüzde gördüğümüz, akla güvensizlik eğiliminin kaynağı, zeki ve duyarlı insanların onlara sunduğu alternatiflerden birinin kişinin ruhunu yitirerek aklını kurtardığı kuru rasyonalizm ve pozitivizmden, diğerinin de kişinin ruhunu kurtarması için en azında bir şansa sahip olduğu düşünülen dirimselci romantizmden ibaret olmasıdır.

Kierkegaard, Nietzsche ve Schopenhauer'dan günümüz psikoterapistlerine dek varoluşçular bir bakıma yapıcı anti-entelektüelcilerdir. On dokuzuncu ve yirminci yüzyıl düşüncesinin batıdaki bölümlendirici ve rasyonalist etkisine karşı çıkarlar. Zamanımızda yaşanan anksiyeteyi, sırf kendi iktidarları için fesatça kullanıp düşmanlığa ve nefrete tahvil etmeye çalışan McCarthyciler, cadı avcıları ve diğer siyasi anti-entelektüelciler ile onlar arasında en ufak bir benzetme olduğundan söz etmiyorum. Hitler'in Nasyonal Sosyalizmi ile hakiki sosyalizm arasında ne kadar benzerlik varsa ya da faşist kolektivizm ile işbirlikçi ekonomi ve siyasi toplum arasında ne kadar benzerlik varsaya da nevrotik semptomlar ile gerçek bir ihtiyaç arasında ne kadar benzerlik varsa McCarthyciler ile sözünü ettiğim düşünürler arasında da o kadar benzerlik vardır. Fakat bir insanda olduğu bir toplumda da yıkıcı, nevrotik gelişmeler baş gösterdiğinde, bunun nedeni mutlaka altta yatan bazı hakiki ve vahim ihtiyaçların varlığıdır.

Varoluşçuların karşı çıktığı entelektüalizm ile anti-entelektüalizm arasındaki farkı görmeye çalışalım. Biz entelektüellerin günümüzde, bölümlere ayırma eğilimlerine destek verdiğini entelektüellerle yapılan psikoterapilerde her gün görebiliriz. Hasta olarak gelen entelektüeller, deneyim ve gerçek yaşamın ikamesi olarak fikirleri kullanırlar. Problemler hakkında yaptıkları konuşmalar -ve genelde hepsi çok iyi konuşmacıdırlar- o problemin yarattığı anksiyeteye karşı birer savunmadır. Genelde, eğer bir problem formüle dökülebilirse, bir şeylerin değişeceği varsayımı üzerinden ilerlerler; oysa gerçekte, bir fikrin içinde gerçeklik olabilir yanılgısını temel alan sahte bir emniyet duygusunu beslemekten başka hiçbir şey olmamış olabilir. Elbette, bir problemi formüle döküp açıklamanın, kişinin onu daha net görmesine yarayacağı doğrudur. Fakat bu asla, o problemi titizlikle didiklemenin, onu hissetmenin ve deneyimlemenin yerine geçemez. Ayrıca yine elbette gerçekten kavramanın kişide bazı değişimler yaratacağı da doğrudur. Sokrat bilgi erdem*dir* dediğinde basit bir cümle etmemişti; bunu söylerken, kişinin duygularının derinliklerine giren, hem rasyonel hem de irrasyonel deneyimlemeyi, "bilinçdışı" denilen malzemeyi, etik kararları vb içeren bilgiyi kast ediyordu. Kültürel seviyede bu türden bilgi sadece entelektüel değildir; mitolojiyi, dini inançları, ekonomik ve siyasi inanışları da içerir.

Cansız doğada bir problemi (matematiksel olarak) formüle dökersek, aynı zamanda çözüme de ulaşacağımız doğrudur; formülasyon ve çözüm aynı şeydir. Fakat bu durum insanlar için geçerli değildir. Burada eğer belli bir hakikat o kişi için gerçek kılınacaksa, kişinin mutlaka ona dahil olması, katılması ve bağlılık göstermesi gerekir. Bence entelektüellerle yapılan çoğu psikanalizin başarılı olmama-

sının nedeni, problemlerinin entelektüelleştirilmesidir; sözüm ona bilimsel tarafsızlık, duygusal katılımın yerini alır.

Psikoterapide yaptığımız hatalardan biri de sözelleştirmeye veya sözlü ifadeye çok ağırlık vermemizdir. Psikoterapi seansında formüle dökmek gibi, sözelleştirme de, ancak deneyimlemenin ayrılmaz bir parçası olduğunda faydalıdır. Terapideki insanların genelde konuşmalarının nedeni, sessizlikten çekinmeleri ya da kendilerini veya diğer kişiyi yani terapisti doğrudan deneyimlemekten korkmalarıdır. Hatta, kişi bir saptama yaptığında, onun hakkında uzun uzun ve hevesle konuşarak onu seyreltebilir ve böylece tam güç içerecek bir sonuçtan kaçmış olur.

Bu noktalar büyük önem taşır çünkü günümüzde psikoterapide Freud'un yazdığı türden, danışma odasına birçok baskılanmış duygu getiren histerik hasta tipine nispeten pek az rastlıyoruz. Bunun yerine şizoid, ilişkiler hakkında büyük bir beceriyle konuşarak yalnızlıklarını ve yalıtılmışlarının üzerini örtmeyi öğrenmiş ve doğrudan değil de kurallara ve planlara göre deneyimleyebilen, ilgisiz insanların sayısı gitgide daha da artıyor. Kliniklerimize gelen bu kişilerin birçoğu mesleki veya ciddi anlamda entelektüel değiller ama psikoterapi, Oidipus vb. kompleksleri hakkında kitaplar okumuş kişiler ve problemlerini ayrıntıya dökme konusunda çok becerikliler. Bana öyle geliyor ki, yaşadığımız bu şizoid çağda herkes kelimenin olumsuz anlamıyla entelektüel olmaya çalışıyor; yani, yaşamını konuşarak tüketmeye çabalıyor ve bu konuşmayı bilimsel ve rasyonel açıdan saygın kılabilirse başarılı olduğuna inanıyor.

Psikolojide ve psikiyatride varoluşçu yaklaşımın kopukluk ve entelektüelleştirmenin ekmeğine yağ sürme tehlikesi, son derece baştan çıkarıcı bir tehlikedir; çünkü

varoluşçu terimler kullanmak, aslında hiç de öyle yapmıyorken, insan gerçekliğini ele alıyormuş kisvesi yaratabilir. Çoğumuz Ortodoks psikanalizi eleştiririz çünkü oradaki teknikler, sözüm ona "gayrişahsi bir ayna" gibi terapistin arkasına saklanacağı elverişli bir perde olarak kullanılabilir ve terapist karşısındaki kişiyle ilişkisinde tam anlamıyla bir yüz yüze gelme ve tam olarak var olma deneyiminden kaçmış olur. Bu tür yüz yüze gelmelerin bizi derinden sarsma gücü vardır ve hem anksiyete yaratabilir hem de sevinç yaşatabilir. Dolayısıyla terapistler bundan çekinme eğilimlerinin mutlaka farkında olmak zorundadır; buna felsefi ve de teknik olarak kopuk kalma eğilimi de dahildir.

O halde varoluşçu yaklaşım rasyonalist veya anti-rasyonalist olmamalı, *hem aklın hem de akıldışının yer aldığı insan deneyiminin altında yatan zemini araştırmalıdır*. Sokrat'ın uyardığı gibi, bilgi ve akıldan nefret etmemeli ama "logos"u da ete kemiğe büründürmeliyiz.

Paul Tillich'in "Varoluşçuluk ve Psikoterapi"[1] başlıklı çalışması, salt rasyonalizmin ötesine geçen ve varoluşçu sorgulama ile aklın derinden bütünleşmesinin harikulade bir örneğidir. R. D. Laing'in akademik çalışması da aynı girişimi göstermektedir.

İKİNCİ negatif eğilim ise, varoluşçu psikiyatriyi Zen Budizmi ile özdeşleştirmektir. Özellikle bu ülkedeki entelektüeller tarafında Zen'e duyulan yaygın ilgi, günümüzdeki yapıcı dinsel sorgulamanın bir semptomudur. Her şeyden önce, Suzuki gibi kendini gerçekten adamış olanlar tarafından temsil edilen Zen Budizmine büyük bir saygı duyduğumu söylemeliyim. Bazı açılardan katılmasam da, Batılı yazarların bu konudaki ciddi yorumlarını da değerli buluyorum. Zen Budizmi, bizim Batıdaki aşırı aktivizmin

ıslah edilmesi açısından hakiki bir önem taşır; deneyimin anındalığının, sırf yapmanın değil olmanın altını çizmeleri rekabetçi ve hırslı batılılar tarafından fena halde kuşatılan pek çok insan için hem büyük bir rahatlama hem de önemli bir kılavuz niteliği taşımaktadır.

Fakat Zen Budizminin varoluşçu psikoterapiyle eş tutulması başka bir şeydir. Bu yaklaşım her ikisini de basite indirger. Zihinsel rahatsızlıklar hastanesinde araştırma yapan bir meslektaşım, liserjik asit ilacı sayesinde tekrar tekrar satoriye ulaşılabildiğini savunuyordu. Sonra, "ilaç deneyiminden dönen" meslektaşım, "sonunda satoriye ilaçsız arka arkaya defalarca ulaştım," diye yazdı. Aslında satori, yıllar süren bir disiplinle elde edilir. Onu ilaçlarla bu kadar kolay elde edebiliyorsak, neden Zen Budizmine veya bir başka dine ihtiyaç duyulsun? Ve eğer umutsuzluğu, ıstırabı, yaşamın *angst*'ını bu şekilde aşabiliyorsak, psikoterapiye de ihtiyacımız yok demektir. Alan Watts'ın yazdığı bir kitapta ilaç yoluyla satoriye ulaşma iddiasından dem vurarak, *New York Times*'da kitabı eleştiren William Barret da şu soruyu sorar: Hangi yetkililer hangi kriterlerle bu ilacı kimin alacağını kimin almayacağını belirleyecek?

Gözlemlediğim kadarıyla, Zen Budizmi ve varoluşçu psikiyatri arasındaki bu aşırı basitleştirilmiş ilişkide anksiyete, trajedi, suçluluk ve kötülüğün gerçekliğini pas geçip onlardan böylece kurtulma eğilimi var. Psikoterapi akımının en kalıcı katkılarından biri, insanların samimi bir şekilde kendi *angst*'ını, husumetlerini ve suçluluk duygularını kabul etmelerine ve hem psikolojik hem de kültürel açıdan dünyadaki yıkıcılık ve kötülük gibi gerçeklerle yüzleşmelerine yardımcı olmasıdır. Varoluşçu yaklaşım, hepimizin içinde bulunduğu dünyanın çatışmalı gerçekliklerinden kaçarak değil, bunlarla doğrudan karşılaşıp yüzleşerek

anlamlı kişilerarası ilişkiler kurulmasını ve bireysellik kazanmasını hedefler.

Doğu düşüncesinin bizim Batılı bakış açımıza getirdiği pozitif katkıların kaybolmaması için bu eleştirileri yapmamız gerekir. Zen Budizmi, Batı'nın aşırı bireyselleşmiş istencinin ve bilincinin ıslahında köklü bir öneme taşımış ve taşımaya devam edecektir (eğer taraftarları başarısız olmazsa).

LSD ve diğer halüsinasyon yaratıcı ilaçlarla ilgili son birkaç şey söylemek istiyorum. Günümüzün fobi ve karşı-fobi ortamında bu konuyla ilgili dengeli bir algıya sahip olmak zordur. Bu ilacı alanlar ondan dinsel bir deneyim gibi söz eder ve irrasyonel bir "taraftarlık" duygusu içindedirler; bu ilaçların kullanılmasına karşı olanlar ise (şu anda bu ülkedeki kamu görevlilerinin büyük çoğunluğunu teşkil ederler) ilaç yüzünden kendi rasyonelliklerine gelebilecek bir tehdide yönelik irrasyonel bir korku içindedir. Benim de bağlı olduğum profesyonel bir grup olan William Alanson White Enstitüsü'nün psikoterapide LSD kullanımına dair yaptığı kapsamlı bir araştırma temelinde bu ilaçlarla ilgili bazı yorumlarda bulunacağım.

Genelde, araştırmacı terapistlerin LSD'nin terapideki faydasına inandıklarına kuşku yok. (Dinsel ya da mistik bir deneyim yaşamak isteyenlerin aldığından çok daha az bir doz veriyorlar.) Bu ilacın verildiği hastalar daha duygusallaşmış gibi görünürler; savunmacı tavırlarında düşüş olduğu gözlemlenir, çağrışımlar gevşer ve o andaki duruma kapılma kapasiteleri artar ve yoğun bir şekilde kendileriyle meşgul olurlar. İlacı alan pek çok hasta, muazzam bir mutluluk duygusu ile coşku dolu olma arasında pozitif bir deneyim yaşadıklarını söylerler. Fakat dağılma eğilimi taşıyan kişiler, büsbütün dağılıp acılı bir psikoz durumuna

geçebilirler. "Zihin açıcı" terimi bu ilaç için yanlış bir isimdir. İlacın daha uzun bir süredir kullanıldığı Avrupa'da, "zihin açıcı" değil, dağıtan manasında "zihin çözücü" denmektedir (psikedelik değil psikolitik) ve bu son terim daha uygun düşmektedir. Zira bu ilaç içinize hiçbir şey katmaz; sadece, birtakım zihinsel işlevleri bozarak, teleskobik bir yoğunlukla yani kat kat artmış bir ölçüde kişinin kendini ve dünyayı deneyimlemesine imkan tanır. Kişinin görüş alanı genişler ve yoğunlaşır; özne-nesne dikotomisinin yaşanmadığı kadim zamanlara ait olduğu söylenen, özgün ve tarihöncesi bir deneyimle temas hissedilir. Rastgele ya da zevk için sıkça kullanıldığında, kişi gerçeklikle ilişkisinde netliği kaybeder. Sonuç, yaşama karşı naif ve fena halde basite indirgenmiş bir tavırdır. Asıl soru şudur: Kişi kendisiyle ilgili ne tür bir yeni yapı kurar?

Bu alanda yoğun çalışmalar yapan meslektaşlarım, LSD'nin *yaratıcı* kişilerin yaratıcı yetilerini artırdığına dair hiçbir kanıt olmadığı sonucuna varmışlardır.[2] Yaratıcı olmayan kişiler, ise yaşamlarında bazı yaratıcı olasılıkların olabileceğini görüp şaşırabilir. Fakat bu ilacı almanın önemi veya önemsizliğini, o deneyim yaşanmadan önce onun için yapılan hazırlık, yaşandıktan sonra ise deneyimin ayrıntılı bir şekilde incelenmesi belirler. Uzun zamandır analiz edilen ama duvarları olan ve dinsel bir disipline sahip kişilerin bundan en çok faydalanan kişiler olduğu görülmektedir. Ben bu tür ilaçların yaratabileceği olasılıklara dair pozitif bir tavır öneriyorum. Fakat aynı zamanda bu ya da başka bir ilacın, bizleri insanın ikilem yaşamaktan kurtulduğu cesur yeni dünyaya taşıyan, her derde deva bir ilaç olması gibi "dinsel bir inanışın", naif ve yanlış yönlendirici bir yanılgı olduğunu da ileri süreceğim. Bu ilaçlara gösterilen bağlılıkta, şizoid ve gayrişahsileşmiş top-

lumumuza yönelik ıstırap dolu bir haykırış duyuyorum: "Kendimizi yeniden *kişisel* hissettirecek bir şeye ihtiyacımız var, ne olduğu fark etmez!"[3]

Varoluşçu psikiyatri ve psikolojideki üçüncü tehlike doğrudan doğruya yukarıdaki noktalardan kaynaklanır. Yani "aşkınlık", "yüz yüze gelme", "mevcudiyet" gibi terimlerin varoluşsal gerçekliği atlamak için kullanılmasıdır. Örneğin tartışmalarda ve akademik metinlerde psikoterapide olduğu varsayılan "aşkınlığa" göndermeler yapılır: "terapist ile hasta arasındaki özne-nesne dikotomisinin aşkınlığı", "beden-zihin dikotomisinin aşkınlığı", "düalist düşüncenin aşkınlığı", İnsan ile Nihai Gerçeklik [Tanrı] arasındaki epistemik engelin aşkınlığı". "Yüz yüze gelmek" ifadesi de, kişiler arası ilişkilerdeki çok güç problemleri parlatmaya yaran bir tür ışık çemberi ile ve genelde -yanlış- kullanılır; "mevcudiyet" terimi ise, yine yanlış bir şekilde, en iyi durumda bile karşıdaki insanı gerçekten anlamanın çok zor bir süreç olduğu ve asla tam anlamıyla mümkün olmadığı gerçeğinin üzerini örtmek için kullanılır.

Bu yaklaşımda yaşanan şey şudur: Kelimenin tam anlamıyla, insan varoluşuna dair çağlardır var olan ve insan bilinci ortaya çıktığı andan itibaren düşünürlerin mücadele ettiği problemleri tek bir sözcük yüzünden atlamış oluyoruz. Örneğin, "dualist düşüncenin aşkınlığı"nda terapistin, "dil ve simgesel imgelerin ötesinde" bir düşünme tarzı kullandığı, "gerçekten ne olduğunu görme yetisini" engelleyen kavramlardan kurtulduğu ve "bu tür anlama anlarında, bir anlayanın olmadığı" savunulmaktadır.

Fakat, şu ya da bu dildeki simgeler, her türlü düşünme eyleminin biçimini ve içeriğini oluşturur. Simgesel imgelerin ötesine geçen bir düşünme tarzı kullanmanın imkansızlığı açık değil mi? Husserl'in fenomenolojik yaklaşımı,

sanki terapistler zihinlerinde hiçbir önkabul olmadan hastayı gözlemler anlamına geliyormuş gibi düşünülüp, yanlış uygulanıyor. Ama bu da imkansızdır. Kavramlar, algıyı oluşturan yönlendirmelerdir. Terapist önkabul olarak zihninde bazı kavramlar barındırmadan, orada duran hastasını ya da onunla ilgili hiçbir şeyi anlayamaz.

Anlama eyleminin gerçekleşmesi için elbette bir "anlayan" olmak zorundadır. Sıklıkla Budizm veya diğer Doğu dinlerini temel alan ve derinden anlama anlarında "sanki" iki kişi tamamen birbirine kaynarmış gibi savlar olduğunun da gayet iyi farkındayım. Ama bu dinsel bir boyuttur ve bunu psikoterapiyle özdeşleştirmek, hem bilim hem de din açısından işleri karıştırır. Terapist ile hastası arasında gerçekten de yaşanabilen birbirine "kaynama" deneyimi, nesnel ucun; yani, terapistin aslında kendisinin hasta değil de terapist olduğu ve kendi bütünlüğü içinde kendi kimliğinden vazgeçmediği ölçüde hastaya gerçek bir faydası dokunabileceği yönündeki farkındalığı yaşadığı ucun ansızın tam tersine geçiş yapmaktır.

İki kişi arasındaki ayrımın netliğinin korunmasının hem terapi açısından hem de ahlaki açıdan bir değeri daha vardır. Terapist, ne kadar bilge, ne kadar iyi analiz eden ya da ne kadar açık fikirli olursa olsun, eğer hastasını hep kendi gözlerinden gördüğünü fark ederse, onu kendi referanslarına göre anlıyorsa, anladıkları her zaman sınırlı ve bir ölçüye kadar taraflı olacaktır. Eğer terapist bu varsayımı atlar ve kendi algı ve anlayışını mutlaklaştırırsa, bu öznelliği ile otomatik olarak hastasına hükmeder hale gelecektir. Sartre da bizi buna karşı uyarmıştı. Bu durumda terapist, sanki elinde mutlak bir teknik varmış gibi Tanrıyı oynamış olur. Varoluşçu terapist, her şeyden önce kendi taraflılığını ve sınırlılığını kabul etmeli ve hastayı öznellik mengenesi-

ne alma eğilimini mümkün olduğu kadar aşmalıdır. Bunlar kabul edilirse, hastayı gerçekten olduğu gibi görme ve onunla bağ kurma konusunda fenomenolojik yaklaşımın, çoğumuzun da keşfettiği gibi, çok faydası dokunacaktır.

Son tehlike ise varoluşçu psikiyatriyi özel bir ekol haline getirmektir. Bence böyle bir yaklaşım ciddi hatalara yol açar. İlk olarak, Leslie Farber'ında gayet yerinde ifade ettiği gibi, Hegelci, Eflatuncu veya Spinozacı psikiyatri diye bir şey olamayacağı gibi, özel bir "varoluşçu psikiyatri" de olamaz. Varoluşçuluk bir *tavır*dır; özel bir ekol veya grup değil insana dair bir yaklaşımdır. Felsefenin tümünde olduğu gibi burada da psikiyatri ve psikanaliz tekniklerinin altında birtakım önkabuller vardır.

Örneğin, bu akımın geliştiği aşamada teknik açıdan birine "varoluşçu psikiyatrist" demenin ne kadar anlamlı olacağını düşünün. Varoluşçu yaklaşım, terapiye son derece önemli katkılarda bulunsa da, bir terapi sistemi değildir. bazı tekniklerin doğmasını sağlamıştır ama, varoluşçu yaklaşım bir teknik takımı da değildir. Varoluşçu yaklaşım daha ziyade, şu ya da bu ölçüde, *tüm* tekniklerin altında yatan insanın yapısını ve deneyimini anlamakla iştigal etmektir. Kendisini varoluşçu psikiyatrist olarak adlandıranların çoğu, zaten psikanaliz veya bir başka terapi türünde uzun ve karmaşık bir eğitimi önkabul olarak almaktadırlar.

Varoluşçu yaklaşımın psikanaliz adı verilen özel psikoterapi türüyle birleştirilmesini de kast etmediğim açıktır. Tavırların ve insanlar hakkındaki önkabullerin psikiyatrinin başarı kazanmasında, terapistin ait olduğu özel bir teknik ekolden daha belirleyici (Rogers'un çalışmalarının da gösterdiği gibi) olduğunu da inkar etmiyorum. Fakat, psikoterapide sadece yardımseverliğin yeterli olduğu şek-

linde aşırı basitleştirilmiş, duygusal bir görüşe de kendimizi kaptırmamalıyız.

Bana göre hata olan bir nokta daha var: "varoluşun psikolojik analizi". Bir kere zaten varoluşu analiz edemezsiniz ama edebilseydiniz bile bu zararlı olurdu. Psikoterapide varoluş, analiz edilmesi gereken değil, varsayılması gereken bir şeydir. Örneğin, bir bireyin var-lığı, onun bir kişi olarak var olma hakkı, özsaygı olasılıkları ve kendi yaşam tarzını kendi seçeceği mutlak özgürlüğü temelinde düşünülür. Bir hastayla çalışırken bunların hepsini var saymalıyız; eğer belli bir hasta hakkında bu varsayımları yürütemiyorsak, o hastayla çalışmamalıyız. Kişinin var-lığının kanıtlarını analiz etmeye çalışmak, onun kendi temel varoluşuna zarar verir. Teknikle ilgili tavırlarımızı, varoluşun kendisiyle ilişkilendirmek de varoluşçuların haklı olarak yönelttiği, sadece klasik psikanalizin değil, kültürümüzün tümünün tekniğe insandan daha önem verdiği şeklindeki eleştirilerin kaynağı olan aynı hatayı tekrarlamak demektir. Psikanalizdeki "psişe"yi analiz etmek zaten yeterince zordur ve ancak belli sınırlar içinde yapılabilir ve yapılmalıdır. Örneğin, kişinin yeterince öz-saygı edinememesine yol açan duvarlar analiz edilebilir. Ama bu, ontolojiyi analiz etmekten, insanı insan yapan temel nitelikleri sorgulanmaktan çok çok farklı bir şeydir. Var olmayı analiz etmek, onu teknik içeren bir tavrın gerisine atacağından, aynı zamanda onu baskılamak demektir. Fakat terapistin yaptığı bu baskılama eyleminde, ona güzel bir gerekçe vermesi ve var-lığın hak ettiği saygıyı ve tevazuu göstermediği için suçluluk duymaktan kurtarması daha da zarar veren bir durumdur.

"Var olmanın psikolojik analizi"- noktasını eleştirmemizin bir başka yolu da psikanalizin ontolojinin bıraktığı

yerden bayrağı almasıdır. Sartre'ın gayet güzel ifade ettiği gibi, "ontolojinin son keşifleri psikanalizin ilk keşifleridir."[6]

Bu eleştirilere de değinip sözlerime son verirken, çağımız düşüncesinde varoluşçuluk adı verilen bu akımın, psikoterapinin geleceğine çok önemli katkılarda bulunacağına inandığımı söylemek isterim.

BÖLÜM 10 - NOTLAR

1. Paul Tillich, "Varoluşçuluk ve Psikoterapi", *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, Cilt 1, No. 1, 1961.
2. Örneğin, Aldoux Huxley'nin *Cesur Yeni Dünya* adlı eserinin, çok başarılı bir kitap olduğu konusunda neredeyse herkes hemfikirdir. Yine neredeyse herkesin fikir birliği içinde olduğu bir diğer nokta da, Huxley'nin (uyuşturucu) ilaçlara ilgi duymasından sonra yazdığı *Island* [Ada], sonraki yıllarda yazar tarafından yazılan diğer kitaplar gibi, bir roman olarak iyi bir kitap olmadığıdır. Bu edebi ürünler ile ilaç alma arasında ne kadar bağlantı kurabileceğimiz ise ucu açık bir sorudur.
3. Bu ıstırap dolu çığlıkla empati kurarken, durumdaki ironiyi gözden kaçırabiliriz; ilaçlara yönelik bu haykırışta, teknolojinin yaptığı yanlışın ayrısı vardır: Birey, kendi *dışından* gelecek bir şeyin onu kurtarmasını ummaktadır.
4. Benim kendi eğitimim William alanson White Psikanaliz Enstitüsü'nde. Kendimi de bu yaklaşımı benimseyen bir psikanalist olarak tanımlıyorum ama bu ön kabullerim açısından beni daha az varoluşçu kılmaz.
5. Jean-Paul Sartre, *Varoluşçu Psikanaliz*, 1953, s. 91.

BÖLÜM DÖRT

ÖZGÜRLÜK VE SORUMLULUK

Psikoterapistler, bireyin sorumlu özgürlüğünü genişletmenin, terapinin ana hedefi değilse de, hedeflerinden biri olduğu noktasında fikir birliği içindedir. Burada biz de, bireyin insan olmanın kaçınılmaz ikilemleriyle yapıcı bir şekilde yüzleşmesi için bu tür bir sorumlu özgürlüğün genişletilmesinin elzem olduğunu ileri sürüyoruz.

11
Kafese Konan Adam

İnsan nasıl bir sanat eseri! Aklı ne kadar da asil! Yetenekleri nasıl da sonsuz! Biçimiyle olsun hareketleriyle olsun nasıl da sarih ve sevilesi! ... Kusursuz bir hayvan numunesi!

- SHAKESPEARE, Hamlet

İnsanın elinden şu ya bu özgürlüğü alınınca neler olabileceğine dair birbirinden kopuk bazı bilgilere sahibiz. Duyusal yoksunluk ve farklı türlerde baskıcı atmosfere maruz kaldığında kişinin nasıl tepkiler verdiğine dair araştırmalarımız var. Fakat ben bir süredir, tüm bu farklı bilgi parçalarıyla nasıl bir örüntünün ortaya çıkabileceği üzerinde düşünüyorum. Kısacası, eğer sahip olduğu tüm özgürlük -ya da tasavvur edebileceğimiz kadar tümüne yakın bir kısmı- kişinin elinden alınırsa o canlı ve bir bütün olan kişiye ne olur? Bu konuda düşündükçe zihnimde bir hikaye canlandı.

HİKAYE, bir akşam sarayındaki penceresinden dalgın bir şekilde dışarıya bakan bir kralla başlar. Kralın gözüne aşağıda kasaba meydanındaki bir adam takılır. Yıllardır haftada beş gece aynı yoldan evine doğru yürüyen sıradan bir adam. Kral adamın hayatını hayalinde canlandırır: adam evine varıyor, karısına şöyle baştan savma bir

öpücük konduruyor, akşam yemeğini yiyor, çocukların iyi olup olmadığıyla ilgili bir iki soru soruyor, gazetesini okuyor, yatmaya gidiyor, belki karısıyla cinsel ilişkiye giriyor, belki de girmiyor, uyuyor, sabah uyanıp yine işine gidiyor.

Bunun üzerine kralın aklına bir fikir gelir ve o heyecanla tüm bezginliğini üzerinden atar. "Acaba bu adamı, tıpkı hayvanat bahçesindeki hayvanlar gibi bir kafesin içine kapatsalar ne olur?" İlk cerrahlar insan beynine lobotomi yapsak ne olur dediklerinde nasıl bir heyecan duymuşlarsa kral da bu fikirle o kadar heyecanlanır.

Bunun üzerine kral ertesi gün bir psikolog çağırır; ona bu fikri anlatır ve bu deneyde gözlemci olmasını ister. Psikolog itiraz edecek gibi olur ve "Bir insanı kafeste tutmak akla hayale sığacak bir şey değil," der. Kral ise zamanında pek çok hükümdarın tıpatıp bunu yapmasa da benzer şeyler yaptıklarını söyler; Romalıları, Cengiz Han'ı, Hitler gibi baskıcı liderleri örnek gösterir: Neden biz de böyle bir şey yapıp bilimsel olarak nasıl sonuçlanacağına bakmayalım? Ayrıca kral, psikolog bu deneyde yer alsa da almasa da kararının kesin olduğunu söyler; bu işi yapacaktır. Zaten deney için Büyük Sosyal Araştırmalar Vakfı'ndan yüklüce bir para almıştır, onca paranın boşa gitmesine ne gerek vardır ki? Bu arada psikolog da, bir insan kafese kapatılsa gerçekten neler olur diye içinde büyük bir merak duymaya başlar.

Böylece ertesi gün kral hayvanat bahçesinden büyük bir kafes getirtir. Kafes yeniyken içinde bir aslan varmış. Aslandan sonra aynı kafese bir kaplan koymuşlar. Yakın zamanlara kadar ise geçen hafta ölen bir sırtlan kalıyormuş. Kafes, sarayın iç avlusunun ortasına yerleştirilir. Kralın pencereden bakarken gördüğü o sıradan adam saraya getirilip kafese konur. Yanındaki evrak çantasında uygun

bir zamanda kullanacağı Rorschach ve Wechsler-Bellevue testleri olan psikolog da kafesin dışında oturup izlemeye başlar.

Kafesteki adam önce şaşırır ve psikoloğa sürekli "Tramvayı kaçıracağım, işe gitmem lazım, bak saat kaç oldu, işe geç kalacağım!" deyip durur. Fakat öğleden sora olduğunda adam kendine gelip neler olup bittiğini anlar ve şiddetle itiraz eder: "Kral bana bunu yapamaz! Bu adil değil! Bu yasalara aykırı!" Sesi güçlü, gözleri öfke doludur. Psikolog adamın bu öfkesinden hoşlanır ve bunun, klinikte üzerinde çalıştığı insanlarda sık sık gördüğü bir ruh hali olduğu geçer aklından belli belirsiz. Sonra, "İşte bu," der. "Bu öfke, tarihteki tüm sağlıklı ergenler gibi yanlışa karşı mücadele veren, itirazını doğrudan koyan insanların tavrı. İnsanlar kliniğe bu ruh haliyle geldiklerinde, iyi bir şey diye bakarız; çünkü onlara yardım edilebilir."

Haftanın geri kalan günlerinde de adam şiddetli itirazlarına devam eder. Kral her zaman yaptığı gibi kafesin yanından yürüyerek geçerken adam itirazlarını doğrudan kralın yüzüne de haykırır.

Fakat kral şöyle cevap verir: "Derdin ne senin? Önünde istediğin kadar yiyecek var, güzel bir yatakta yatıyorsun, çalışmak zorunda değilsin. Sana iyi bakıyoruz; bunca itiraz niye?"

Aradan birkaç gün geçer, adamın itirazları önce azalır, sonra tamamen susar. Kafesinde sessizce oturur, genelde kimseyle konuşmak istemez. Fakat psikolog adamın gözlerinde parıldayan nefreti görebilmektedir. Onunla bazen bir iki kelime laflarlar; ama konuşmalar çok kısadır, sözcükler adamın ağzından güçlü ve canlı bir tonda çıkmaktadır ama sesinde nefret eden ve nefret ettiğini de bilen bir kişinin sakinliği vardır.

Kral avluda yürüyüşe çıktığında, adamın gözleri hiddetten alev alevdir. Psikolog, "İnsanlar ele geçirilip zapt edildiklerinde bu şekilde davranıyorlar demek ki," diye düşünür. Gözlerdeki bu ifadeyi ve bu ses tonunu klinikteki pek çok hastasında gördüğünü hatırlar: evde ya da okulda haksız yere suçlanan ve bu konuda elinden hiçbir şey gelmeyen ergen; halk ve kampüsün gözünde futbol sahalarının yıldızı olması beklenen ama futbolda başarılı olmak istiyorsa hazırlanamadığı dersleri geçmesi gerektiğini söyleyen öğretmenler arasına sıkışan ve sonra da kopya çektiği için okuldan atılan üniversite öğrencisi. Ve psikolog, adamın gözlerindeki yoğun nefrete bakıp şöyle düşünür: "Hala iyi durumda; içinde böyle bir mücadele veren insana yardım edilebilir." Kral avludaki kafesin önünden geçtiği her gün kafesteki adama yiyecek, barınak sağlandığını, iyi bakıldığını hatırlatır ve daha ne istiyorsun diye sorar. Psikolog ise, başlangıçta kralın hiçbir sözüne aldırış etmemiş olan adamın artık onu dinledikten sonra bir an durakladığını daha sık gördüğünü fark eder. Adamın gözlerindeki nefret bir an için erteleniyor gibidir; sanki o da kendi kendine kralın sözlerinin doğru olup olmadığını sorar gibidir.

Aradan birkaç hafta daha geçer, adam psikologla konuşurken insana yemek ve barınacak yer verilmesinin ne kadar iyi bir şey olduğunu tartışmaya başlar; ne de olsa öyle ya da böyle her insan kendi kaderini yaşayacaktır ve kaderini kabullenmek de bilgeliğin bir parçası değil midir? Çok geçmeden emniyet duygusu ve kaderin kabullenilmesiyle ilgili kapsamlı bir teori geliştirir. Adamın teorisi psikoloğa, Almanya'da Rosenberg ve benzerlerinin faşistler için geliştirdikleri felsefe teorilerini hatırlatır. Bu dönemde adam çok akıcı konuşmaktadır ama konuşması daha ziyade bir

monoloğa dönüşmüştür. Psikolog adamın sesinde tonlama olmadığını, monoton bir sesle konuştuğunu fark eder. Tıpkı televizyonlarda bir programın reklamını yaparken insanın gözünün içine bakıp samimi görünmeye çalışan ya da radyoda yüksel kültürü çağrıştıran müzikleri dinlemeniz gerektiğine sizi ikna etmeye çalışan spikerin sesi gibidir.

Psikolog ayrıca, adamın dudaklarının kenarının hep aşağı sarkık olduğunu da fark eder. Suratı sürekli asıktır. Sonra psikolog birden şunu hatırlar: Bu hali, kliniğe gelen orta yaşlı, orta sınıf, kiliseye giden ve ahlak kurallarına uygun yaşayan, saygın ama hep öfke dolu burjuvalara benziyor; sanki yaptıkları her şey içerlenmeyle, öfkeyle kurgulanmış, öfkeyle doğmuş, öfkeyle beslenmiş gibi. Bu da psikoloğa Nietzsche'nin, orta sınıf içerlenerek, öfke içinde tüketir cümlesini hatırlatır. O anda kafesteki adam için ilk kez ciddi bir endişe duymaya başlar çünkü bu öfkenin kör bir başlangıç olduğunu, bunun daha sonra gayet iyi gerekçelendirileceğini ve yapısallaşacağını, onu kanser gibi saracağını bilir. Kişi kimden nefret ettiğini bilmiyorsa, ona yardım etmek daha zordur.

Bu arada, Büyük Sosyal Araştırmalar Vakfı bir mütevelli heyeti toplantısı yapar ve kafese konmuş bir adama bir fon harcadıkları için, vakıf temsilcilerinin deneyi en azından bir ziyaret etmesinin iyi olacağına karar verirler. Böylece aralarında iki profesör ve birkaç tane yüksek lisans öğrencisi olan bir grup temsilci bir gün kafesteki adama bakmaya gelirler. Profesörlerden biri gruba döner, otonom sinir sistemi ve iç salgı bezlerinin kafesteki bir insan varlığıyla ilişkisi hakkında bir konuşma yapar. Fakat diğer profesör, kurbanla sözel iletişim kurmanın ilginç olabileceğini akıl eder ve adama kafeste yaşamanın neler hissettirdiğini sorar. Adam profesör

ve öğrencilerine dostça davranır ve bu yaşam tarzını kendisinin seçtiğini; emniyette olmak ve ihtimam görmenin çok değerli şeyler olduğunu zaten onların da gördüğü gibi kafesteki halinin ne kadar makul ve makbul olduğunu anlatır.

Psikolog, "Ne tuhaf!" diye düşünür. "Ve ne acınası! Neden onların, bu yaşam tarzının onaylamaları için bu kadar uğraşıyor ki?"

İlerleyen günlerde, kral avluda dolaşmaya geldiğinde adam kafesin parmaklarının ardından krala yaltaklanır ve verdiği yiyecekler ve barınak için teşekkür eder. Ama kral avluda değilken, psikoloğun varlığının bile farkına varmaz; ifadesi oldukça farklılaştırmıştır: huysuz ve somurtkan. Bakıcı gelip parmaklıklar arasından ona yemeğini uzattığında, adam tabakları düşürüyor ya da suyunu devirip döküyor, sonra da aptallığı ve sakarlığı yüzünden kendine kızıyor, utanıyordur. Konuşmaları artık iyice tek yönlü olmaya başlamıştır. Kendisine bakım sağlanmasının değerli bir şey olmasıyla ilgili felsefi teoriler yerine artık basit cümlelerle idare ediyordur. Örneğin defalarca üst üste "Kader," diyor, sonra kendi kendine, "Öyle işte", diye mırıldanıyordur. Psikolog adamın artık yemeklerini tutamayacak kadar sakar, anlamsız cümlelerle konuşacak kadar salaklaşmasına şaşırır çünkü adam ilk geldiğinde ortalama olarak iyi bir zekaya sahip olduğunu göstermiştir. Sonra psikoloğun aklına Güney'de Zenciler üzerine yapılan antropoloji çalışmalarında gözlemlediği davranışlar gelir. O araştırmada Zenciler, kendilerini besleyen ve köleleştiren eli öpmek zorunda bırakılıyorlardı ve artık ne nefret hissediyor ne de başkaldırıyorlardı. Kafesteki adam, gün boyu parmaklıkların arasından giren güneşin altında oturmaktan hiçbir şey yapmaz olur; tek hareketi sabahtan öğleye doğru ara sıra pozisyonunu azıcık değiştirmektir.

Son aşamaya tam olarak ne zaman girildiğini söylemek zordur. Fakat psikolog, adamın yüzünün artık ifadesiz olduğunu fark eder; gülümsemesi yaltaklanır gibi değil, sadece boş ve anlamsızdır. Karnında gaz olan bebekler gibi yüzünü ekşiterek bakmaktadır. Yemeklerini yer ve ara sıra psikologla bir iki cümle eder ama gözleri muğlak bakışlarla boşluktadır ve psikoloğa bakıyor gibi görünse de onu hiç görmemektedir.

Adam artık rastgele konuşmalarında "Ben" sözcüğü bir kez bile kullanmaz olmuştur. Kafesi kabullenmiştir. Ne öfke ne nefret duyar, ne de gerekçelendirmeye çalışır. Artık aklını kaçırmıştır.

Psikolog bunu fark ettiği gece evinde oturup raporunu tamamlamaya çalışmaktadır. Ama bir türlü sözlerini toparlayamaz; çünkü kendisi de büyük bir boşluk hissetmektedir. Şu sözleri tekrarlayarak kendini rahatlatmaya çalışır: "Hiçbir şey kaybolmaz derler, madde enerjiye, enerji de maddeye dönüşür ve hiçbir şey kaybolmadan bu böyle devam eder." Fakat yine de bir şeylerin yitmiş olduğuna dair hissi üzerinden atamamaktadır; bu deneyde bir şeyler evrenden tamamen kaybolup gitmiştir.

Sonunda raporu bitirmeden yatağına gider. Ama uyuyamaz, daha az rasyonel ve daha az bilimsel çağlarda vicdan diye anılan bir duygu içini kemirmektedir. Neden krala gidip bu deneyi hiçbir insana yapamayacağımızı söylemedim-ya da en azından neden bu lanet işe benim hiçbir şekilde bulaşmayacağımı haykırmadım? Elbette kral beni kale almayacaktı, vakıf bir daha asla bana para vermezdi; kliniktekiler benim gerçek bir bilim adamı olmadığımı söylerlerdi. Ama belki de o zaman dağlara gidip çiftlik kurar, hayatımı kazanır ya da belki gelecekte insan-

ları daha mutlu ve daha özgür yapacak bir şeyler yazar ya da resim yapardım... .

Ne var ki bu düşüncelerin, en azından şu anda, hiç de gerçekçi olmadığını fark eder ve yeniden gerçekliğe döner. Fakat tek yapabildiği içindeki o boşluğu hissetmek ve şu sözleri tekrar tekrar aklından geçirmek olur: "Evrenden bir şeyler tamamen kaybolup gitti ve yerine sadece bir boşluk bıraktı."

Sonunda uykuya dalar. Bir süre sonra, sabahın erken saatlerinde, ürkütücü bir rüya görüp uyanır. Rüyasında avludaki kafesin önüne kalabalık bir insan topluluğu vardır ve kafesteki adam -artık atıl ve ifadesiz değildir- parmaklıkların arasından haykırmakta; coşku ve hırs dolu bir sesle bir konuşma yapmaktadır. "Özgürlüğü elinden alınan sadece ben değilim!" diye bağırır. "Kral beni ya da bir insanı bir kafese koyduğunda, sadece benim değil sizlerin de özgürlüğü birer birer elinizden alınıyor. Bu kral gitmeli!" Kafesin etrafındaki kalabalık da bir ağızdan haykırmaya başlar: "Bu kral gitmeli!" Sonra kafese saldırıp demir parmaklıkları sökerler ve onları silah olarak kullanıp saraya doğru ilerlerler.

Psikolog uyanır. Hala rüyasının ona verdiği müthiş bir ümit ve sevinç duygusuyla doludur. Vaktiyle, İngiltere'nin özgür insanlarının Kral John'a zorla Magna Carta'yı imzalatırken deneyimledikleri türden bir ümit ve sevinçtir bu. Ama psikolog, gençliğinde boşuna ortodoks bir analiz eğitimi almamıştır. Mutluluk halesiyle yatağında uzanırken içindeki bir ses şöyle der: "Bak şimdi, sen bu rüyayı kendini daha iyi hissetmek için gördün; bu sadece bir arzunun gerçekleştirilme isteği."

"Neyse ne!" diyen psikolog yatağından fırlar. "Belki de bazı rüyalar eyleme davettir."

12

Özgürlük ve Sorumluluk Yeniden Mercek Altında

Evet! Sonuna kadar savunuyorum bu fikri,

Hakikate basıyor mühür aklın, bilgeliğin son ürünü;

Özgürlüğünü ve varoluşunu ancak

Her gün onları yeniden fethettikçe kazanabilirsin.

GOETHE, Faust

Özgürlük ve sorumluluk problemleri, danışmanlık ve psikoterapide birçok açıdan temel bir önem taşır. Fakat bu konularla ilgili olarak son yıllarda kendimizi, üzerimize baskı yapan bazı kritik ikilemlerin içinde bulduk. Bu ikilemler, Batı kültüründe, özellikle Amerika'da son otuz kırk yıldan bu yana görülen değer değişimleri ve bu değişimle ilgili geçiş sürecinin bir barçasıdır. Elbette, bu gelişmelerin olduğu son otuz kırk yılın danışmanlık, psikoterapi ve psikanalizin toplumumuzda bu denli önemli bir rol oynamaya başladığı yıllar olması da tesadüf değildir. Değerlerin radikal bir değişimden geçmesi esnasında, o toplumdaki bireylerin kendilerini fırtınalı denizlerde batmakta olan bir gemi gibi hissetmesi ama güvenecek ne bir palamar des-

teği ne bir şamandıra ne de bir deniz feneri bulamaması, bireylere yardım etmeyi amaçlayan meslekleri bu derece gerekli kılan şeyin ta kendisidir.

Özgürlük ve sorumluluk konularında karşı karşıya kaldığımız ikilemler için çeşitli "çözümler" de ortaya çıktı. Şimdi, yetersiz olduğunu düşündüğüm bu çözümlerin bazılarından söz edecek; sonra da özgürlük ve sorumluluk problemlerinin daha derin bir incelemesi olduğunu umduğum bir noktaya döneceğim.

Yetersiz olan bu çözümlerden biri, yirmi yıl kadar önce, danışma ve terapideki görevimizin sadece kişinin "özgürleştiğini" görmek olduğunun varsayılmasıydı; dolayısıyla terapistin ve toplumun değerlerinin bu süreçte bir rolü yoktu. Bu varsayım, o sıralar zihin sağlığının popüler tanımı olan "anksiyeteden kurtulup özgürleşmek" ifadesi ile desteklenip gerekçelendiriliyordu. Bu varsayımdan en çok etkilenen terapistler, ondan yola çıkarak bir dogma yaratmışlardı; onlara göre suçluluk hep nevrotikti ve mutlaka danışma ve terapi sürecinde rahatlatılıp kurtulunması gereken bir "duygu" idi. 1940'ların başlarındaki öğrencilik günlerimde, uzman ve tecrübeli analistlerin hastanın gangster ya da toplumun sorumlu bir üyesi olmasının kendilerini ilgilendirmediğini, psikanalizde onlara düşenin sadece hastanın yapmak istediği şeyi daha iyi yapabilmesi için özgürleştirilmesi olduğunu savunduklarını hatırlıyorum.

Herhalde terapistlerin çoğu böylesine naif bir varsayımın gidebileceği çizgiyi izlemeyecek kadar sağduyuya ve insaniyete sahiptir. Keza "değerlerin önemi yoktur" varsayımının hemen göze çarpmayan etkileri bence zarar getirir ve psikanaliz ve danışma aleyhindeki tepkilerden de kısmen sorumludur. Bunun zararlı etkilerinden biri de Kinsley'in ifade ettiği gibi, cinselliğin "cinsel bir nes-

ne" aracılığıyla "salıverilme" meselesi gibi görülmesidir. Burada cinselliğin dilendiği zaman rastgele bir insanla yapılabileceğinin vurgulanması -bundan da, sağlıklı olmak için cinsel yaşamda aşırı serbest olunmalı şeklinde yeni ve paradokslu bir dogma üretilmiştir -çağımız insanının cinsel davranışlarında yeni bir anksiyete ve güvensizliğe yol açmıştır. Son on yıl içinde, üniversite öğrencileri arasında tanık olduğumuz erken evlilikler bana kalırsa, en azından kısmen, gelişigüzel cinsellik doktrininin içerdiği güvensizlik, anksiyete ve yalnızlığa bir tepkidir. Zira, anlattığımız bu "alabildiğine özgürlük" varsayımı aslında kişiyi kendi dünyasından ayırıp yalnızlaştırır ve içinde yer alacağı veya aleyhinde eylem yapacağı yapısını yıkarak onu yalnız ve dünyasız bir varoluşun içinde kılavuzsuz bırakır.

"Alabildiğine özgürlük" varsayımındaki hatalar danışmanlık veya terapi alan hastaların anksiyetesini artırmaktan ibaret değildir; aynı zamanda içten içe sahtekarlık da içerir. Terapist ya da danışman, işini yaparken hiçbir değeri varsayım olarak almadığını söyleyip ne kadar itiraz ederse etsin, hasta da danışman da bunu itiraf etmeseler de, bu itirazın doğru olmadığını bilir; terapistin gizliden gizliye kendi değerlerini işe dahil ettiğini itiraf etmeyerek daha da büyük bir zarar verdiğini de bilir.

İkilemimiz için önerilen bir diğer çözüm de son on yıl içinde yukarıdakine bir tepki olarak ortaya çıktı: Psikoloji ve psikiyatri tartışmalarında bugünlerde çok tartışılan *özgürlüğe güvensizlik*. Burada, "sorumluluğun" aşırı vurgulanması söz konusudur ama bu sorumluluk, diğer insanın ahlaki ve sosyal açıdan kontrolü kisvesine bürünmüştür. Çağımızda konformizm ve kaçınılmaz olarak televizyon ve kitle iletişim araçlarının eşlik ettiği muazzam standartlaştırma baskıları, bu kontrol eğilimine hız vermiştir.

Organization Man [Kurum İnsanı] adlı eserinde William H. Whyte, bu noktalarda psikolog ve psikiyatristlere etkili uyarılarda bulunur. Whyte kısa ve öz bir şekilde, modern insanın düşmanlarının "yaptıkları şeyin size yardım etmek olduğunu sanan ... iyi huylu, kibar görünümlü terapist grupları" olduğunu görebileceğimizi söyler. Yazar burada, terapistlerin özel tarihsel dönemimizin sosyal etiğini kaçınılmaz olarak kullanmalarına atıfta bulunur. Böylece insanlara yardımcı olma sürecinin ta kendisi onları daha konformist yapmakta, bireyselliklerini yok etmektedir.

Son zamanlarda birçok sosyal eleştirmen, psikiyatri ve psikolojide "yeni bir püritanizm"in doğuşuna ve "davranış kontrolü"nün önem kazanmasına tanık olduğumuza dikkat çekiyorlar. Bu yeni püritanizm yakın zamanlara kadar en çok psikiyatride görülüyordu ama bugün ahlakçılığa verilen öneminin terapi alanında çalışan psikologlardan geldiği görülüyor. Yirmi yıl önce çıkan psikiyatri yayınları insanlara "cinsel gerilimlerinizi boşaltın" ve "kendinizi alabildiğine dışa vurun" şeklinde çağrılar yapılırken, son beş yıl içinde çıkan kitaplar bize "Boşanmanın bir Faydası Yok" diyor ve "yeni bilim dogması monogamidir" şeklinde tavsiyeler veriyor. Psikologlar arasındaki bu yeni ahlakçılık, Hobart Mowrer'ın terapi üzerine yazdığı kitaplarda, Perry London'da ve "gerçeklik terapisi" adı verilen uygulamada görülebilir.[1] Aşağıda da değineceğim gibi, gerek abartılmış özgürlük çözümünün gerekse terapi ve danışma uygulamalarının ahlaki ve sosyal kontrollerle özdeşleştirilmesinin yetersiz olduğuna inanıyorum.

Yeni püritanizm psikiyatri ve psikoterapide kendini gösterirken, "zihin ve kişilik kontrolüne" verilen yeni önemin belki de en belirgin olarak görüldüğü yer akademik psikoloji olmuştur. İkilemin bu aşaması, Carl Rogers

ile B. F. Skinner arasındaki görüş alışverişinde net bir şekilde gösterilmiştir. Bu metni sizinle paylaşmak istiyorum. Sözünü ettiğimiz durumun en aşırı uçtaki biçimi olan edimsel koşullanmayla bağlantılı olarak, Rogers şöyle yazar:

> Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, katı bir determinizm felsefesi ortaya çıktı. Bunun işaretleri geçenlerde bir konferansta Harvard'lı Profesör Skinner ile yaptığımız görüş alışverişinde görülebilir. Dr. Skinner'ın sunduğu bir çalışma beni ona şu görüşlerimi iletmeye yöneltti: "Dr. Skinner'ın sözlerinden anladığım kadarıyla, bu toplantıya gelmeyi seçtiğini düşünmüş olsa da, bu konuşmayı yaparken bir amacı olduğunu sansa da, bu düşüncelerin hepsinin asılsız olduğuna inanıyor. Kağıt üzerine gerçekten bazı işaretler koydu ve bazı sesler çıkardı ama bunların tek nedeni genetik yapısı. Ayrıca geçmişteki ortamı onun davranışını edimsel olarak öyle koşulladı ki, bu sesleri çıkarması ona fayda sağlayacaktı ve kendisi bir kişi olarak, bunun içinde yer almıyordu. Eğer onun düşünce şeklini doğru kavradıysam, Dr. Skinner'ın katı bilimsel bakış açısıyla, o, bir kişi olarak, yoktu." Bunları kendisine sorduğumda Dr. Skinner cevap olarak, bu meselede herhangi bir seçimi olup olmadığı sorusuna girmeyeceğini (herhalde tüm bunların asılsız olması nedeniyle) söyledi ama şunları ekledi: "Sizin benim buradaki varlığım hakkındaki nitelemenizi gerçekten kabul ediyorum." Dr. Skinner'a göre "özgür olmayı öğrenme" kavramının "oldukça anlamsız" olmasına girmeye ise gerek duymuyorum.[2]

Amerikan psikolojisinde özgürlük ve sorumluluk, seçim ve determinizm meselelerinin ne kadar merkezde ve kritik olduğunu gösteren örnekleri elbette kat kat çoğaltabiliriz.

Özgürlük ve sorumluluk konusunu yeniden incelerken günümüzde kontrole verilen önemi değerlendireceğim. Bu konudan söz ederken bir açıdan eş anlamlı olarak kullanacağım "davranış kontrolü" ve "zihin ve kişilik kontrolü" gibi ifadeler bazı sıkıntılı sorulara yol açıyor. Kontrol, biri ya da bir şey *tarafından* kontrol altında tutulmaya işaret eder. Zihni *kim* kontrol altına alacak? Kişinin kendisi mi? O vakit, zihnin veya benliğin bazı veçhelerinin bu kontrolü uygulaması gerek. Ama bu kabul edilemeyecek bir görüştür, zira benliğin parçalara ayrılabileceğini varsaymış oluruz ki bu, kabul edilebilir bir şey değildir ve problemimizi daha da karmaşıklaştırmaktan başka işe yaramaz. Yoksa toplumun mu zihni kontrol etmesini kast ediyoruz? Ama toplum dediğimiz, güya "zihinleri" kontrol edilmesi gereken bizlerden oluşmuyor mu?

Bu ifade, aramızdaki kişilerden -psikiyatristler veya diğer bilim insanlarından-oluşturulacak özel bir grubun zihni, yani diğer insanların zihnini kontrol edeceği anlamına mı geliyor? Ne yazık ki bu sadece, bu ifadeleri kullanan ve kontrolü kendilerinin yapacağını sanan bir grubun (sanki *bizler, başkalarının* zihinlerini nasıl kontrol edeceğimizi biliyormuşuz gibi), üzerinde pek düşünülmemiş bilinçaltı bir varsayımından ibaret. Geçtiğimiz günlerde, bugün baskısını hissettiğimiz savaş ve barış problemine dair, psikiyatrist ve psikologlar tarafından acil olarak düzenlenen bir konferansa katıldım. Konferansta sunulan çalışmaların bir çoğunda psikolog ve psikiyatristlerin dünyadaki sıkıntılı bölgelere gönderilmeleri, dünya genelinde diplomatlarla görüşmeler yapmaları ve bulgularını ilgili bakanlıklara

rapor ederek paranoyak eğilimleri ve ciddi uyum bozuklukları olan devlet adamlarının geri çağrılmalarını sağlamak gibi öneriler yer alıyordu. Bu planın sıkıntısı, bu tür "teşhisler" (buna teşhis diyebilirsek) yapmak için, vereceğiniz yargıya temel olacak mutlaka bazı kriterlere ve hedefleri önceden kabul etmek zorunda olmanızdır. Neyse ki, herhangi bir bakanlığın herhangi bir gruba izin verip böyle bir kontrol iddiasında bulunma şansı olmadı. Neyse ki diyorum çünkü yaşamdaki hedeflerle ilgili olarak, bir grup psikiyatrist ve psikoloğun felsefecilerden veya devlet adamlarının kendilerinden ya da teologlardan, yazarlardan veya sanatçılardan daha iyi olduklarını düşünmek için hiçbir sebep yoktur.

Dikkat edersek şu anda konumuza "hedefler" sözcüğü de girmiş bulunuyor. Onu dışarıda tutmamıza imkan yok. Zira kontrol dediğimizde, sadece biri *tarafından* kontrol değil bir şey *için* kontrol mutlaka söz konusu olacaktır. Zihin hangi amaçlarla, yani hangi *değerler* temelinde kontrol edilecek ve bu kontrol hangi gayelere yönlendirilecek? Bu rahatsız edici soru geçmişte yapılan psikoloji tartışmalarında genelde konu dışı kabul ediliyor ve bilim insanları olarak bizlerin amaçlarla değil sadece araçlarla ilgilendiğimiz cevabı veriliyordu. Fakat bu da son derece şaibeli ve muhtemelen tehlikeli bir tavır değil mi? Araç ve amaçların bu şekilde ayrılması, yirminci yüzyıl medeniyetindeki açmazımızın kısmi sebebi değil midir, yani doğayı ve kendimizi kontrol edebileceğimiz böylesine güçlü araçlara sahibiz (ilaçlar, atom gücü vb) ama ne için kontrol ettiğimizle ilgilenmiyor muyuz?

Veyahut da eğer psikoloji konferanslarında yapılan bilgisayarlarımız hedeflerimizi koyabilir, teknisyenlerimiz çizeceğimiz politikaları belirleyebilir şeklindeki önerileri kabul

edersek, kanımca hataların en büyüğünü yapmış oluruz. Zira hedef ve değerlerimizin olmayışı yüzünden sorumluluklarımızdan feragat ediyoruz demektir. Bilgisayarların yapamayacağı bir şey varsa o da bizim hedeflerimizin ne olması gerektiğini söylemektir. Bizler ve tüm diğer duyarlı insanların bu denli şaşkın ve endişeli olduğu günümüzde, işimizi makinelere bırakma eğilimi çok da şaşırtıcı değildir. Artık gitgide sadece makinelerin cevap verebileceği soruları sorar hale geliyor, sadece makinelerin öğretebileceği şeyleri öğretiyor ve araştırmalarımızı sadece makinelerin yapabileceği nicel hesaplarla sınırlıyoruz. O halde bunun sonu, insan imgemizi, insanı incelemek ve kontrol etmek için kullandığımız makinelerin birer sureti haline getirmek gibi gerçek ve vahim bir eğilimin de içine girmek demektir.

Ben diyorum ki, kontrol etme yönünde bu kadar muazzam ve karşı konulamaz baskıların söz konuş olduğu bir dünyaya bile dayanabilecek, yeni ve daha derin bir özgürlük kavrayışına ulaşmak zorundayız. Bunu yapabilmek için, kanımca, anlamaya çalıştığımız bu varlığı yani insanı bambaşka kılan özelliklerin neler olduğunu sorarak başlamalıyız.

İNSANI BAMBAŞKA KILAN en önemli özelliğin, bir dünyaya sahip olan ve onunla ilişki içinde olan biri olarak kendisinin farkında olma yetisi olduğunu söylemiştik. Bu doğrultuda, yaptıklarının uzun vadeli gelecekteki sonuçlarını tartması -bunun da insana özgü bir yeti olduğunu görmüştük- sosyal bir eylemdir ve kaçınılmaz olarak değer yargıları içerir. Dolayısıyla zihin ve kişilik kavramı, insanı niteleyen bambaşka bir *sosyal-tarihsel* gelişime işaret eder. Önceki bölümlerden birinde değindiğimiz gibi, insan, tarihin ayak seslerini körlemesine izlemez, tarihin

sadece bir ürünü (hayvanlar gibi) değildir, insan tarihe dair bir öz-farkındalık yetisine sahiptir. Tarihe yönelik seçici eylemlerde bulunabilir, tarihin bir kısmına kendini uyarlayabilir, diğer kısımlarını değiştirebilir ve belli sınırlar içinde kendi seçtiği yönlerde tarihi şekillendirebilir. Bulunduğu anın ötesine geçme ve zaman belirleyici faktörü öğrenme eylemini içine alma yetisi insan davranışlarına bambaşka bir esneklik ve özgürlük kazandırır.

İşte burada, zihin ve kişiliği tanımlarken aynı zamanda *özgürlük*ten söz ettiğimizi görüyoruz. Keza, insanın, deneyimleyen bireyin kendisi olduğunun bilincinde olma yetisi, insan özgürlüğünün psikolojik temeli değil midir? Hegel bunu çok güçlü bir cümle ile ifade eder: "Dünya tarihi, özgürlük bilincinin ilerlemesinden başka bir şey değildir."

Psikoterapide birlikte çalıştığımız hastalardan aldığımız verilerin de benim tezimi desteklediğine inanıyorum. İnsanlar terapiye ilk geldiklerinde kendilerinin "sürüklenen" biri gibi anlatırlar; ne istediklerini bilemiyor ya da seçemiyorlardır ve çeşitli ölçülerde memnuniyetsizlik, mutsuzluk, çatışma ve umutsuzluk yaşarlar. Onlarla çalışmaya başladığımızda şunları buluruz: Farkındalık alanlarının çoğunu kapatmışlardır ve hissedemezler veya hissettiklerinin dünya ile ilişkilerinde ne anlama geldiğinin farkına varamaz haldedirler. Sadece cinsel ilişki ihtiyacı duyduklarında aşık hissettiklerini ya da sadece cinsel ilişkiye girmeyi arzuladıklarında asıl istediklerinin annenin göğsüne yatıp şefkat görmek olduğunu düşünürler. Bir şekilde sıklıkla şöyle derler: "Ne hissettiğimi bilmiyorum; kim olduğumu bilmiyorum". Freud'un ifadesiyle, anlamlı deneyimlerinin ve yetilerinin tümünü "baskılamaktadırlar." Bunun semptomatik sonuçları ise çeşit çeşit çatışmalar, anksiyete, panik ve depresyondur.

Böylece terapinin başında özgürlük *eksikliğini* gösteren bir tablo sunarlar. Terapide ilerleme kaydedildiğinin ölçeği hastanın bu dünyaya *sahip olan* kişi olduğu, onun farkında olabildiği ve içinde hareket ettiği gerçeğini deneyimleme yetisindeki artış olacaktır.[3] Zihinsel sağlık, bir açıdan, uyaran ve tepki arasındaki boşluğun farkında olma ve beraberinde, bu boşluğu yapıcı bir şekilde kapatabilme yetisidir. Dolayısıyla zihinsel sağlık, kanımca, "koşullama" ve "kontrol"ün zıt ucuna düşer. Terapideki ilerleme "özgürlük bilincinin" ilerlemesiyle ölçülebilir.

Benlik dünya anlamı taşır, dünya da benlik. Her iki kavram da -ya da deneyim-yek diğerini gerektirir. O halde, bildik varsayımın tersine, bunlar skalada birlikte aşağı iner veya çıkarlar. Genel anlamda söyleyecek olursak, benlik farkındalığı ne kadar çoksa, dünya farkındalığı da o kadar çoktur ya da tersi. Psikozun kıyısındaki hastalar karşı konulamaz anksiyetelerini, sıklıkla, aynı anda hem kendilerinin farkındalığını hem de dünyalarını kaybetme paniği olarak gösterirler. Kişinin benliğini kaybetmesi, dünyasını kaybetmesi demektir ya da tersi.

Kişinin benliği ile dünya arasındaki bu koparılamaz bağ *sorumluluğa* da işaret eder. Bu terim "karşılık verme," "karşılama" anlamındadır. Bir diğer deyişle, benim de bir parçası olduğum dünyaya sürekli karşılık verecek şekilde katılmazsan ben bir benlik olamam.

Burada son derece ilginç olan nokta, hastanın, hayattaki *determinist* [belirleyici] deneyimlerin bilincine vardıkça, kendi yaşamında özgürlük ve sorumluluğa o kadar çok *yöneliyor* olmasıdır. Yani, çocukken nasıl reddedildiğini veya aşırı korunduğunu veya nefret edildiğini; baskılanmış bedensel ihtiyaçlarının onu nasıl sürüklediğini; kişisel tarihinin, diyelim ki, bir azınlık grubu üyesi olarak, onun geli-

şimini nasıl şartlandırdığını araştırıp özümsedikçe, hatta o toplumun tarihsel evrimindeki özel bir travma anında Batı kültürünün bir üyesi olduğunun daha çok bilincine vardıkça bu özgürlük marjının da aynı şekilde genişlediğini görür. Hayatında yer alan sayısız belirleyici kuvvetin bilincine vardıkça, daha da özgürleşir.

Bu noktanın gidebileceği yerler çok önemlidir. Böylelikle *özgürlük* determinizmin zıttı değildir. Özgürlük bireyin *belirlenmiş kişi olduğunu bilme*, uyaran ve tepki arasında durma ve böylece birçok tepki arasından bir tanesine -ne kadar az olsa da- ağırlığını koyabilme yetisidir.

Dolayısıyla özgürlük anarşi de değildir. Hippiler, mekanik toplumumuzun yavanlığına karşı sembolik bir protestodur, bir özgürlük ifadesi değil. Özgürlük asla sorumluluktan ayrılamaz.

O halde şimdi problemimizle ilgili bir başka kaynağa dönelim: Esir ya da toplama kamplarındaki insanların deneyimleri. Bu veriler dramatik ve keskin oldukları gibi çok da önemlidirler. Belki, insan onuruna dair korkunç rezaletlerin yaşandığı bu tür yerlerde "özgürlük bilinci"nden söz etmenin aşırı duygusallıktan başka bir şey olmadığını düşünenler olabilir. Ama biz bunun tam tersinin geçerli olduğunu gördük.

Genç bir İngiliz gizli servis subayı olan Christopher Burney, II. Dünya Savaşı'nda düşman cephesinin gerisinde kalır ve Almanlar tarafından esir alınır. On sekiz ay boyunca bir hücrede tek başına hapis tutulur; yanında ne bir kitap, ne bir kalem ne de kağıt vardır. Burney altı-çarpı-altılık hücresinde her gün kafasından lise ve üniversitede okuduğu dersleri tek tek geçirir. Geometri teoremlerini hatırlar, Spinoza ve diğer felsefecileri düşünür; okuduğu edebiyat kitaplarının konularını aklından geçirir vb. *Soli-*

tary Confinement [Hapiste Bir Başına] adlı kitabında, "zihin özgürlüğü" dediği bu durumun onu on sekiz ay boyunca nasıl hayatta tuttuğunu ve kurtulmasını mümkün kıldığını anlatır

Dachau toplama kampının dehşetinden gelen Dr. Bruno Bettleheim da benzer bir ders aldığını anlatır. Bettleheim kampa ilk atıldığı günlerde, yemek yiyemeyecek kadar zayıf düşmüştür. Ama dört yıldır orada olan yaşlı bir "tutsak" ona şöyle der:

> Bana bak, aklını başına topla: Yaşamak mı istiyorsun, ölmek mi? Umrumda değil diyorsan, hiçbir şey yeme. Ama yaşamak istiyorsan, bunun tek bir yolu var: aklını başına toplayıp ne zaman ne buluyorsan yemek, ne kadar iğrenç olduğuna bakmadan yemek. Her fırsatta, kakanı yap, böylece bedeninin çalıştığını anlarsın. Arada bir dakika falan vakit bulursan kafa ütüleme, git kendi kendine bir şey oku ya da çök bir yere, uyu.

Bettleheim sözlerine şöyle devam etti: Bana anlatılmak istenen, her türlü olanaksızlığa rağmen hayatta kalmak için, ne kadar küçük olup olmadığına bakmaksızın bir eylem ve düşünce özgürlüğü alanı açmanın şart olduğuydu." *The Informed Heart* adlı kitabında Bettleheim, birey, en korkunç koşullar altında bile hayatta kalmak için bilme ve eyleme hakkı olduğunu bilip ona tutunmalı ve "özgürlük bilincini" korumalıdır" der.

ŞİMDİ İSE burada konuşulanlardan, özgürlüğün psikolojik temellerine bazı prensipler çıkarmak istiyorum. İlk olarak, *özgürlük, dengedeki benliğin eylem niteliğidir*. Yukarı-

da zihnin "bir kısmı" ifadesinin ya da zihnin geri kalanını kontrol etmekten söz etmenin ne kadar anlamsız olduğuna değinmiştik. Viktorya dönemindeki atalarımız gibi zihni kontrol eden "irade"den söz etmenin veya Freudçu meslektaşlarımız gibi "ego"yu özgürlük ve özerklik merkezi olarak görmenin de bir manası yok. David Rapaport, biraz özgürlük payı katmayı amaçlayan son Freudçu gelişmelerin bir parçası olarak "The Autonomy of the Ego" [Egonun Özerkliği] başlıklı bir yazı hazırlamıştır. Jung'un kitaplarından birinde "The Autonomy (or Freedom) of the Unconcious" [Bilinçdışının Özerkliği (veya Özgürlüğü)] başlıklı bir bölüm vardır. Ya da Walter B. Cannon'un *Wisdom of Body* [Bedenin Bilgeliği] kitabından yola çıkanlar "bedenin özerkliği" konusunda da yazı yazabilirler. Bunların hepsi kısmi bir hakikat içerir; ama her biri aynı zamanda temelden yanlış değil midir? Zira ne "ego" ne "bilinçdışı" ne de beden kendi başına özerk ya da özgür olmaz.

Özgürlük, doğası gereği, sadece bir bütün olarak eyleyen benlikte, "dengedeki benlikte" bulunur.[4] Bilinç, kendi merkezinden eylem yapan benliğin deneyimidir. Bireyin sinirsel-kassal (nöromüsküler) düzeneği, geçmişteki genetik deneyimi, rüyaları ve bir canlı organizma olarak deneyimlerinin az ya da çok belirleyici birçok yönü, çeşitli açılardan, bu dengeli eylemle ilişkilidir ve ancak bu ilişki içinde düşünülünce kavranabilir.

Elbette psikolojide özgürlüğe dair kafa karışıklığının ve geçmişteki psikoloji çalışmalarında özgürlüğün anlamının karmaşık ve bulanık hale gelmesinin ana sebebi, kişinin, "uyaran" ve "tepki" veya "id, ego, süperego" şeklinde parçalara bölünmesinden başka bir şey değildir. Bu yöntemlerle, daha onu incelemeye başlamadan önce, dengeli duruşunu bozup yok ediyoruz. Araştırmalarımızda psiko-

lojik özgürlükle ilgili bir şeyler keşfetmek istiyorsak, Gordon Allport'un "tekil bireyin istatistiği" veya idiyografik yönteme benzer bir yaklaşım edinmemiz gerektiği açıktır. Ya da, benim önerdiğim gibi, bireyde *dahili tutarlılığı* temel alan ve parçalamanın tersine *anlamlı örüntüler çıkarma* gibi yöntemler de olabilir.

İkinci prensip ise şudur: *Özgürlük mutlaka sosyal sorumluluğu da içerir.* Yukarıda zihnin tanımını yaparken -zaman ve mekanda o andaki durumu aşıp, uzun vadeli sonuçlarını düşünebilme yetisi- zihindeki sosyal kutba girmemenin imkansız olduğundan söz etmiştik. Öznel "zihin" ve nesnel "dünya" birbiriyle ayrılamaz bir ilişki içindedir.

Bu prensip bizi özgürlüğün *sınırları* konusuna getiriyor. Özgürlük basitçe "canı ne istiyorsa onu yapma" izni değildir. Hatta bu şekilde anlık arzularla veya kaldırabildiğince sınırsız yaşamak, sözünü ettiğimiz dengedeki benliğin yapacağı eylemlerin bir bakıma tam tersidir. Özgürlük, benliğin her zaman bir dünya (bir toplum, kültür) içinde var olduğu ve o dünya ile diyalektik bir ilişkide olduğu gerçeğiyle sınırlıdır. Plainville A.B.D'deki çalışmasında Abram Kardiner, bu küçük ortabatı kasabasındaki insanların ekseriyetle "Amerikalıların dikey hareket inancını" paylaştığına ve "bir insanın ne isterse o olabileceğine inandığına" dikkat çeker; "oysa fırsatları çok sınırlıdır ... oradan uzaklara gitseler bile."[5] Özgürlükle ilgili popüler düşüncelerin çoğunda olduğu gibi Plainville inancındaki hata, bu insanların dışsallaşmasıdır: Benliğin dünya üzerinde hareket ettiğini düşünürler; oysa benliğin varoluşu dünya *ile birlikte* diyalektik bir ilişki içinde gerçekleşir.

Bir insanın özgürlüğü bedeniyle, hastalığıyla, bir gün öleceği gerçeğiyle, zekasının hudutlarıyla, toplumsal kontrollerle *-ad infinitum-* sınırlıdır. Bettleheim toplama kampı-

nın insanlık dışı niteliğini değiştiremezdi ama bu insanlık dışı eyleme dayanan kişinin kendisi olduğu bilincine varabilirdi sonrasında ise bunları kısmi olarak aşabildi. Ne kadar normal ya da barbarca olursa olsun, sınırlarla bilinçli bir şekilde yüzleşmek bir özgürlük eylemidir ve bir ölçüye kadar, kişiyi, elini ayağını bağlayan kızgınlıktan azat eder.

Üçüncü prensip şudur: *Özgürlük, anksiyeteyi kabul etmeyi, ona taşımayı ve onunla birlikte yapıcı olacak şekilde yaşamayı gerektirir*. Burada elbette psikolojik gelişimimizin her adımında ve günümüzün bu çalkantılı dünyasında hepimizin deneyimlediği *normal* anksiyeteye gönderme yapıyorum. Yıllardır, zihinsel sağlığın "anksiyeteden kurtulmak" şeklindeki popüler tanımının yanlış olduğuna inanmaktayım. Bu yaklaşım, bireyin özgünlüğünden feragat etmesini, "koruyucu bir astar" kullanmasını ve huzurlu bir zihne kavuşmak umuduyla intibak veya uyum çabası içinde olmasını geçerli hale getiriyor. Anksiyete*den* kurtulmaya verilen bu önem, aslında özgürlüğe zarar vermektedir.

Elbette hepimiz, insanların farkındalığını bloke eden ve paniğe kapılmalarına ya da körlemesine ve yıkıcı bir şekilde hareket etmelerine yol açan *nevrotik* anksiyeteden kurtulma tarafındayız. Fakat nevrotik anksiyete de, zamanında yüzleşilmemiş normal anksiyetenin uzun vadedeki sonucundan ibarettir. Örneğin, gelişmekte olan birey memeden kesilme, daha sonraki aşamada okula giderek ailesinden ayrılma, ardından ergen yıllarındaki cinsel problemler gibi krizlerle yüz yüze geldiğinde ve bunların yol açtığı anksiyete ile baş edemeyip baskılamak zorunluluğu hissettiğinde, nihayetinde nevrotik anksiyete ile sonuçlanacak bir dizi olay yaşıyor demektir. Aynı durum, biz yetişkinlerin, kapıya dayanan bir termonükleer savaşla yüz yüze geldiği an için de geçerlidir: eğer bu korkunç olasılık

karşısında normal anksiyetemizi baskılarsak, çeşitli semptomlar halinde ortaya çıkacak bir nevrotik anksiyete geliştirmemiz kaçınılmazdır.

Özgür olmak demek anksiyeteyle yüzleşmek ve onu taşımak demektir; anksiyeteden kaçmak, kişinin özgürlüğünden otomatik olarak vazgeçmesi demektir. Tarih boyunca demagoglar, insanları özgürlüklerinden vazgeçmeye zorlama yöntemi olarak anksiyeteden kurtarma yöntemini kullandılar. Sonuçta, anksiyeteden kurtulma umuduyla insanlar gerçek köleliği kabul ettiler.

Bu noktada anksiyeteyi azaltmak için ilaç kullanmakla ilgili de temkinli olunmasına değinmek gerekiyor. Sakinleştirici kullanımı son derece şaibeli bir uygulamadır (hastanın anksiyetesinin dayanılmaz olduğu, yıkıcı regresyona yol açtığı veya tedaviye başlanmasına imkan vermediği durumlar hariç). Kişinin elinden anksiyetesini aldığımız zaman, öğrenme fırsatını da elinden aldığımız, sahip olduğu bazı kaynaklardan onu yoksun bıraktığımız gerçeğiyle yüzleşmemiz gerek. Anksiyete içsel çatışmanın bir işaretidir ve ortada bir çatışma olduğu müddetçe, bilincin üst seviyelerinde bir çözüme ulaşma olasılığı da vardır. Kierkegaard, "Anksiyete en iyi öğretmenimizdir" der. "Gereğince endişeli olmayı öğrenmiş olan kişi en önemli şeyi öğrenmiş demektir."

Özgürlük, zamanla olduğunuz bir şeydir. Olasılıklar açısından bakıldığı durumlar dışında, "özgür doğmak" gibi aşırı basitleştirilmiş ifadelerin sorgulanması gerektiğini düşünüyorum. Ben onun yerine Goethe'nin *Faust*'undaki, bu bölümün başında alıntılanan saptamanın vurgulanmasını tercih ederim.

İsterseniz özgür insanla ilgili kendi izlenimci tablomdan söz edeyim. Özgür insan, onu etkileyen sosyal grubun

veya ulusunun kararlarının bir parçası olma hakkı olduğunun bilincindedir; bu bilinci bu kararları vererek veya, itirazı varsa, bir sonraki sefer daha iyi bir karar çıkması adına itirazını belli ederek gerçek kılar. Özgür insan, hem tarihteki hem de çevresinde kendisinden farklı fikirlere sahip insanların kurduğu rasyonel otoriteye saygı duyar. Özgür insan sorumluluk duyar; grubun uzun vadedeki iyiliği için düşünüp hareket etme kabiliyetine sahiptir. Değerli ve onurlu bir birey olarak kendisine saygı duyar-bu onurun bir kaynağı da kendisinin özgür bir insan olduğunu bilmesidir. Temel prensipler tehlikeye girdiğinde, azınlıktan biri olmayı seçer, Thoreau gibi tek başına durabilir, durmalıdır. Ve belki de günümüzde en önemlisi, özgür insan sarsılmış dünyamızda kaçınılmaz olan anksiyetesini kabul edebilir ve bu anksiyetesini, daha geniş bir " özgürlük bilinci" için bir motivasyon olacak yapıcı anksiyete dönüştürebilir.

BU BÖLÜMÜ, özgürlük ve sorumluluğu yeniden inceleme gayretimizin psikolojik danışma alanını nasıl etkileyeceğine değinerek bitireceğim.

İlk olarak, özgürlük ve sorumluluğun her zaman birbiriyle bağlantılı olduğunu ve asla ayrılamayacağını vurgulamıştık. İkinci olarak, danışma alanında anksiyetenin yapıcı kullanımına, dolaylı olarak suçluluğun ve suçluluk duygularının yapıcı kullanımına değindik. Suçluluk, bir sorumluluğumuzu yerine getirmememizden, yani yapabileceğimiz şeyleri yapmamış olmamızdan yada diğer insanlarla ve gruplarla ilişkilerimizde tüm potansiyelimizi gerçekleştirmememizden doğan öznel bir deneyimdir. Özgürlük konusunda ise terapist ve psikolojik danışman olarak *bizlerin* suçluluklarımızı veya değer yargılarımızı danışan kişiye veya hastaya transfer etmememiz gerektiğine,

bizim yapmamız gerekenin, kişinin *kendi* suçluluğunu ve bu suçluluğun ne anlama geldiğini bulup yüzleşmesine yardımcı olmak olduğuna işaret ettik. Elbette hedefimiz nevrotik suçluluğu hafifletmektir ama nevrotik suçluluk, tıpkı nevrotik anksiyete gibi, daha önceden yüzleşilmemiş olan normal suçluluğun ürünüdür. Burada nedenlerine girmeden bir ifademi, desteklememe izin verirseniz, normal suçlulukla yapıcı bir şekilde yüzleşilmesinin, hem danışan kişi hem de hasta tarafında, kişinin özgürlük ve sorumluluk taşıma yetilerini ortaya çıkarttığını söylemek istiyorum.

Üçüncü olarak, danışma sürecinin her adımında değerlerin birer önkabul olduğuna işaret ettik. Danışman ve danışan ilişkisi-iki kişinin bir odada oturup bir saat boyunca içlerinden birinin, danışan kişinin problemlerine kendilerine adadığı garip durum- gerçeğinin altında yatan değerlerin derin anlamı konusunda uzun uzadıya düşünmemiz gerek. Bu noktada Almanların *Mitsein* ("-ile birlikte olmak) ve Buber'in Ben-Sen ilişkisi dediği şeyin anlamını daha derin bir seviyede sorgulamamız gerekecektir. Dördüncü olarak, konumuz ayrıca şuna da işaret eder: Değerler, psikolojik danışmanın kendi bütünlüğünün her adımında birer önkabuldür. Ama burada, danışmanın değerlerinin veya hatta toplumun değerlerinin mümkün olan veya tercih edilen tek değer seti olarak birine devredilecek olması kast edilmiyor. Danışmanın yardım edebileceği en önemli nokta, danışan kişinin, danışmanın kendi değerleri olabileceğini ve bu gerçeği saklamasının bir risk oluşturmadığını (bunların söze dökülmesi şart değildir) ve bunların danışan kişinin kendisi için en anlamlı ve en uygun değerler olduğunu düşünmek için bir neden olmadığını kabul ederek kendi değerlerine ulaşmasıdır.

BÖLÜM 12-NOTLAR

1. Bknz. William Glasser'ın Reality Therapy kitabının Thomas Szasz tarafından yapılan eleştirisi. M. D. Dr. Szasz, Dr. Glasser'ın bugün "zihinsel hastalık" veya "sorumsuzluk" diye anılan her şeye yeni isimler verdiğine dikkat çeker. O zamandan bu yana, hastanın ahlak standartları ile terapistinki arasında ayrım yapılmaz, en kötü ihtimalle, terapistin değerlerinin hastaya dayatılacağı, en iyi ihtimalle ise toplumun örf ve adetlerinin, "uyum" ve "zihinsel sağlık" başlıkları altında hastaya dayatılacağı bir zemin hazırlanır. Anladığım kadarıyla Dr. Glasser suç işlemiş kızların kaldığı bir hastanede psikiyatrist olarak çalışırken bu terapiyi kullanmıştır. Bu makuldür: psikopat kişilik, en başta, "vicdansız" olduğunda hemfikir olunan tek klinik türdür ve hastada bir miktar sosyal duygu geliştirmeden o kişiliğe ulaşılamaz. Ama bu terapi türünü her tip hastaya uygulamak, nevroz ve zihinsel hastalık problemlerini baştan aşağı karmaşıklaştırır ve terapisti hastanın özerkliği, özgürlüğü, içsel sorumluluğu ve tutkusunu yok edecek toplumsal bir araç haline getirir.
2. Carl Rogers, "Learning to be Free" çalışmasını Evrim Teorisi ve İnsanın İlerlemesi Konferansı'nda sunmuştur: Conference C, The Individual and the Design of Culture, Aralık 2-14, 1960. Çoğaltılmış baskı, s. 15-16, 79.
3. Carl Rogers bu noktayı gösteren ampirik çalışmalar sunmuştur.
4. Bu kavram Paul Tillich tarafından bulunmuş ve geliştirilmiştir.
5. Abraham Kardiner, *The Psychological Frontiers of Society*, Columbia University Press, New York, 1945, s.4.

13

İnsan Bilimine dair Sorular

Bir fikrin, dine aykırı olduğu gösterilerek susturulduğu zamanlarda teoloji tek ve en büyük hata kaynağıydı. Birinden gelen herhangi bir düşüncenin bilimsel olmadığı söylenerek itibarsızlaştırıldığı günümüzde ise eskiden teolojinin tekelinde olan güç bilime geçmiştir; dolayısıyla tek ve en büyük hata kaynağı olma sırası artık bilimdedir.

--MICHAEL POLANYI, Personal Knowledge

İnsanı incelemek ve anlamak istiyorsak, bize bir insan modeli gerekir. Bu belki zaten açık bir gerçeklik gibi görünebilir, öyle de olması gerekir ama şaşırtıcı olan şu ki bu hiç de açık bir gerçeklik değildir. Fizik ve biyoloji gibi diğer disiplinlerden gelen bilimsel meslektaşlarımızın, bizlerin modellerimizi sadece onların bilimlerinden değil, ıskartaya çıkarttıkları demode bilim biçimlerinden seçtiğimizi görünce şaşırmalarından hep etkilenmişimdir. Bu meslektaşlarımızın şöyle bir gerçeklik daha eklemek istedikleri anlaşılmaktadır: "İncelediğiniz şeyle yani insanla aynı karmaşıklık seviyesine sahip bir modeliniz olmalı elbette."

Yeterli bir model bulma sorunu, ilginç başka bir durumla ilgili. Psikoterapi alanında yapılan tüm genel tartışmalara, bilimsel dergilerde ve günlük basında modern insanın duygusal problemlerine karşın, psikoterapiyi da-

yandırabileceğimiz, işleyebilecek bir insan bilimimiz yok. Bu bölümde size işe yarar bir bilim sunmayacağım ama mütevazı bir hedef doğrultusunda, verimli ve temel sorulara işaret etmeye yarayacak bazı konulara değinmeyi umuyorum.

"İnsan bilimi" derken psikoloji, sosyoloji, antropoloji ve Dilthey'in "fen bilimleri"nin karşısındaki "kültürel bilimler" dediği disiplinlerin hepsini bir araya getirip aynı kefeye koymayı kast etmiyorum. Elbette bu kültürel bilimlerin insanın yeterli bir şekilde kavranabilmesinde büyük rolü vardır.

Fakat ben insan bilimi derken farklı bir şeyi, insanı anlamamızı ve onu özel ve farklı kılan özelliklerini açığa çıkarabilmemizi sağlayan, işler bir teoriyi kast ediyorum. Bu, psikoterapinin temel alacağı bilim olmalı. Kullandığım ifade hala açık değilse (ki olmayabilir), konu ilerledikçe daha netleşeceğini ve kesinlik kazanacağına inanıyorum.

Bugün psikoterapinin amaçları konusunda büyük bir kafa karışıklığı olmasını mümkün kılan şey, hala böyle bir bilimin olmayışıdır. Biz psikoterapistlerin incelediği ve yardım etmeye çalıştığı insan dediğimiz hayvanın ne olduğu, hatta bu yardımın içeriğinin ne olacağı konusunda hiç kimsenin net bir fikri yok. Dahası çağımızdaki psikoterapinin kendine özgü bir ikilemde olduğuna dair göstergeler var: şu anda uygulama ve eğitim olanakları açısından çok daha yaygın hale geldi ve içerisindeki teori karmaşıklığı daha da belirginleşti. Örneğin, on iki yıl kadar önce Amerikan Psikanaliz Derneği, psikanalizin tanımının çıkarılması için bir komisyon atamıştı. Bu komisyon, dernek üyelerini sürekli anketlerle sıkıştırıp dört yıl boyunca sıkı bir çalışma içine girdi. Fakat üzerinde hemfikir olunan tek nokta teknik bir noktaydı: analiz haftada en az dört kez

yapılmalı. Sonunda komisyon, teoriye ilişkin belirsizliğin hiçbir tanıma varılamayacak kadar derin olduğu raporunu verdi.

Burada şu sıralarda yapılmakta olan farklı araştırma türlerini sıralamaya ve değerlendirmeye kalkmayacağım. Ben sadece şuna dikkat çekmek istiyorum: Araştırmalar daha ziyade, net varsayımların ve yöntemlerin zaten önünüzde olduğu ve bunlar için kullanılacak laboratuvar teçhizatına sahip olunan bilimlerin gittiği yol izlenerek yapılmaktadır. Psikiyatride İlerlemeler Grubu'nun yaptığı çalışmaya göre, psikiyatri dergilerinde aktarılan araştırmaların büyük bir kısmı somatik tedaviyle ilgilidir.[1] "Bunun ardından ise psikiyatrik hastalıkların anatomi, fizyoloji ve biyokimya ile ilişkileri gelir. Eğitimi esnasında uzun yıllar organ ve doku patolojisine odaklanan psikiyatristlerin tıp alanındaki geçmişleri, onları bu tür araştırmalar yapmaya sevk etmektedir."[2] Yakın zamanlara dek, psikodinamik ve psikopatoloji incelemeleri, psikiyatri çalışmalarının sadece çok küçük bir kısmını oluşturuyordu. Raporda aktarıldığına göre, günümüzde bu tür çalışmalara eğilimin arttığı görülse de, somatik tedavilere ve psikiyatri hastalıklarının somatik bağlarına yetişmesi için bu çalışmaların büyük ölçüde hızlandırılması gerekiyor.

Herkesin bildiği gibi, son zamanlarda psikiyatri alanındaki en çarpıcı ve en etkileyici ilerleme, anksiyete, depresyon ve diğer duygusal çalkantı türlerini kontrol altına alan ilaçların geliştirmesidir. İleri derecede rahatsız olan hastaların kendilerini kendilerinden koruyabilmesinde, dayanılmaz anksiyetelerinin ve depresyonlarının hafifletilmesinde bu ilaçların değeri elbette büyüktür. Ayrıca psikoterapiye tabi durumları olan çok sayıda hastaya da bu ilaçlar yardımcı olmaktadır.

Fakat bu ilaçların kullanılmasının ta kendisi, yeterli bir insan bilimine ulaşma ihtiyacını güçlü bir rahatlamanın içine alıp saklar. Bunun sebepleri şunlardır. Duygusal problemler için geliştirilen ilaçlar, organik hastalıklardaki mikrop ve virüslerin yok eden ilaçlardan çok daha farklı prensiplerle çalışır. Bu ilaçların çoğu duygusal durumların yarattığı acı veren etkileri engeller ana asıl neden üzerinde hiçbir etkiye sahip değildirler; organizmanın tepkilerini değiştirebilirler ama bu tepkilerin neden bozulduğu sorununa değen bir çözüm değildirler. Örneğin bir yatıştırıcı gece güzel bir uyku çekmenizi sağlar ama sizi uykusuz bırakan sorunun kendisiyle ilgili hiçbir şey yapamaz. Elbette iyi bir uyku çekerek, bir sonraki gün o problemle daha iyi koşullarla uğraşmanıza yardımcı olabilir. Öte yandan, uyku ilacı almak, öncelikli olarak probleminizden kaçmanıza yardımcı olur; kendinizi geliştirmek için ileri doğru adım atma motivasyonunuzu düşürebilir. Bu basit örnek, genelde hastanın çeşitli semptomlara neden olan problemini tedavi etmeden sadece semptomları yok etmek gibi hiç de basit olmayan bir noktayı gözler önüne sermektedir. Genelde semptomların işlevi, onların altında yatan sıkıntıya ulaşmak için yön göstermek ve sıkıntının nedenini bulmaya teşvik etmektir. Psikolojik açıdan anksiyete ve depresyon, doğanın, bir kişinin uğraşarak düzeltmesi gereken bir problemi olduğunu söyleme tarzıdır.

Psikolojik rahatsızlıklar için geliştirilen ilaçlar ve ruh halini değiştirmeye yönelik ve şimdi daha da etkili bir hale gelen ilaçlar yaygın bir şekilde kullanılacak olursa (ki önümüzdeki yıllarda durum mutlaka böyle olacak) ve kişilere problemlerini çözmeleri için eşit ölçüde başka yardımlar sunulmazsa, toplumumuzda, bugün olduğundan çok daha geniş çapta ve yeni tiplerde psikolojik ve psikosoma-

tik bozuklukların ortaya çıktığına tanık olacağız. Bu rahatsızlıkların başında hangisinin geleceğini tahmin etmeme izin verirseniz şöyle diyebilirim: yaygın bir apati ve daha önce başka bir yerde sözünü ettiğim gibi kişinin içinde hissedeceği bir boşluk duygusu.[3] Dolayısıyla, bu ilaçlar insan psikolojisinin kavranması konusunu daha ileri bir tarihe atmamız için hiçbir neden oluşturmamaktadır. Hatta, birlikte çalıştığımız bu varlığın doğasına dair var olan kafa karışıklığımızı giderme ve psikoterapi araştırmalarımızda bize kılavuz olacak bir insan bilimi oluşturma gereğini daha da elzem bir hale getirmekten başka bir işe yaramamaktadır.

İNSAN BİLİMİ için gereken model, bütünüyle tıptan da alınamaz. Tıbbın psikiyatri ve psikolojik problemlerle ilgisi konusunda gerek uzmanlar gerekse sıradan insanlar arasında pek çok açıdan kafa karışıklığı yaşandığı da bilinmektedir. Açık bir şekilde görülmesi gereken esas nokta, (organik temeli olan bir azınlık hariç) psikiyatrik rahatsızlıkların ve psikolojik problemlerin, geçtiğimiz yüzyılda tıbbi yöntemlerle başarılı bir şekilde tedavi edilen hastalıklardan (örneğin çocuk felcinde elde edilen çarpıcı başarılar) farklı özelliklere sahip olduğudur. Bu konuyu Harry Stack Sullivan derinlemesine incelemiş, Thomas Szasz hararetle tartışmış, diğer pek çok kişi ise bir şekilde ele almıştır. Tıbbi yöntemin özü, önce hastalığın ne olduğunu tanımlamak, sonra bedeni işgal eden organizmaları (mikrop, bakteri, virüs) tecrit etmek ve bu organizmaları yok edecek ilaç veya aşıyı geliştirmek ya da keşfetmektir. Fakat Dr. Stephen Ranson'un çok doğru bir şekilde tespit ettiği gibi[7],

her ne kadar organik tıbbi hastalıklar, büyük ölçüde, görece farklı hastalık tanımları içinde sınıflandırılabilirlerse de ... psikiyatrinin malzemesi söz konusu olduğunda bu, yapısal olarak imkânsızdır. Psikiyatridekilerin, muazzam bir çeşitlilik gösteren tepki örüntüleri veya etkileşim (yaşam örüntüleri) örüntülerinden oluştuğu görülmektedir... . [Organik hastalıklar] bireylerin *içindeki* anormal olguların örüntülerinden oluşur. Oysa İşlevsel psikiyatrik rahatsızlıklar ... bireylerin diğer bireylerle veya gruplarla girdiği etkileşimle ... ilgilidir... . Kısacası, organik hastalıklar ile psikiyatrik rahatsızlıkların farklı referans çerçevelerinde yer alan olguları temsil ettikleri anlaşılmaktadır.

Dr. Ranson haklı olarak "temel teorik yapımızın kapsamlı incelemeleri usulüne uygundur" sonucuna varır. Ayrıca, bu rahatsızlıklar yeni bir söylem seviyesinde olduğu için (yani bireyler arasında ve bireyler ile gruplar arasında) biyolojik ve fen bilimlerinin bir uzantısı değil yeni bir bilimsel yöntemin gerektiğini söylemek istediği de açıktır.

Bundan daha da çarpıcı bir ihtiyacımız ise psikiyatrik rahatsızlıklardan (psikoz gibi) duygusal ve psikolojik problemlere (nevrotik ve davranışsal güçlükler gibi) geçtiğimizde gereken yeni bir söylem seviyesidir. Bunun en etkileyici ve aydınlatıcı tezahürü, Freud'un, insanın psişik yaşamını incelemeye uygun bir yöntem bulmak için çıktığı uzun ve zorlu yolculukta görülebilir. Araştırmalarını tek başına sürdürmek zorunda kaldığı ve tek bir kişinin bile anlayıp destek vermediği yıllarda arkadaşı Fliess'e yazdığı mektuplarda Freud, verdiği mücadeleleri anlatmaktadır. Hekim ve nörolog olmak üzere eğitim almış olan Freud,

fizyolog olan Fliess'e histeri ve diğer psikolojik problemleri yorumlama çabalarını doğal olarak nörolojik ve organik terimlerle aktarır. Fakat her seferinde hayal kırıklığına uğrar ve açıklamalarına farklı bir seviyede devam etmesi gerektiğini görür. Ağustos 1897'de yazdığı dokunaklı bir paragrafta arkadaşına histeri üzerine geliştirdiği teorilerle üne kavuşma ümitlerinin nasıl suya düştüğünü anlatır ve "Bu genel çöküşte sadece psikoloji değerini korumakta" der. Hüzünlü hatta biraz da ironik bir şekilde Fliess'ten şunu bile istemiştir: "Çalışmalarımı psikolojik açıdan açıklamayı bırakıp ciddi fizyolojik temellere oturtabileceğim sağlam bir zemin ver bana!"

Freud, eski haritaların ve yöntemlerin artık bir işe yaramadığı yeni zirvelere yapılacak zahmetli tırmanışlar anlamına gelse de veriler onu nereye götürüyorsa oraya giden gerçek bir kaşifti. Bu açıdan hem bir bilim insanı hem de felsefeci ruhuna sahipti. Fliess'e şöyle yazmıştır: "Gençken, istediğim tek şey felsefi bilgi sahibi olmaktı ve şimdi tıptan psikolojiye geçiş yaparken bunu başarmak üzereyim." Gerçekten de Freud sonunda, "biyolojiyi fiziksel ve matematiksel formüller üzerine kuran katı yaklaşımı" nedeniyle fizyolog Fliess'le bağlarını kopardı. Freud aradığı hakikatlerin yeni bir bütünlük seviyesinde açıklanması gerektiğini biliyordu. Ernest Jones, Freud biyografisinde şöyle der: "İnsanın fiziksel hastalıkları üzerine yaptığı tıp çalışmalarının onu istediği yere götürmediği gibi, hatta belki de ilerlemesini engellediğini biliyoruz. Fakat en sonunda olağanüstü dolambaçlı yollardan da olsa bu hedefine ulaştı. Haklı olarak bunu, yaşamının en büyük zaferi olarak görüyordu."

İnsan biliminde tıbbi ve diğer biyolojik veriler elbette büyük önem taşır. Bununla birlikte ben burada sadece

Freud gibi bizlerin de modern bilimin güneşinin altında yeni bir şeyle karşı karşıya olduğumuzu vurgulamak istiyorum.

Elbette insanla ilgili kafa karışıklığı psikanalistlerin, psikiyatristlerin veya psikologların hatası değildir ama bu durum kültürümüzün tamamını kesen bir yarık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir an için geçmişe kısaca göz atıp tarihteki duruşumuza baktığımızda neden söz ettiğimizi daha iyi anlayacaksınız. Rönesans'tan bu yana modern insan dehası fiziksel doğayı anlamak ve ona egemen olmak için kullanıldı. On yedinci yüzyıldaki pek çok düşünür ve bilim insanı, doğayı yeni şekillerde kontrol altına almak için yöntemler geliştirdiler. Descartes'ın grafik açıklamalarına bakalım. Descartes, *Discourse on Method* [Yöntem üzerine Konuşma] kitabında gerçekliğin iki tarafı olduğunu söyler: Bir tarafta ölçülebilen, nesnel bir kaplam olan madde (yani uzayda yer kaplayan insan bedeni dahil olmak üzere fiziksel doğa) vardır. Öteki tarafta ise öznel ve ölçülemeyen zihin, düşünce bulunur. Descartes ve on yedinci yüzyılın diğer düşünürleri ve bilim insanları dünyayı ikiye bölmeyi kast etmiyorlardı. Onların mantık kavrayışı, Paul Tillich'in de ifade ettiği gibi, "esrik"ti; düalist değillerdi. Hatta Descartes beden ve zihni birbirinden ayırmamaya çalışarak, ikisinin de beynin alt kısmındaki pineal bezde bulunan ruh tarafından birbirine bağlı olduğunu savunuyordu. Fakat doğal olarak araştırmacılar orada olduğu söylenen ruhu bulmakta çok zorlandılar. Descartes, modern dünyada tipik olan bir hatayı tekrarlayarak ruhu bir nesne, bir varlık gibi tanımlamaya çalışmıştı.

Bu dikotominin sonunda modern insan, tek bir tarafa yani ölçülebilen doğanın peşine düşerek başka bir şeye aldırmadan kendini ona adadı. Artık insanla doğa arasına

mesafe konması ve doğanın nesnel, "oradaki" bir şeymiş gibi incelenmesi mümkündü. Bu yaklaşım fizik ve kimyada, daha sonra da biyoloji ve tıpta muazzam başarı kazandı. Bekleneceği gibi, yeni matematik yöntemlerine en iyi uyan bilimlerde en büyük ilerlemeler kaydedildi. Yine bekleneceği gibi, fen bilimlerinde muhteşem başarılar kazanan bu yöntemler, insan üzerinde de uygulandı; insan deneyiminin rasyonel, elle tutulur ve ölçülebilir görülen veçheleri incelenmek üzere bir kenara ayrıldı ama değerler, bilinç, özgürlük, sorumluluk gibi öznel problemler incelenmeye değer bulunmayarak bir kenara atıldı ya da tamamen yok sayıldı. On dokuzuncu yüzyıl ortalarına doğru, yaşamın nesnel ve öznel veçheleri arasındaki ayrılma, hem kültürün tamamını hem de o kültürdeki bireyleri parçalayan bir çatlak olarak derinleşti.[4] On dokuzuncu yüzyıl sonlarındaki bireyler, psikolojik bir bölümleşmeden mustariptiler ve bu, psikanalizi geliştirirken Freud'un tedavi etmek istediği hastalığın ta kendisiydi. Psikanaliz en sade ifadeyle, irrasyonel ve rasyonel olanı , "nesne" ile "özneyi" tekrar bir kılma, insanı yeniden bir bütün haline getirme yöntemidir.

Bugün vücut kimyası ve fiziksel hastalıkların denetlenmesiyle ilgili çok şey biliyoruz ama insanların neden nefret ettiğini, neden sevemediğini, neden anksiyete ve suçluluk duyduklarını ve birbirlerini neden yok ettiği hakkında yok denecek kadar az şey biliyoruz. Ne var ki, hidrojen bombasının kaderimizi etkileyecek gölgesi altında beklerken, bilimin tek taraflı doğa ve insan çalışmalarında korkunç tehlikeler olduğunun fena halde bilincindeyiz.

Gerçekten de bizim toplumuzda Descartes'ın dikotomisinin nesne tarafına çok fazla önem verildi; öyle ki, tek yaklaşım bundan ibaret sayılmaya başlandı. Kanımca

Salmon seminerlerinde şu ifadelerde bulunan Dr. William Hunt da aynı hatayı yapıyor: "Psikiyatri ve onunla birlikte psikoloji, son yirmi yıldan bu yana büyük bir psikodinamik savurganlık içinde tablodaki organik ve fizyolojik yönleri ihmal ediyor, hatta tamamen dışlıyor. Bu sarkaç mutlaka ters tarafa da salınacak ve bu salınımın başladığına dair göstergeler de var." Bu bana tarihin kısa vadeli okunması gibi görünüyor. Elbette Dr. Hunt, yakın geçmişte sürdürülmüş yüzeysel psikolojileştirmeye itiraz ediyorsa haklıdır. Greenwich Village veya Park Avenue'deki bazı çevrelerde, bitkinlikten ayakta duramaz hale geldiğinizde biri mutlaka sizi sorumluluktan kaçmakla ya da kayınvalidenize karşı baskılanmış bir öfke saklamakla suçlar. Elbette, bu tür bir psikolojileştirmekten bir an önce vazgeçsek iyi olur. Bir a için gerçekliğin ve deneyimin organik veçhelerini hafife almayalım; Kierkegaard'ın dediği gibi doğa doğadır ve ben buna şunu da ekleyeceğim: bitkinlik de hala bitkinliktir. Fakat bunlar, modern zamanlarda organik tarafa aşırı önem verdiğimiz gerçeğini değiştirmiyor; insan davranışlarının fizyolojik yönleri hakkında çok şey biliyoruz ama psikolojik, sosyal ve tinsel sebepler hakkında hala cahil sayılırız. Bizim problemimiz, beden ile zihin arasındaki uçurumu kapatıp, insanı insan yapan özellikleriyle doğrudan ele alıp alamayacağımızdır.

Son elli yıldır psikoloji dahil Amerikan bilim ve felsefesinin bir özelliği haline gelen, insanın doğayla ve onun eksenindeki hayvanlarla ilişkisine yapılan vurgu sağlıklı bir hedeftir. Doğadan fazlasıyla koptuğumuz doğrudur. Fakat insan ile doğa arasındaki bu kopuşun nedeni de aynı dikotomidir: doğa ve hayvanları tamamen nesnel, "orada" bir yerde görme temayülü. Artık bu dikotominin tek bir tarafına aşırı önem vererek doğayla ve insan-altı organiz-

malarla bağımızın yeterince iyi bir şekilde yeniden tesis edilemeyeceği akla yakın görünüyor. Üstelik her varlık kendine özgü özellikleri temelinde diğer varlıklarla ilişki içinde olmak zorundadır.

Birçok meslektaşlarımız bu probleme çözüm olarak, kendimizi davranışlarla ilgili konulara adamamızı, böylece tüm zorluğun üstesinden gelebileceğimizi hararetle savunmaktadır. Bu Lockçu model, yani Allport'un Lockçu psikoloji olarak adlandırdığı ve İngiltere ve Amerika'da baskın olan davranışçı psikolojiler modelidir. Genel davranışçılık, Kartezyen dikotomiden kaçınır ve bir uca iki daha fazla vurgu yapar. Fakat basit gerçek şudur ki, psikoterapinin her anında insanlar çevreleriyle bir içsel deneyime tepki vermektedirler.

Örneğin, Bay A. muayenehaneme geldiğinde, davranışlarının her yönüne, gözlerindeki sıkıntıya, kaçamak gülümsemesine, endişeli hareketlerine, aşırı rahat bir tarzda oturmasına, bir sigara yakıp sadece bir iki nefes çekmesine karşı hassas olmalıyım. Bunların hepsi birer veri olduğu gibi, problemleri hakkında da bazı ipuçları verir. Fakat hastanın rüyaları ve fantezileri de birer veridir. Kendimin o an nasıl hissettiğim konusunda da bilinçli olmalıyım çünkü ben o anda hastanın iletişim kurmaya çalıştığı dünyanın bir parçasıyım. Niels Bohrs'un ifadesiyle, modern fizikçi bile bir bilim insanı olarak hem aktör hem de izleyici olduğunun bilincinde olmalıdır ve ben bir terapist olarak o özel anda Bay A.'nın dünyayla iletişim kurduğu bir aracım. Tüm bunlar ve diğer yüzlerce veri anlam taşır. Biz terapistler için davranışçılığın en büyük sıkıntısı, bu tür birçok davranışı hariç bırakıyor olmasıdır.

Bohr, Heisenberg ve diğer fizikçiler doğanın insandan ayrı tutulabileceğini savunan Kopernikçi görüşün artık

geçerli olmadığına dikkat çekiyor ve "insandan tamamen bağımsız bir bilim idealinin (yani nesnel) bir yanılsama"[6] olduğunu belirtiyorlar; bunun biz psikologlar üzerinde başlıca etkisi bence özgürleşme olmalıdır. Cesaret gösterip, bilimin fazlasıyla dar görüşlerini izlediğimizi görebilmeliyiz. Örneğin, bilimde ideal görülen matematiksel nicel ölçüm yöntemi, Ortaçağların sonunda Arapça rakamların Avrupa'ya girmesiyle mümkün kılınmış ve her nedense modern bir icattır. Yunanların zamanından beri bilimin başlıca hedefi, gerçekliğin "yasalaştırabilirliğini" keşfetmektir. Bu yasalaşma nicelikten başka yöntemlerle de yapılabilir. Dahili tutarlılık bu yöntemlerden biridir; bir diğeri ise örüntülemenin keşfidir.

Davranışçılığın insan bilimine model olma açısından bir diğer eksiği de, insanın, kendisinin şartlandığının farkında olabilen tek memeli olmasını yeterince dikkate almamasıdır. İnsan kendini rastgele koşullara öylesine teslim etmediğinde ya da ilaç veya hipnoz altında olduğu için bilinçsiz değilse, şartlanmış olduğunu bilebilir ve o anda, uyaranla ile tepki arasında duraksayabilir. Bu duraklama çok kısa bir an için de olsa, şu ya da bu tepkiye ağırlık vermesini sağlayabilir. Bu nedenle insanın, şartlanmanın sadece bir "ürünü" olduğunu söylemek doğru değildir." Davranışçılık ve diğer deneysel ve laboratuvar psikolojisi türleri elbette önemli ve yararlı birer role sahiptir ama insan doğasının ve bilimi bağlamında daha genel bir yere yerleştirilmelidirler.

BİR İNSANIN duygusal veya "zihinsel" problemi olması ne demektir? Daha da ayrıntıya girersek, duygusal problemlerinin *makamı* neresidir? Kendi deneyimlerinize baktığınızda, artık yeni bir kategorinin gerektiğini hemen göre-

ceksiniz; her zamanki "beden" ve "zihin" terimleri yeterli gelmiyor. Herkes bedenin zihni etkilediği, zihnin de beni etkilediğini varsayar ve bu ikisi bir araya geldiğinde insanı elde ederiz. Fakat bu, hikâyenin tamamı değildir; hatta hikayenin özü bile değildir. Basit bir örnek alalım; diyelim ki bedenen bitkinsiniz. Bu noktada bitkinliğin "zihninizi" nasıl etkileyeceği, bitkinliğe değil, sizin, kendi farkındalığınız çerçevesinde, bitkinlikle nasıl bir ilişki kurduğunuza bağlıdır. Eğer bitkinliğinizi kabul ederseniz -diyelim ki kayak yapmaktan ve yüzmekten bitkin düştünüz- bu, hoş bir bitkinliktir. Ama diyelim ki sevmediğiniz ve mücadeleyle geçen bir iş yüzünden bitkin düştünüz; bu durumda rahatsız ve sinirli olursunuz. Üçüncü olarak, bitkinliği kabul etmeyip baskılamak durumunda kalırsanız, bu kez farklı bir etkisi olur: yapay fakat verimsiz bir çabayla ve zorlamayla çalışırsınız. İşte size öz farkındalıkla onun arasında kurduğunuz ilişkiye bağlı olarak birbirinden çok farklı üç etkide bulunan basit bir beden durumu olan bitkinlik örneği.

Şimdi yine zihinsel veya duygusal bir durum olarak adlandırılan anksiyeteyi ele alalım ve bedeni nasıl etkilediğine bakalım. Anksiyeteyi kabul ederseniz, size belli bir zarar vermeyecektir, hatta eğitici bir fırsat rolü bile oynayabilir. Fakat ona sinir olur ve mücadele ederseniz başka bir etkide bulunacaktır: kendinizi depresif hissedebilirsiniz. Üçüncü olarak, anksiyeteyi kabul edemeyip baskılamaya başvurursanız, zararlı psikosomatik etkiler başlatacak, örneğin ülserinizin azmasına yol açacaktır. Her durumda görüyoruz ki, olay sadece bedenin "zihni" veya "zihnin" bedeni etkilemesi değil. Asıl mesele şu: *Kişi, öz farkındalıkla, hem beden hem de zihinle nasıl ilişki kuruyor?* Kritik kategori, kendi kendisiyle ilişki içindeki benliktir.

Buna ne ad verelim? Öz-farkındalık? Öz-yönlendiricilik? Bu arada bazı psikolog meslektaşlarımız endişe duymaya başlayabilirler: burada artık o eski "ruh" fikrinin kokusu duyulmaya başladı. Bize şunu hatırlatacaklar: "Bundan kurtulmadıkça psikolojiyi bir bilim olarak kabul ettiremeyiz." Bu elbette, davranışçı gelenekteki birçok psikoloğun "benlik" sözcüğünü reddedecek olmasının da sebebidir. " Bir insanın bir şeyi, 'benliği' veya 'ruhu' nedeniyle yapması". Kendi kendini kanıtlama çabasına bakıldığında elbette bu yaklaşım, iyi bilim olmadığı gibi, iyi felsefe veya din bile değildir. Yine de, bazı problemleri eleyip bir kenara atarak onlardan uzak duran savunmacı bir bilimle ilgili de kuşkularım var; ayrıca, "ruh" ve "benlik" kavramlarının tarih boyunca taşıdığı işlevsel anlamları incelemeye çalışmak, bilimsel zihne çok daha uygun olurdu diye düşünüyorum. Aristoteles ruh derken insandaki aktif, rasyonel prensibi kastetmişti ve hiç de budala değildi. Kanımca Descartes, ruhu başla gövdenin birleştiği yerde bulunan bir şey gibi kavrayan ham modern çarpıtmasıyla, her ne kadar yetersiz de olsa, kişinin hem zihni hem de bedeninin farkında olabileceği yetisini anlatmaya çalışıyordu. Freud'un cesaretinin bir yönü ise samimi bir şekilde "psişe" terimini kullanması ve hiç çekinmeden bu doğrultuda ilerlemesiydi. Yukarıdakilerden herhangi birini çözüm diye önermiyorum ama bir yere varmak istiyorsak entelektüel hayaletler korkumuzdan sıyrılabilmeliyiz. İnsanı ve problemlerini anlama konusunda ilerleme kaydetmek istiyorsak, her şeyin somut ve gerçek olması gerektiği ya da sadece sayılabilen şeylerin hakiki olduğu yanılgısından kurtulmalıyız.

ŞİMDİ insan bilimi için elzem olan bazı unsurların özetini yapmak istiyorum. Her bilim, incelediği konunun kendine

özgü, onu farklı kılan özelikleri üzerinde uygulanabilmelidir. Burada incelenen konu insandır. O halde şu soruyla başlayalım: Bir memeli olan insanı farklı kılan özellikleri nelerdir?

İlk önce insanın konuşan ve dil olarak simgeler kullanan bir memeli olduğunu gözlemleriz. İnsanlarla birlikte büyüyen bir şempanze bile konuşmayı öğrenemez. İnsanın lisan kullanma yeteneği gerçekliği simgesel olarak ele alma yetisini temel alır; yani nesneleri kendi gerçekliğinden çıkarıp, "masa" sözcüğünü oluşturan iki heceye yerleştirir ve hepimiz kendi aramızda bu iki hecenin tüm o nesne sınıfı için geçerli olduğunda fikir birliğine gireriz. İnsanlar "güzellik", "bilim", akıl" ve "iyilik" gibi soyut kavramları da düşünüp iletebilirler. Bu da o anda önünüzde duran somut durumdan daha fazlasıyla ilişki kurabilme ve evrenseller (genelceler) kullanma yetisi gerektirir.

Gözlemlediğimiz bir diğer özellik ise bu memelinin, yani insanın, zaman tutmasıdır. Bu basit fakat mucizevi bir yetidir: insan şimdiki zamandan çıkıp kendisini dünkü geçmişte ya da yarından sonraki bir gelecekte hayal edebilir. Howard Liddell'in dediği gibi koyunlar en fazla sadece on dakika, köpeklerse en fazla yarım saat zaman tutabilir ya da "geleceği planlayabilir". Fakat insan "zaman-bağlı" bir memelidir; yüzyıllarca önceki geçmişi şimdiki zamana getirebilir ve uzak geleceği planlamak için hem geçmişi hem de şimdiki zamanı kullanır. İnsan doğası araştırmacılarının bazıları insanın zaman-bağlı yetisinin hem 'zihin' hem de 'beden'in özü olduğunu savunurlar (Mowrer, Korzbyski). Koyunların on dakika, insanlarınsa beş yüzyıl sonrası için plan yapabildiğini söyleyip insanın bu yetisinin koyunlarınkinden 26,280.000 kat fazla olduğunu söylemenin bir anlamı elbette yoktur. Bu nicel farkın, nitel fark yarattığı

açıktır. İnsanın içinde bulunduğu anı aşabilme yeteneğinin en büyük göstergesi, kendi ölümünden sonrasını planlayabilme yeteneğidir; dünyayı, kendisi de onun içindeymiş gibi ya da kendisi onun içinde yokmuş gibi görebilir.

İşte tam da bu yüzden insan, tarihle ilgili bir memelidir. Her memeli gibi sadece tarih tarafından itilmekle kalmaz, itildiğinin farkına varabilir ve tarihle ilgili, kendi gelişimine en çok etkide bulunacak ya kendi katılmak istediği çeşitli özellikler seçebilir. Dahası, insanın yaşadığı ulusta tarihin ve bir bütün olarak toplumun ilerlemesine, küçük de olsa, etkide bulunma yetisinin kaynağı da budur.

Konu edindiğimiz insanı gözlemlediğimizde çevresindekilerle sosyal etkileşime girmek gibi özel bir yetisi daha olduğunu görürüz. Belki, "Bu benzersiz bir şey değil: 'sosyal' olan pek çok başka organizma var. Karınca kolonilerine ve koyun sürülerine bakın" diyebilirsiniz. Elbette ama karınca kolonileri her ne kadar ayrıntılı bir örgütlenmeye sahiplerse de, beş bin yıldır hiçbir değişmediler. Koyunların toplu halde yaşaması [gregariousness] "görsel ortamı daimi kılmaktan ibarettir"; bu ifadeyi Howard Liddell'den ödünç alıyorum. "Koyunlar, sadece iki dönemde yani çiftleşme ve emzirme döneminde, koyun doğası dolayısıyla diğerleriyle etkileşime geçer; diğer dönemlerde "sürü" çoban köpeklerinden veya çocuklardan da oluşabilir; tek şart daimi olmasıdır. Fakat insanlar, kişiler arası ilişkilerin farkındadır (ya da en azında farkına varabilir). İnsan kendisini belli insanların etkisine açar ve bazılarına da az çok kapatır. Böylece çevresindekilerle ilişkilerini belli bir ölçekte şekillendirebilir veya tadil edebilir; öz farkındalığı sayesinde içinde bulunduğu toplumun kısmen yazarı ve anlam verenidir. Münferit bir grup hayvan bir sürü oluşturur, bir grup insan ise topluluk oluşturur.

Şimdi durup şu soruyu soralım: Verdiğimiz bu üç örneğin ortak paydası nedir? Birinci bölümde bunu insanın şu andaki somut durumu aşma ve kendisini aynı zamanda hem nesne hem de özne olarak deneyimleyebilme yetisi olarak tanımladık. Bunları soğuk ve entelektüel ifadeler olsun diye kullanmıyorum; insan kendisini hem nesne hem de özne olarak *yaşar*, yani duygularıyla, bazı değer yargılarıyla ve az çok bağlılıkla bu iki kutupla da bağ kurar. Kendisini, belli bir durumda eyleme geçmesi gereken biri olarak görebildiği gibi, aynı anda o eyleyen kişi *olduğunu* da düşünebilir. Siz bu sayfaları okurken benim nesnemsiniz. Ama aynı zamanda bu sözcükleri *okuyan kişi*, yani özne olduğunuzun da farkında olabilirsiniz. Böylece ne kadarına katılıp ne kadarına katılmayacağınız konusunda bir özgürlük alanına sahip olursunuz.

Nörobiyolog Kurt Goldstein'a göre, halihazırdaki somut durumu aşabilmek gibi benzersiz bir yetinin bir de nörolojik neticesi vardır. Frontal korteks beynin bir bölümüdür ve insanlarda bu bölüm çok geniş, hayvanlarda ise ya çok küçüktür ya da hiç yoktur. Goldstein, beynin frontal korteks bölümü hasar alırsa, hastanın sözünü ettiğimiz bu yetileri kaybedeceğini göstermiştir. Hasta sadece hep giysilerinin nereye konduğu gibi somut meselelerle ilgilenir; adlarını yazmaları için önlerine boş bir sayfa konduğunda, adlarını sayfanın ortasına değil, en yakın sınırın onları yönlendirdiği yere, en uca yazarlar. Şu anı ve şimdiki zamanı aşamazlar. Goldstein, bu hastaların ilerleyen zaman için soyut düşünme yetilerini kaybedeceklerine işaret eder.

Elbette insanın kendisini aynı zamanda hem nesne hem de özne olarak görme yeteneği, genelde "öz-ilişkisellik" diye anılan duruma çok yakındır. Ama bu bağ-

lamda öz-ilişkisellik derken, kişinin diğer benliklerle ve kendi benliğiyle ilişki kurma yetisinden söz ediyorum. Bu, ego-merkezcilikten başlı başına farklı bir konudur. Sullivan ve diğerlerinin çalışmalarından da bildiğimiz gibi kişinin kendisiyle ilgili farkındalığı yoksa ve çarpıtılmışsa, kişinin başkalarıyla ilgili farkındalığı da bloke olur. Ve kişinin kendisini özne olarak görme yeteneği ne kadar güçlüyse, diğer benlikleri de o kadar iyi tanır.

Dahası, aynı zamanda hem özne hem de nesne olmak, çevremizdeki dünyayla ilgili farkındalığımızı da etkiler. Eğer hakikat biliniyorsa, doğa konusunda *bilim insanı olabilme* kapasitemiz sayesindedir. Yani, doğanın "orada" olduğunu düşünebilir, özne ve nesneyi geçici olarak birbirinden ayırabilir ve doğayla ilgili olarak soyut, evrensel yasalar çerçevesinde düşünebiliriz. Hatta, doğaya ve insan doğasını "salt nesnellik" içinde ele almakta ısrar eden ve "öz" veya "benlik" sözcüğünü duyunca irkilen en uç noktadaki davranışçılar bile doğaya karşı nesnel bir tavır içine girebilmelerini bu öz-ilişkisellik yetilerine borçludur.

Bu noktada, "çevresindeki insan" ifadesinin yetersiz olduğuna da işaret etmemiz gerek. Elbette her organizmanın bir ortamı veya çevresi vardır. Ama insanlarla çevreleri arasında benzersiz bir ilişki yaşanır. Algı ve yansıtma üzerine yapılan son derece anlamlı araştırmaların gösterdiğine göre, insanlar kendi simgeleri ve anlamlarıyla çevrelerini izler ve etkileşimde bulunur ve çevrenin bazı özellikleri, onlar için, bu simgelere ve anlamlara bağlıdır. Örneğin, diyelim ki Jones'un çevresiyle ilişkisinde gerek normal gerekse çarpıtılmış olarak ne kadar çok yansıtma olduğunu ve o çevrenin Jones için ne kadar özel anlam yüklü olduğunu gördüğümüzde, o çevreden söz ederken Jones'tan tamamen ayrı bir şeymiş gibi düşünmenin ne kadar yanlış

olduğunu anlayabiliriz. Çoğu kez davranışçıların ve nesnel bir gerçek çevrenin olduğunu varsayanların, bu varsayımlarının (sadece felsefede değil modern fizikte de gösterildiği gibi) hayali bir kurgu olduğu ve o andaki soyut bilimsel amaçlar bir faydası olsa da kendi içinde gerçeklik taşımadığı gerçeğini ciddiye almadıklarını düşünüyorum.

Öyle ya da böyle, bu bölümlerde, öz veya benliğin bir çevresi değil "dünyası" olduğundan söz etmemizin nedeni budur. Öz-ilişkisellik, benlikle ilgisi kurulmuş bir dünyanın önkabulünü gerektirir: insanlarla ilgili genel "organizma-çevresi" kategorisinin özel biçimi "öz-dünya"dır.

Şimdi şu soruyla karşı karşıya geliyoruz: Bu öz-ilişkiselliğin, yani benliğin kendisini hem nesne hem de özne olarak yaşama yetisinin, öz-farkındalık diye anılan şeyden farkı nedir? Öz-farkındalık öz-ilişkiselliğin bilinçli ve entelektüel bir veçhesidir. Fakat tamamı değildir. Hakeza, bazı psikoterapi ekollerinde öz-ilişkiselliğin fazla entelektüel, fazla sözelleştirilmiş, yaşanan değil de konuşulan bir şey haline getirilmesi gibi gerçek bir tehlike vardır. Bazı okurlarımız "aşkın" sözcüğünü de yanlış yorumlayıp, anlamının fildişi kulede yaşamak, somut gündelik gerçekliklerden uzak olmak, mutluluk veren soyutlamalarla sarmalanmış halde bilimin rahmine sığınmak olduğunu sanabileceği için bu tür hatalara karşı bir uyarı yapmamız gerekir. Bu bütünüyle bir yanlış anlamadır.

Öz-ilişkisellik, bilinçli farkındalık kadar bilinçaltı seviyeleri de içerir. Mesela kendinizi bir aşka verdiğinizde ya da başka türlü bir tutkuya, mücadeleye veya ideale bağlandığınızda, aşkta ya da mücadelede başarı kazanmak istiyorsanız, kendinizi aynı anda pek çok seviye ile ilişkilendirmenizi gerekir. Elbette bu bağlılığınızda bilinçli farkındalık vardır ama kendi içinizde bilinçaltı, hatta bilinç-

dışı etkiler de yaşarsınız. Bu öz-ilişkisellik, kişinin kendi seçtiği "kendini koyverme" ediminde de mevcuttur; bu, bir bütün olarak hareket etmek demektir; "Kendimi bunun içine atıyorum" deneyimidir.

Kendini koyverme deneyimi için kullanılan bir diğer terim de kapılmadır [ecstasy]. Kökü *exstasis*'den gelir ve sözcük anlamı "sürüden ayrı durmak"tır ve yaratıcı faaliyetlerin tümünde mevcuttur. Ben bu sözcüğe yeni bir anlam önereceğim. Kendini koyvermenin tersi panik ya da donmadır. Gerek kapılma, gerekse panik ya da donma kişinin bir bütün olarak hareket etmesini içerir ama aralarındaki farka bir bakın! Panik ya da donma durumunda, öz-ilişkisellik minimum seviyededir; kişi körlemesine, irrasyonelce ve özgür seçimlerde bulunmadan hareket eder. Ve gazetelerde şu ifadeye rastlarız; "Adam, adeta bir hayvan gibiydi"; ki bu da alt-insan akrabalarımıza yapılan talihsiz bir hakarettir. Fakat kapılma irrasyonel değildir, trans-rasyoneldir. Gerçekten aşık olan (ve sevişen) veya resim yapan veya ciddi bir mücadele içinde yer alan ya da yaratıcı fikirler yaşayan kişiler, kapılmanın *zenginleşmiş* bir farkındalık getirdiğini bilir; insanın aklına hiç var olduğunu bilmediği fikirler gelir, görüş seviyesi artar, ne yapacağını çok daha net bilir, hareketleri farklılaşır, sanki bilinçaltından bir yerlerden geliyormuş gibi zekası ve yargıları keskinleşir. Kapılma ile örneklediğimiz gibi öz-ilişkisellik bilinçli, entelektüel farkındalıktan daha öte bir şeydir.

Bu da bizi öz-ilişkisellik ile beden hakkındaki bir ifadeye getiriyor. Nietzsche, "Bizler bedenlerimizle düşünürüz," derken, düşünme eyleminin fizyolojik bir süreç olduğunu kast etmiyordu. Onun demek istediği, kişinin kendisiyle tama olarak ilişki kurabilmesi için bedenin de

işin içine katılmasıydı. Modern insanın kendisiyle ilişkisini kaybetmesinin bir veçhesi de, bedeninin özne-nesne tuzağına düşmesidir; kişi, bedeninin sadece bir nesne olarak görür, sanki kimyasal açıdan incelenebilecek, ölçülebilecek ve kontrol edilebilecek, harici bir nesnedir. Beden, Newtoncu bakışın doğanın tümüne yönelik yaptığı gibi, *üzerinde* iktidar kurulacak bir şey gibi görülür. Bu tür varsayımlar Kinsey yöntemlerinde de görülür; örneğin insanlar cinsel "nesneler" olarak kabul edilir ve seks, kendi öznel ve kişilerarası anlamından kopuk, istatistiki bir şey gibi incelenir. Terapiye böyle tavırlar geliştirmiş olarak gelen kişiler genelde kendi bedenlerinden kopukturlar. Nietzsche, modern bilimsel varsayımlarımızın çoğundan daha bilge bir kişiydi. Beden, benliğin bir veçhesidir; dünya ile kurduğumuz karşılıklı iletişimin bir biçimidir ve dolayısıyla öz-ilişkiselliğin ayrılmaz bir parçasıdır.

İNSAN BİLİMİNİN mesnedi insanın onu her varlıktan ayıran, benzersiz özelliği yani kendisini hem nesne hem de özne olarak ilişkilendirme yetisi olmalıdır. O halde şimdi, psikoterapi kavrayışımızın ve araştırmalarımızın temeline böyle bir çerçeveyi koyarsak, ne gibi bir faydası olacağı sorusunu soralım.

İnsanda psikolojik ve duygusal problemlere yol açan özel süreçlerin gelişmesinin kökenine dair yapılan araştırmalarda, özne-nesne kavramının bize kılavuzluk ettiğini hemen görürüz. Örneğin, küçük bir çocuğun dil ve simgeler kullanma yetisinin, nevroza hassasiyetinin ve öz-ilişkiselliğinin, aynı sürecin farklı yönleri olarak eş zamanlı geliştiğini biliyoruz. Lawrence Kubie de şöyle isabetli yorumlarda bulunmuştur:

Nevrotik süreç, bebeklikte ve çocukluğun ilk yıllarında dilin gelişmesiyle, yani eyleme geçme, düşünme ve nihayetinde sembollerle konuşma yetisinin gelişmesiyle ortaya çıkar. Nevroz sembolleri, dil sembollerine paraleldir ve çoğunlukla aynı temel insan yetilerine bağlıdır; bu sembolik fonksiyonların nevrotik olarak çarpıtılması, her insan bebeğinin ilk gelişme döneminde başlayan bilinçli ve bilinçdışı süreçler arasındaki dikotominin bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Gerçekten de, bilinç ile bilinçdışı arasındaki kopukluk, bebeğin kendisinin özne ve nesne olarak göre yetisinin geliştirirken bloke edilmesi yüzünden ortaya çıkar. Küçük bir çocuğun ebeveynine iletebileceği şeyler "bilinçli"dir; (anksiyete ve cezalandırılma korkusu yüzünden) iletemedikleri ise bloke edilir, baskılanır ve "bilinçdışı"na atılır. Bu yüzden Kierkegaard çok haklı olarak, "Bilinç ne kadar çoksa, benlik de o kadar çoktur," der.

Ayrıca bu çerçeve bizlere nevroz ve psikozu ölçebileceğimiz bir bakış açısı sağlar. Öz-ilişkiselliğin bloke edilmesi, Freud'un "baskılamak" [repression], Sullivan'ın "çözülme" [dissociation] olarak tarif ettiği şeydir. Öz-ilişkiselliğin kısıtlanma derecesi, kişideki nevrotik gelişmenin de derecesini gösterir. Öz-ilişkiselliğin tamamen yok olduğu durumlara ise psikozda rastlanır. Dolayısıyla bizin nevrotik problemlerimiz, kendimizi aynı zamanda hem özne hem de nesne olarak kapasitemizden ne kadar feragat etmeye zorlandığımızla doğru orantılı olarak ortaya çıkar.

Şimdi çok hassas meseleye geliyoruz. İnsan kendisini dışarıdan görme yetisine sahip olduğu ve aynı anda hem özne hem de nesne olarak görebildiği için, kendine *karşı*

eyleme geçebilir. Paul Tillich'in dediği gibi, "Doğada eylem varlığı izler: kedilerin hareketleri "kedi olmalarından" ötürüdür; yani kediler doğalarının özüne karşı hareket etmezler. Fakat insanlar insan doğasına karşı hareket edebilir. Bu yüzden dilimizde 'insana [insan doğasına] aykırı' diye bir ifade vardır. Sanırım insan yaşantıları arasında trajik diye adlandırılan pek çok davranışın ve Freud'un "ölüm içgüdüsü" derken kast ettiği şeyin de büyük kısmı da insanın kendi özüne aykırı hareket edebilme potansiyeli ışığında kavranabilir.

Bu değerlendirmeler, insan biliminin yeterli bir bilim olabilmesi için etiği de dışarıda bırakmaması gerektiğini de gösterir. Zira canlı ve öz farkındalığı olan bir insanın hareketleri hiçbir zaman otomatik değildir; neticelerin ölçüp biçilmesi, iyi ya da kötü olasılıklar söz konusudur. Tekrar söyleyelim, öz-ilişkisellik ne kadar azsa -diyelim ki kişi ilaç alıyor, hipnotize edilmiş halde ya da şiddetli nevroz veya psikozdan mustarip ise-kişi olası sonuçları o kadar az tartar. Etik, insanın o andaki, somut durumu aşma ve eylemlerini, kendisine ve topluma uzun vadede getireceği zarar veya yararın ışığında değerlendirebilme yeteneğinden doğar.

Burada ana hatlarını önerdiğimiz insan bilim, insanı, topluma katılımda bulunabilen ve özgürlük ve etik eylem potansiyeline sahip, simge-yapıcı, akıl yürütücü ve tarihle ilişkisi olan bir memeli olarak ele alır. Bu bilimi kurma uğraşı, en az deneysel ve fen bilimleri kadar özenli düşünceler ve gayretkeş bir disiplin gerektirecektir ama sonunda bilimsel girişimleri daha geniş bir bağlama yerleştirecektir. Belki o zaman insanı yine bilimsel olarak incelemek ama bununla birlikte onu bir bütün olarak görebilmek mümkün olabilir.

BÖLÜM 13- NOTLAR

1. *Collaborative Research in Psychopathology*, Psikiyatri geliştirme Grubunun Psikopatoloji Komisyonu tarafından ifade edilmiştir, Topeka, Kansas, Ocak, 1954.
2. a.g.e., s. 3.
3. May, *Man's Search for Himself*. Bu bölümün temel aldığı özgün çalışmanın yapıldığı zamandan bu yana, yukarıdaki öngörünün gerçekleştiğine dair pek çok kanıt ortaya çıkmış, toplumumuzda apati ortaya çıkmış ve henüz her yere yayılmadıysa, yayılmak üzere olduğu görülmüştür. Catherine Genoves'in cinayet vakası ve Queens'deki otuz sekiz vatandaşın olaya "bulaşmak" istememesi, bu apatiyi gösteren en çapıcı olaylardan biirdir.
4. Bkz, Ernst Cassirer, *An Essay on Man*; ve Rollo May, *The Meaning of Anxiety*.
5. Gordon Allport, Becoming: *Basic Considerations for a Psychology of Personality*.
6. Bilim ve İnsanın Sorumlulukları Konferansı'nda Werner Heisenberg'in çoğaltılmış konuşmasından alıntı; Washington Üniversitesi, St. Louis, Ekim 1954.
7. Amerikan Psikiyatri Derneği'nin 1954'teki yıllık toplantısında yapılan bir konuşma metninden.
8. Lawrence Kubie, *Practical and Theoretical Aspects of Psychoanalysis*, 1950, s. xiii.

14

Psikologların Sosyal Sorumlulukları

Ahlaklı adam sadece doğru olanı yapmak isteyen ve sadece doğru olanı yapan değildir; suç işlememiş adam da değildir. Ahlaklı adam, ne yaptığının bilincinde olan adamdır.

-HEGEL (1770-1831)

Bu konu, sadece biz sosyal bilimciler gözünde önemli olduğu için değil, insan olarak bu dünyada yaşadığımız dönem tekinsiz olduğu için de oldukça hassas bir konu. Bu bölümün temelini oluşturan makalemin üzerinde ilk çalışmalarımı yaptığım sırada, Başkan'ın, nükleer denemelerinin yasaklanma ihtimalinin bir hayli zayıf olduğunu, dolayısıyla da termonükleer savaş gücü cininin ona eşlik eden insan katliamı iblisi ile birlikte lambadan sonsuza dek çıkma olasılığının bulunduğunu söylemesinin üzerine çok zaman geçmemişti. Aynı günlerde tüm haberlerde Birmingham'da hapsedilen yüzlere kişinin ifadeleri yer alıyordu. Ve tam bu fikirleri yazmaya başladığım akşam Harlem'de bir ayaklanma yaşandı; New York City'deki Amsterdam Bulvarı'ndan, Columbia Üniversitesi'nden ve bizim evin hemen köşesinden geçen protesto yürüyüşleri yapıldı. O esnada Shakespeare'in Kral Lear

oyununun son dörtlüğündeki şu beyit kafamın içinde dönüp duruyordu:

> "Bu kederli günlerin yüküne katlanmak gerek.
> Konuşacaksak eğer, hissettiklerimizi söyleyelim, gerekenleri değil."

Eğer o sıralarda bu iki problem yatıştıktan sonra bu tekinsiz durumdan kurtulabileceğimizi düşünenler varsa da hayal kırıklığına uğramaları yakındı. Çünkü çok geçmeden askerlerimizin Dominik Cumhuriyeti'ne çıkarma yaptığını ve sonuç olarak "kalıcı tekinsizliklerle" dolu bir durum yarattıklarını gördük. O günden itibaren Vietnam'daki savaş tırmandı. Hangi siyasi görüşten olursanız olun, olumsuz olmayan bir sonuç alma ihtimali yok görünüyor. Bunlardan bahsetmemin sebebi, yirmi otuz yıl sonra dünyanın çok tekinsiz bir durumda olacağına dair göstergeler olması. Gerçeklere gözlerimizi kaparsak, uzun bir süre "kriz" durumunda kalacağız. Bu nedenle biz psikologların bu sosyal sorumluluk meselesiyle ilgilenmesi yakışık alır.

Bu konuyu ele aldığımızda dikkatimizi çeken ilk şey psikolog olarak bizlerin sosyal sorumluluğumuzu (dörtbeş yıl öncesine kadar) yeterince ya da toplumun haklı olarak bizden beklediği seviyede almamış olduğumuzdur. 1954'te Arthur Compton Bilim ve İnsanın Sorumluluğu konulu bir konferans düzenledi. Konferansa sadece bir tek psikoloğun gitmesi, galiba maalesef konudan ne kadar kopmuş olduğumuzun bir göstergesiydi. Konferansa Compton ve Heisenberg gibi fizikçilerin yanı sıra biyologlar, felsefeciler ve hümanistler katılmıştı. Dünya

gündemindeki en önemli konu olan termonükleer savaş konusunda özellikle nükleer fizikçilerin sorumluluğu hepimizden kat kat öndedir. Neyse ki son yıllarda durum biraz değişti, psikologlar da bu meselelerde ön saflarda yerini almaya başladı. Sanırım fizikçilerden farkımız şu: psikologlar bu saflardaki yerlerini sorumlu yurttaşlar olarak aldılar ama görebildiğim kadarıyla hala eksik olan bir şey var: psikoloji biliminin gelişmesinin, tıpkı fizik biliminin gelişmesinde olduğu gibi toplum nezdinde bazı tehlikeler barındırmasıyla ilgili kaygı ve sorumluluk duymak.

Nükleer fizikçiler neden psikologlardan yıllarca önce bu yolda çeşitli çabalar göstermeye başladılar? Nükleer silahların muazzam tahrip gücünü sadece kendileri bildiği için değil; Hiroşima'dan sonra bu gücü hepimiz öğrendik. Nükleer fizikçiler o bombayı kendi elleriyle yapmışlardı ve toplum gözünde tarafsızlıkları geri dönülmez bir şekilde sarsılmıştı. Bu fizikçilerin yükümlülükleri ve sorumluluk duygularıyla hissettikleri kaygılar, kendi suçlarıyla ilgili yapıcı bir tepki olarak neden değerlendirilmesin? Atom ilk parçalandığında fizikçilerden biri şöyle demişti: "Aramızda, Los Alamos'taki gözcü noktasının oradan geçerken şu cümleyi aklından geçirmeyen tek kişi yoktu: 'Tanrım! Biz ne yaptık'" Bu insanların çoğu, atomu parçalamasaydık da atom bombası yapmayı mümkün hale getirmeseydik diyor değiller elbette. Bu, bilimde geriye gitmek demektir ve ne onların ne de bizim bakış açımızdan düşünülebilecek bir şey değildir. Fakat neyse ki kendi dünyalarıyla ilişkilerinin sarsılmasını doğrudan tecrübe etmeleri, çoğunun yeni bir bilinç seviyesine ulaşmasıyla sonuçlanmış ve mecburen de olsa toplumsal sorumluluk almaları gerekmiştir.

Aynı şekilde, psikologlar olarak kendi suçumuzla yapıcı bir şekilde yüzleşmenin en sağlıklı başlangıç noktası olacağını düşünüyorum. Psikoloji bölümlerinin çoğunda bunun kulağa tuhaf geleceğini biliyorum; gerçek değil olsa olsa potansiyel bir suç söz konusudur diyeceklerdir. Modern insanın zihninde ve ruhunda, elimizde oynadığımız bu güce uyanmamızı sağlayacak kadar sarsıcı bir değişim olmasını beklemek zorunda kalırsak bu mesleğe yazık olur. Robert Oppenheimer 1955'teki Amerikan Psikoloji Derneği kongresindeki konuşmasında bize, psikologların sorumluluğunun fizikçilerden de büyük olduğunu hatırlattı. "Psikologların edindikleri bilgiler, insanların ne yaptığı, nasıl düşündüğü, nasıl davrandığı ve hissettiği gibi alanlarda en korkunç olasılıkların önünü açtığını fark etmemeleri elbette imkansızdır."[1]

Oppenheimer'ın bu sözleri doğru ise-bana kalırsa doğru olduğu çok açık-içinde bulunduğumuz durumun mantığı bizim, mesleki tuzaklardan çıkmamızı ve diğer mesleklerde olduğundan çok daha derin ve sorgulayıcı bir iç-inceleme yapmamızı gerektiriyor. Bu arada, bir psikanalistin bu iç-inceleme için sorular sorma noktasında Sokrat'ın atsineği rolünü oynaması uygun düşebilir.

İLK SORUNUN konusu "bütün-kanıtlar-ortaya-çıkana-kadar-bekle" klişesi nedeniyle, yükümlülük eksikliğini gerekçelendirmeye çalışmamızdır. Şu an içinde yaşadığımız dünyanın kritik durumu ve meselelerin yapısı, eleştirel sınamaları bekleyemeyecek bir noktaya dayanmadı mı? Bir termonükleer savaşla sınanamayız; kapsamlı radyasyon testiyle sınanamayız. İçinde bulunduğumuz durumun ironik yanı şu ki, tüm kanıtların ortaya çıkmasını beklersek, bu kanıtları kullanmaya vakit bulacak kadar

yaşayamayacağız. Elbette burada, kanıt toplamak için disiplinli bir çaba sarf etmeye karşı bir tavrım olmadığını da söylemeliyim. Karşı olduğum şey, yükümlülüklerimizin yerine koyduğumuz idealize edilmiş olan o saygın yaklaşımdır. Sanki biz bir yerlerde yeterince beklersek, kanıtlar ortaya çıkıp kendiliklerinden bizim yerimize kararlar alacak! Düşünce kontrolüyle ilgili incelemesinde Robert Lifton gayet güzel bir saptama yapar ve "psikoloji çalışmalarında (veya herhangi bir çalışmada)" tam anlamıyla "kişisel veya ahlaki tarafsızlık olduğunu söylemek en iyi ihtimalle kendini kandırmak, en kötü ihtimalle ise zararlı bir çarpıtmadır," der[2]

Fakat bu bağlamda, bence biz psikologlar için daha da önemli bir nokta var: karşı karşıya olduğumuz meselelerin öyle bir yapısı var ki *bizler görev edinmedikçe gerçeği öğrenemeyiz*. Bölüm 2'de nükleer savaş meselelerine dair yapılan bir tartışmaya katılan birinin halka şöyle seslendiğini görmüştük: "Savaş olacak mı olmayacak mı gibi bir mesele üzerinde sizin herhangi bir etkiniz olamaz. Bunlara, Berlin veya Moskova'da toplanan en üst düzeydeki üç dört politikacının oluşturduğu konseyler tarafından karar verilir." Benim buna cevabım şu olmuştu: "Söylediğiniz doğru *gibi görünebilir* ve buna dair pek çok kanıtınız da olabilir. Ama dünyadaki tüm kanıtları toplasanız, ben yine de buna inanmam."

Bunu duyanların da gayet iyi fark ettiği gibi, anti-entelektüel bir beyanda bulunmuş değildim. Demek istediğim şuydu: Eğer rakibimin ifadesini doğru kabul edersek, pasif bir şekilde beklememiz gerekir ama o zaman da bu ifade sadece onu kabul etmiş olduğumuz için gerçeğe dönüşecektir. Ama öte yandan, bunu kabul etmez ve Kongreyi, Başkanı ve diğer liderleri harekete geçirmek

için az da olsa elimizden geleni yaparsak, birkaç yüz kişi bile fark yaratacaktır.

Başlangıç olarak çok küçük gibi görünse de, işte siyasi özgürlüğün başladığı yer burasıdır. Faydalı bir zincirleme reaksiyon olarak bu tür etkilerin geometrik bir artış göstermesi demokrasilerin kaderinde vardır. Hepimiz demokrasinin bozularak, çeşitli nicelikler, sayılar ve kaba saba istatistiklerle dolu bir kör inanca dönüşebileceğini biliriz. Fakat kökeninde ve en yüksek temsillerinde demokrasi başka bir şey değil midir, örneğin *kişisel bağlılık niteliğine* duyulan inanç değil midir? Aynı şekilde, özgürlük, "canının istediğini yap" değil de, kişinin birey olarak eylemlerinin gücünün, ait olduğu grup için önem taşıması, anlamlı olması değil midir?

Demek istediğim, aşk, sevgi, savaş ve barış gibi kritik yaşam deneyimlerinin, ancak biz onlara bağlılık gösterdiğimiz zaman gerçekleşebilecek olmasıdır. Ve bu deneyimlerle ilgili beyanlar, bizler ya da kişiler, bu inançlara kendimizi adamazsak gerçeğe dönüşmez. Değerlerle ilgili konuya geçtiğimizde bu meseleye geri döneceğiz.

KENDİ ÜZERİMİZDE yaptığımız incelemede ortaya çıkan ikinci mesele, *iktidar sorunu ile ilgili naifliğimiz*dir. Psikologları gözlemlediğimde, batılı entelektüellerin mesleki hastalıklarının bu yönünü fazlasıyla paylaştığımızı görüyorum: iktidarın trajik ve şeytani yönlerini göremeyişimiz, başımızı kuma gömme halimiz. Irk ilişkileriyle ilgili yapılan ilk çalışmalarda, psikologların incelemelerinde ırk ayrımının sonlanması ve daha sonraki ortaya çıkan ırk ilişkileriyle ilgili patlamalara ilişkin bir farkındalık göremedim.[3] Biriktirilmiş ve baskılanmış arzuların gücünün (Freudçu anlamda) ve ezilen gruplardaki ekonomik belirleyicilerin baskısı-

nın (Marksist anlamda) infilak edebileceğini hafife almadık mı? Lillian Smith ve James Baldwin gibi romancıların içindeki sanatçılar, ırk ayrımının sonlanmasının ardından gelen çalkantı ve ayaklanmaların daha iyi tahmin ettiler.

Buradaki temel problem psikolog olarak zihinsel çerçevemizin iktidarı reddetmesi ve baskılamasıdır. Benim gördüğüm kadarıyla, bizler (burada da batılı entelektüellerin mesleki hastalık semptomlarından birini daha paylaşıyoruz: akılcılığın aşırı vurgulanması) Aristoteles'in insan düşünen (akılcı) hayvandır ifadesini hiç irdelemeden almışız çünkü hipotezimizi daha basitleştirmiş, diğer insanların *bizim düşündüğümüz* kadar akılcı hareket ettiğini varsayan ılımlı insanlar olarak yola devam etme rahatlığı sağlamış. Hazırladığımız testler de iktidarı reddeden veya yok sayan önkabullerimiz üzerine bina edildiğinden, elde edilen sonuçlarda insanları veya grupları güdüleyen iktidar ihtiyacını ortaya çıkamıyor.

Analitik ekollerini görmek için psikologlara soru sorarken, bu mesleğin, kendi iktidar ihtiyaçlarını reddeden ve baskılayan tipteki bireylere cazip geldiğini düşünür oldum. Baskılanan bu iktidar daha sonra, terapi esnasında diğer insanlar üzerinde kontrol sağlamak veya kullandığı laboratuvar teknikleri ve makinelerin gücüyle kendini özdeşleştirmek şeklinde ortaya çıkıyor. Terapist olarak eğitim görmek isteyen adaylarda, ilişki özlemi içinde münzevi bir kişi görüyorum; terapiyi cazip bulmasının nedeni bu yolla bir ilişki taklidinin içinde kendini daha az yalnız hissetmesi. "tutsaklık yoluyla" yaşanan bir aşk ilişkisi veya arkadaşlık. Ama tutsak alma söz konusu olduğu için gerçekte ne aşk ne de arkadaşlıkla hiçbir ilgisi yok. Aynı şekilde, araştırma alanında çalışan psikologların dışa vurulmamış ve yüzleşilmemiş iktidar ihtiyaçları, sürekli olarak başka-

larını kontrol altına alma teknikleriyle ilgilenmek gibi ismarlama bir çerçevede ifade ediliyor.

Yukarıdaki durumla ilgili olarak, insanın kendini aldattığı bir diğer nokta ise kalemin kılıçtan keskin olduğuna duyduğumuz inancın, kılıcın yani iktidarın lüzumsuz olduğu şeklinde incelenmemiş bir varsayıma dönüşmüş olmasıdır. Bu yüzden *mirabile dictu*, sözle veya yazıyla ifade edilen sözcüklerin kılıç kadar sorumsuz ve korkunç olabileceğini göremeyiz. Birisi size kılıçla hücum ettiğinde veya Madison Avenue rekabetinde olduğu gibi ekonomik açıdan saldırdığında, en azından neyle karşı karşıya olduğunuzu bilirsiniz; fakat düşünce kontrolü ve/veya iktidar amacıyla kullanılan sözcükler bunlardan daha haindir ve dayanması zordur çünkü kimliğin ve öz-bilincin merkezine saldırıda bulunur.[4]

Yıkıcı iktidar problemiyle ilgili olarak başımızı kumun altına ne kadar az gömersek, kendimizin ve toplumumuzun iktidar ihtiyaçlarının pozitif hedeflere kaydırılmasını o kadar iyi başarırız. Örneğin, barış problemini ele alalım. Benim üniversitede olduğum yıllarda barışa inanırdık; barış için yürür, barış için kampanyalar yapardık; öylesine "barışçıl düşünüyorduk" ki bir savaş daha olabileceği fikri aklımızdan köşesinden bile geçmezdi. Fakat bu bizi, Hitler'i görme ve onunla baş etme konusunda tamamen hazırlıksız yakaladı hatta bu uğursuz iktidarın ortaya çıkmakta olduğunu bile *algılayamadık* (hatırlamaktan utandığım uzunca bir süre) çünkü böylesine akıldışı, ilkel bir iktidar kafamızdaki kategorilere veya bildiğimiz kavramlara oturmuyordu. Böyle bir şey var olmazdı. Ama görmemeyi seçsek de seçmesek de o *vardı*. Almanya ve Avrupa'daki liberal entelektüeller de aynı tuzağa düşmüşlerdi. İktidarın trajik gerçekliklerinin hesaba katmadıkları ve fikirlerini

zamanında söyleyemedikleri için diktatörlerin ekmeğine yağ sürmüşlerdi.

Benim savunduğum, (bu öz-incelemenin umutla beklenen bir sonucu olarak), trajik, dinamik ve şeytani yönleriyle birlikte bu problemi inceleyebilmek adına bilinçlerimizi genişletip derinleştirmektir. Eğer psikolojiye giriş dersi okutuyorsam, öğrencilere Karl Marx'ın kitaplarını okuturdum. Marx'ın ekonomi felsefesini öğrensinler diye değil, irrasyonel ekonomik ve sosyal iktidarın temel anlamını görmüş olduğu için ve iktidarınızı edinme tarzınızın, seçtiğiniz "rasyonel" inançları (ideolojiyi) nasıl koşullandırdığını görmüş olduğu için Marx okuturdum. Böylece bilincimizin boyutlarını genişletmemiz ve iktidarın sosyal açıdan yıkıcı veçhelerini algılayıp anlamasını sağlayacak şekilde yeniden düzenlememiz ve kendi saldırganlık ve güç ihtiyaçlarımızı sosyal meselelerin yapıcı çözümlerine kaydırmamız mümkün olacaktır.

Öz-incelemedeki üçüncü soru psikolojinin anti-tarihsel eğilimidir. Bizler kendimizi tarihin "üzerinde" görmek ister, bizim psikolojimizin ve modern bilimimizin ta kendisinin, kültürün tüm diğer yönleri gibi aslında birer tarih ürünü olduğunu göremeyiz. Batı kültüründe bilim pek çok farklı biçime bürünmüştür; bizimkinin mutlak ve son bilim biçimi olduğunu varsaymak nobranlıktan başka bir şey değildir. Bilimi, evrenin anlamlı yapısı olan *logos*'un üzerindeki perdenin kaldırılması olduğunu kabul eden Yunan görüşü, Yunanların doğaya duydukları özel saygıyı temel alıyordu. Ortaçağ alimleri ve Aquinas'ın tarifiyle, doğanın tümünün rasyonel bir düzen içine yerleştirildiğini söyleyen ortaçağ görüşü ise modern deneysel bilimin temeli haline gelmiş; birbirinden farklı araştırmaların bir araya gelerek birbirini tamamlayacağı ve anlamlı bir hale

geleceği yönünde bilim insanlarına güven vermiştir. Modern zamanlarda doğayı anlamak ve deşifre etmekten ziyade onun üzerinde iktidar kurmak hedef haline geldi (bknz. Bacon'ın özdeyişi, "Bilgi iktidardır"). Üstelik iktidar elde etme yöntemleri bu makine modelini temel alacaktı. Böylece, Batı insanı fiziksel doğayı hesaplamayı ve kontrolü altına almayı amaç edinmeye başladı.

Çağımızdaki dünyada psikolog olarak bizlerin yaşadığı ikilemde iki gelişmenin hayati önemi vardır. Birisi, on yedinci yüzyıl ve ardından gelen ahlaki mutlakiyetçiliğin ve kilisenin otoritesinin bilime kaymasıdır. İkincisi ise on dokuzuncu yüzyılda başlayan ve *insanı* bir hesap ve kontrol nesnesi yapma çabaları ile insanlar üzerinde iktidar kazanmaktan ziyade fiziksel doğa karşısında iktidar kazanma konusunda hala son derece verimli olan yöntemler uygulama gayretleridir.

Kanımca modern psikolojinin ikilemi tam da burada yatmaktadır. Bizler insan zihni ve ruhu alanlarında işlev görmek üzere görevlendirilmiş modern bilim temsilcileriyiz. (Ve "davranış" ve "farkındalık" gibi başka terimler konsa da elbette bu ikilemden kaçılamıyor.) Bilincinde olsak da olmasak da bilimin ahlaki mutlakiyetçiliğinden oluşan kabuğun mirasçılarıyız ve bu kabuk (Herkül'ün gömleği gibi) tehlikeli bir şekilde bizim sırtımıza, cansız doğa ile uğraşan fizikçilerden veya en azından sadece bedenle ilgilendiklerini söyleyen hekimlerden daha fazla yük bindiriyor. Biz istesek de istemesek de, toplum bizde, etik ve tinle ilgili en keskin sorulara cevap verme görevi yüklüyor ve gerek bilimsel alanların içinde gerekse dışında, bu cevapları tekniklerimizle veya makinelerimizle üretmemiz bekleniyor. O halde, bizim ikilemimiz, insan bilimi yapabilir miyiz ve aynı zamanda insanı makineler

üzerinden ve incelediğimiz teknikler üzerinden değerlendirme eğiliminden uzak durabilir miyiz sorusunun içindedir. Bir diğer deyişle, aynı zamanda hem bir psikoloji bilimimiz olabilir hem de insanı kişi yapan özellikleri ayırıp, insanlığı oluşturan değerleri muhafaza edebilir miyiz? Bu soruları cevaplamak kolay değil. Fakat ben cevapların olduğuna inanıyorum; zaten cevap olmadığını düşünseydik psikoloji alanında yer alıyor olmazdık. O halde yukarıdaki soru, hem insan bilimini oluşturup hem de bu değerleri koruyup koruyamayacağımız değil, bunu nasıl oluşturacağımız sorusudur.

Toplumda elbette psikolojiye dair epey muğlaklık var. Hem de bilime karşı duyulan ikirciklikten daha keskin ve daha radikal. Tanrı rolü oynamamız bekleniyor ama bize tapanlar olduğu kadar şeytan olarak görüp korkan ve nefret edenler de var. Devletin, bilimin veya bir grup insanın Tanrı'yı oynaması kaçınılmaz olarak bu Tanrı yerine konan şeyin günün birinde şeytan olarak görülmesiyle de sonuçlanır.[5] Fakat bu aynı zamanda gerçekten de ayartıcı bir olasılık da. Güvenilir kaynaklar bize bunun en güçlü ve en ölümcül cazibe olduğunu söylüyor.[6] İşte tam da bu noktada kendimize dönük bir inceleme yapmamız son derece önemli. Acaba, böyle bir destek alma fikri biraz itici gibi görünse de, bu öz-inceleme için toplumun bizim mesleğimize yaptığı eleştirileri faydalı bir destek olarak görebilir miyiz?

Long Island halkının eğitim sınavlarına itirazlarından söz ediyorum; *Brain Watchers* [Beyin Bekçileri] gibi kitaplardan söz ediyorum; William S. Whyte'ın mesleki sınavlara ve psikoterapiye getirdiği eleştirilerden söz ediyorum; Joseph Krutch'un, Skinner'ın edimsel koşullama [operant conditioning] kavramına hücum etmesinden söz ediyo-

rum. Kanımca, kendimizi "tarihin üzerinde" görme eğilimimiz yüzünden, bu eleştirileri yapıcı bir şekilde ele almak bir yana, onların altında yatan anlamları bile göremiyoruz. Bu hücumları "haksız" görür ve yazarların gerçeklerdeki detayları atladığını kanıtlayıp eleştirileri bir kenara attığımızda bir şeyler kaçırmış olmuyor muyuz? Mesele, hırçın bir bireyin bir kitap yazması veya şikayetlenen bir grup insanın yanlış uygulanan testlerin kurbanı olması veya sesi yüksek çıkan bazı bireylerin terapi mağduru olması değildir. Hayır. Bu hücumları toplumun bize karşı su yüzüne çıkan güvensizliğinin belirtileri olarak görmek daha verimli ve doğru olur. Bu noktada şu soruları sormalıyız: Bunlar ne tür bir güvensizliğin belirtileri var ve hangi sebeplerle çıkıyorlar? Herhalde William Whyte ve Joseph Wood Krutch gibi bireylerin cahil veya gerici veya halkın iyiliğini umursamayan bireyler olduğu düşünülemez.

Elbette kendimize yöneltmemiz gereken ilk soru şudur: Bizler gerçekten Tanrı rolü oynadık mı? Bu sorgulamada beklenmedik hiçbir şey yok. Çağımızda, bilimi ve düşünce kontrolünü tanrısallaştırma eğilimlerinden söz eden Robert Lifton şu güçlü ifadeleri kullanır:

> Bu tanrısallaştırmaya ek olarak bir de bilimin, kapalı ve hangi durumda ne olacağı belli bir evren olması gibi mutlak ve mekanik bir teoriyi destekleyeceği beklentisi vardır. Modern fizik bu fikri terk edeli çok oluyor ama beşeri bilimlerde (biyoloji, psikoloji ve sosyal bilimler hala hakim ve son derece yıkıcı etkilere sahip. Bunun nihai dışavurumu ise düşünce reformudur: kapalı bir toplumda, makineleştirilmiş bir insan sureti ve bilimsel yöntemlerle insanı bu surette tekrar yaratabilme iddiası.[7]

Önceki bölümde, psikolojide Tanrı rolü oynama durumuna nasıl düştüğümüze dair fikirlerimi aktardım. Peki, bu durum, sosyal sorumluluğumuz bağlamında ne anlama geliyor?

BAZI MESLEKTAŞLARIMIZ, sosyal sorumluluklarımızı kabul ettiğimizde, başkalarını kontrol altına alma ve manipüle etme rolünü de üstlenmemiz gerektiğini savunuyor. Ben buna katılmıyorum çünkü ilk olarak, bu, benim topluma dair demokratik görüşlerime uymuyor ve daha da önemlisi bu yolun insani değerlerin ortaya çıkması ve gelişmesinin önüne geçeceğine inanıyorum. İnsanların belli ölçülerde ve belli bir süre için (ilaçlarla, şartlanmayla, hipnozla veya düşünce kontrolüyle) kontrol edilebileceğini hiçbirimiz inkar ediyor değiliz. İnsan ilişkilerinin (terapist ile hasta, ebeveyn ile çocuk, öğretmen ile öğrenci arasında) hepsinde bir miktar kontrol ve şartlanma durumu olabileceğini de inkar edemeyiz. Fakat asıl fark bu kontrolün, diğer kişiyi *özne ya da nesne* olarak görmesinde, bu kontrolün manipülasyonla bağının olup olmamasıdır. Açık olarak sormak gerekirse, bir diğer kişiye şekil verme hedefli "el kullanımı (*manus*)" mı var yoksa diğer kişinin bilincini ve özgürlüğünü genişletip sosyal değer seçimlerine daha sorumlu katılmasını amacını mı güdüyor?

Kontrol sözcüğü ile kast ettiklerimizi bazı örneklerle açıklamak ilginç olabilir. Örneğin, katı bir şekilde, gerçek bir kontrol altında tuttuğum çocuğuma caddeden karşıya geçerken yeşil ışığı beklemesini öğretirim. Ama burada yalnızca yeni bir alışkanlık kazandırmaya çalışmıyorum; yeni bir davranış biçimi de aşılıyorum. Ona açıklamalar yapar ve bu prensibi kabul ettiririm; çocuğum büyüyünce, bilincinin genişleyeceğini umarım; böylece gelecekte, bugün asla

bilemeyeceğim durumlardaki trafik koşullarına (süper otoyollar veya belki de yıldızlar arasındaki trafikte!) uyum sağlayabilmesini beklerim. Bu açıdan yaklaşıldığında, benim tarafımdan uygulanan kontrol, çocuğumun bilinçli sorumluluğunu ve özgürlük sınırlarını genişletmeye hizmet eder.

Bir de terapiden örnek verelim. Terapide ne kadar çok kontrol uygulandığının hepimiz farkındayız. Fakat bu kontrolün hizmet ettiği şey hastayı belli bir davranış tarzına sokup şekillendirmekse, buna terapinin başarısı değil başarısızlığı olarak bakarım. Elbette terapist koşulları oluştururken, zaman ve mekanla ilgili pek çok müdahalede bulunacaktır; örneğin hastayla görüşmek için belli bir zaman aralığı belirleyecektir; hasta dilediği zaman gelemez, dilediği yerde de görüşemez. Fakat burada önemli olan nokta hastanın bu koşullara *uyması* değildir. Hastanın bu koşullara nasıl tepki verdiği, sorgulaması ve itiraz etmesi vb hepsinden de önemlidir çünkü terapinin ana amacı yeni alışkanlıklar aşılamak değil, hastanın kimlik, önem ve sorumluluk duygusunun keşfedilip geliştirileceği ortamı sağlamaktır.

Örneğin, benim bir hastam seanslarına sürekli geç gelirdi. Onu dezavantajlı duruma soktuğu açık olan bu "kötü alışkanlığa" karşı hastamı şartlamak benim için kolay bir şeydi. Fakat geç gelmesinin ne anlama geldiğini görmeye çalışma sürecinde onunla birlikte olmak daha önemliydi (neden geç kaldığının farkında değildi bu yüzden sorumlu bir kontrolü de yoktu). Tüm hayatı güçlü ve ünlü bir babayla geçmiş olan bu özel hasta için, terapinin ilk aşamalarında geç kalması yapıcı bir özelliğe sahipti, çünkü bağımsız bir eylemdi. Bu semptomun dilini anlama şansı kazanmadan, bu semptomun ona ne söylediğini bilmeden ondan kurtulması bu hasta özelinde gerçek bir kayıp

olurdu. Bizim koyduğumuz "koşullara" fazlasıyla uyan ve ondan yapmasını beklediğimi sandığı şeyleri yapmaya çalışan ve bundan hep endişe duyan hastalara çok daha büyük bir kuşkuyla bakarım. Bu tür hastalarla *görünüşte* başarılı oluruz (bu başarı yıllar sürebilir) ama uzun vadede bu tip hastalar için konan ön tanılar son derece şüphe götürür. Bu açıdan, yapılan araştırmaların, fazla uyumlu, hipnoza yatkın, kolay etkilenen hastaların şartlamalı terapi tipine daha olumlu tepki verdiğini göstermesi önemli bir noktadır.[8]

O halde, bizim sorunumuz sosyal değerlerin yapısının ve bireyin özgürlüğünün bu değerlerle ilişkisini anlama sorunudur. Kanımca, pozitif anlamda sosyal sorumluluğumuzu yerine getirmemiz, psikolog olarak bizlerin bireysel özgürlüğün sosyal değerlerle ilişkisi sorununu nasıl çözeceğimize bağlıdır.

Ben, *sosyal değerler ile bireysel özgürlük arasında diyalektik bir ilişki olduğunu ve biri olmadan diğerine sahip olamayacağımızı* ileri sürüyorum. Uygar insan toplumlarında, öyle saf sosyal değer diye bir şey yoktur; değerler toplumun gelenekleriyle gelir ve aktarılır ve o toplumda bir miktar olumlama ve itiraz etme özgürlüğüne sahip bireyler tarafından sürekli olarak olumlanmaya, gelişmeye ve yeniden şekillenmeye tabi tutulur. Birey kendi grubuyla etkileşim içine girdikçe bu değerler sürekli yeni bilinç seviyelerinde ortaya çıkarlar. Bireyin bilinçli seçimi veya olumlaması olmaksızın kültür yoluyla aktarılan tek bir şey varsa o da *örf ve adetler*dir. Burada "değer" sözcüğünü kullanırken, yeni bir davranış biçimine (daha fazla arzu edilen bir yaşam olduğuna inandığımız için o yöne kaymayı seçtiğimiz ve kendimizi adadığımız yaşam hedefleri ve amaçlar) doğru yönelmekten söz ediyorum. Bireyin özgürlüğü ve sosyal

değer arasındaki bu diyalektik ilişki, hem bireyin öznel bilincinde hem de nesnel davranışlarında kurulur ve zaman içinde toplumu değiştirir.

Yirmi yıl kadar önce yazdığım birçok makalede, insanlara yardımcı olmakla ilgilenen psikoloji ve psikiyatri alanlarının özel veçhelerinde yani psikiyatride, değerlerin gerekli ve kaçınılmaz olduğunu savundum. O sıralarda bu görüşüm ciddi bir şekilde ve genel anlamda reddedilmişti ama bugün geniş ölçüde kabul görüyor. Fakat bundan, o halde psikologlar başkalarına değerler salık vermelidir sonucuna varmak iyi bir çözüm değildir. Bu şekilde değerleri korkunç bir şekilde basitleştirmiş oluruz. Terapistler arasında, içinde yaşadıkları tarih döneminin etosunu yansıtma eğilimi var. Bazı hastalar, kendi anksiyeteleri ve kafa karışıklıkları nedeniyle emniyet hissi veren bir yaşam tarzına tutunurlar; terapistler ise bu hastalara, kendi gruplarının değerlerini salık verirler. Terapistler elbette, beyin yıkamaya paralel bir uygulama olarak psikolojik etkileme yoluyla kendi gruplarının değerlerini aşılama yoluna gidebilirler. Bu uygulama, gerçekten de "uyum" için işe yarayabilse ve bir tür geçici "mutluluk" getirebilse de, etik hassasiyete ve yaratıcılığa aykırı yeni değerlerin ortaya çıkmasını engelleyen bir uygulamadır.

Bizim bilimimiz belli değerleri sınayabilse de, o değerin *içeriğinin* bilimin kendisinden çıkmadığını açık bir şekilde ortaya koymamız gerekir. İnsanların barış ve huzura dair tavırları ve iletişim yolları ve bu tavırların emniyet ve panik duygusu ile ilişkisi üzerine araştırmalar yapabiliriz ama huzur ve barışa duyulan inanç, bizim bilimimizden daha öte bir şeyden gelmelidir. Yahudi doktorlar da dahil olmak üzere Hitler'in imha programlarında çalışan doktorlar bilim alanında uzmanlık eğitiminin insancıl değer-

ler seçebilmeyi teminat altına alamadığını göstermektedir. Nazi Almanya'sındaki Ulusal Fizik Enstitüsü'nün başında olan Heisenberg'in, Hitler'in atom bombası atmasını engellemek için çalışması bilimselliğinden değil insancıllığındandı.[9]

Değer içerikleri dinden, felsefeden ve beşeri bilimler alanındaki diğer disiplinlerden gelir ve böyle de olmalıdır. Bilimin değer içerikleri verememesi, bilimin yeterince ilerleyememiş olmasından değildir. Asıl sebep, bilim tarafından gelen değer içeriklerinin ve sınamaların iki farklı seviyede gerçekleşmesidir. Albert Einstein'ın dediği gibi, bilimsel yöntem,

> bizlere olguların birbirleriyle ilişkileri ve birbirlerini hangi koşullarda etkiledikleri dışında bir şey öğretemez; ... bu tür nesnel bilgilere duyulan istek insanın yeteneklerinin elverdiği en yüksek noktadır.. Bununla birlikte, şu da aynı şekilde açıktır ki bir şeyin *ne olduğuna* dair bilgi, *ne olması gerektiğine* dair bilginin kapısının açılmasını garanti etmez... Bence bu temel amacın ve değerlerin ortaya çıkarılması ve bireyin duygusal yaşamına yerleştirilmesi, dinin insanın sosyal yaşamında yürütmesi gereken en önemli işlevin ta kendisidir.[10]

Bilimden her şeyi yapmasını beklediğimizde ona sadece kötülük yapmakla kalmıyoruz; binlerce yılda yavaş yavaş evrilmiş insan bilgeliğinin yolunu tıkıyor ve değerlerle ilgili olarak kendimizi naif kalmaya mahkum ediyoruz.

SON OLARAK, problemimizin çözümü için elzem olduğuna inandığım bireysel özgürlük ile sosyal değerler ara-

sındaki karşılıklı ilişkiyle ilgili değinmek istediğim birkaç nokta var.

Bunlardan ilki, *yeni bir değerin, toplumun mevcut değerlerine şu ya da bu ölçüde bir saldırı olarak ortaya çıkışıdır.* Bu yeni değer bir bakıma, Maslow'un ifadesiyle, "kültürel etkileşime direnç"tir, hatta kültürün geçici olarak kopmasıdır. Kültüre yapılan bu saldırılara, hem yeni değerin idrakinde hem de uygulanmasında tanık oluruz. Bunu görmek için Sokrat veya İsa gibi etik liderlerin toplum düşmanı olarak görülüp devlet tarafından ölüme mahkum edildiği Batı geleneklerimize veya ya da herhangi geleneğe çabucak göz atmamız yeterlidir. Bu insanlar elbette *statüko* olarak devlet düşmanlarıydı. Bu insanların toplum tarafından ölüme mahkumiyetle ödüllendirilmesi beklenmedik bir şey değildi. Zira, medeniyetin gelişmesi ve etik farkındalığı için elzem olan birtakım yeni değerlerin ortaya çıkabilmesi, *statükoya* karşı çıkmakla mümkündür. Tillich'in "Tanrının ötesinde Tanrı" ile anlatmak istediği de budur.

İkinci nokta ise *bireyin sorgulama hakkı ve yetisini* koruma ve saygı duymanın önemiyle ilgili. Manipülatif kontrol sistemlerinin tümünün ortak prensibi bireyin temel varsayımları sorgulayamamasıdır. Az önce sözünü ettiğimiz Lifton'un çalışması bu noktaya dair önemli ve zengin bir veri kaynağı oluşturur. Lifton, Çinli komünistlerin düşünce kontrolüyle tutsaklarını yeniden eğitmek için ödüllendirme ve cezalandırma yöntemini kullanıldığı şaşırtıcı ve etkileyici bir akıllı sistemi anlatır. Eğer siz, bir tutsak olarak size verilen çerçeveyi kabul edebiliyorsanız, sorunsuz yaşarsınız. Ama temel nokta şudur: *Sistemin temelini teşkil eden nihai varsayımları asla sorgulamamalısınız.* Buradaki örnekte temel hedefler bir başkası tarafından (komünist hi-

yerarşi) konmuştur ve bunları yerine getiren bireyle hiçbir bağı yoktur; birey yalnızca bu tekniklerin nesnesidir.

Fakat temel hedefleri sorgulama yetisi, evrim skalasında insanı diğer canlılardan ayıran özelliklerden biridir. Savaş sistemi, hatta ulusal bağımsızlık gibi hedefleri sorgulamak, kendi evrimimizi yönlendirme noktasında sorumluluk alma şansımızı temsil etmiyor mu?[11] Benim kendi tecrübem öncelikle psikoterapist seviyesinde; yaşamın sıradan günlük sahteliklerini bir kenara bırakıldığı zamanlarda, yoğun anksiyete ve derin acılar yaşayan (hatta bazı vakalarda psikozun eşiğine gelmiş) insanlarla çalışıyor olmamdan geliyor. Günün her saatinde gelen ve giderek artan veriler, hastanın, diyelim ki, istismarcı ebeveynin ona dayattığı hedefleri veya kendi sado-mazoşist hedeflerini sorgulama yetisinin, o hastanın sağlığına kavuşması yolunda son derece önemli bir nokta olduğuna beni inandırıyor. Bu prensip nevroz veya psikozun ötesinde açık bir hakikat gibi görünüyor.

Sorgulama yapabilmek kişinin kendi kimliğini deneyimlemesinin başlangıcıdır. Sorgulamanın işlevi, kişinin benliğini dünyadan ayırması, benliğin nesneler dünyasında bir özne olarak algılanmasını mümkün kılmasıdır. Kişiye bir kontrol nesnesi olarak davranmanın ve temel sorgulanmaların yasaklanmasının tehlikeli yanı, benliğin dünya ile ilişkide olan bir özne olarak deneyimlenmesinin imkansızlaşmasıdır.

Bireysel özgürlük ile sosyal değerler arasındaki ilişkiyi kavrayışımız konusunda düşünülmesi gereken üçüncü nokta belki de en önemli noktadır. İnsan değerleri asla tek yönlü bir sokak değildir, içinde her zaman bir "hayır" olduğu gibi, "evet" de vardır-ben buna istencin kutuplaşması diyeceğim. Zaten, insan deneyimlerindeki her olay

bu pozitif ve negatif kutuplar arasında yer alan diyalektik bir ilişki değil midir? Protesto etme hakkı, negatif oy verme hakkı kişinin haysiyetinin teminatı olarak, Amos ve Mika'dan başlayıp Atina'daki Ares'in Kayası'na ve İngiltere'deki Magna Karta'ya vb kadar Batı tarihinde son derece değerli bir yere sahip olmasının nedeni bu negatifliğin aslında pozitif istenci oluşturması ve mümkün kılmasıdır. Yukarıda sorgulama yetisinin kimlik deneyiminin başlangıcı olduğunu belirtmiştim. Şimdi ise kişinin kimlik deneyimine öz ve güç kazandıran şeyin "hayır" deme özgürlüğü olduğunu söylüyorum; zira kişinin ne hissettiği ve düşündüğünün önemli olduğunu kanıtlayan da budur. Ayrıca bu, bir asi[12] olma, öfke yaşama ve bir başkaldırının içinde yer alma edimlerinin potansiyel olarak yapıcı deneyimler olmasını mümkün kılar.

Elbette psikoterapide tepki kutuplaşmasını sürekli ele almamız gerekir ve bence bir başka insanın sağlığa kavuşmasına yardım edip edemeyeceğimiz meselesindeki en kritik nokta da budur. Freud bunu görmüş ve hastanın husumet duygularını ve negatif aktarımını ortaya çıkarma konusuna yaptığı vurguda bu meseleye parmak basmıştır. Rank, bu konuyu özellikle istencin kutuplaşması olarak tarif etmiş, tüm terapi sistemini bunun üzerine temellendirmiştir. Jung ise bu konudan bahsederken herhangi bir meselede negatif bir unsurun pozitif unsura karşı kabaca eşit güçte denge olarak her zaman bilinçte var olduğunu söyler. Bu sebeple ben, Carl Rogers'ın terapi sistemi sistemindeki zayıflığın, istencin negatif veçhesinin oynadığı rolde olduğuna inanıyorum. Örneğin, "uyum" uygulamasında, hasta ile terapist arasındaki tüm duygusal farklılıkların üzerinin örtüldüğünü düşünüyorum; bu da terapide ele alınan duygulanımların çeşitliliği ve derinliğini sınır-

larken, öfke, husumet ve çatışma gibi duyguları da hafife alıyor. Hasta, terapistin yanında yer aldığı kadar ona *karşı* durarak da bireysel kimliğini deneyimler; oysa negatif unsurların üzerinin örtülmesi hastanın işini zorlaştırır. Rogers elbette hastaya saygı gösterme konusunu vurgulayan bir öncüydü. Ama saygıyı göstermenin en iyi ve en derin yolu, kişinin karşısındakiyle öfke, husumet ve çatışma gibi duygularını açık yüreklilikle kabul etmesi ama aynı zamanda ilişkiden bir nebze olsun kopmaması değil midir? Hatta, "negatif unsurların ilişkiye dahil edilmesi" normalde o ilişkiyi ve karşılıklı saygıyı daha sağlam ve güvenilir yapabilir.

Negatif-pozitif unsuru, nötron ve protonların birbirini çekme ve itme hareketlerinde görüldüğü gibi fiziksel doğada da karşımıza çıkar fakat insan bilinci seviyesindeki önem ve anlamı çok daha büyüktür. Bana göre "bilinçli demek, isyan ettiğimin, inkar ettiğimin, husumet ve öfke duyduğumun farkında olmam demektir ve prensipte bir ölçüye kadar bunun sorumluluğunu alırım. Bu da bize psikolojik deneyime dair bir referans verir: duyulan öfkenin, isyanın vb kişinin kendi öfkesi, isyanı olduğunun bilincinde olması bir sorumluluk unsurunu da devreye sokar. Bunun dışında kalanların patolojik olması (psikopatın başkaldırısı), bu noktayı daha bile belirgin kılar. Bilinç bir tasvir-zeminden oluşur; bir şey düşünmem için o anda diğer şeyleri dışarıda bırakmam gerekir; bir şeyi algılamak için, bir an için tüm diğer şeyleri kapamalı, "yok saymalıyım". Bu açıdan *çatışma bilincin özüne ait bir unsurdur.*

İstencin kutuplaşması olarak sözünü ettiğim şey henüz laboratuvarlarda, ampirik çalışmalarda kendini gösteremiyor olabilir ama bu bizi şaşırtmasın. Zira önkabullerimiz, düşüncelerimizin bağlamının ta kendisi bu ta baştan

göz ardı eder ve sonuç olarak, bunları araştırma sonuçlarında göremeyiz. Bununla beraber, bazı önemli veri organları da vardır.[13] Örneğin, Amerikalı zencilerin durumu üzerine araştırma yapan Dollard araştırmalarını ele alalım. Beyazlar uzun zamandan bu yana uysal davranışları ödüllendirmekte, başkaldırıları ise cezalandırmakta ve güneyde zencilerin buna intibak sağladığı görüşünde. Fakat dış görünüş aldatıcıdır. Dollard beyazlara şunu göstermiştir: Zenciler apati, kayıtsızlık, tembellik hissetmekte, beyaz adamın baskılarına karşı savunma olarak ise aptal görünmektedirler. Bu semptomlara, açık bir isyanda bulunamadıkları bir ortamda zencilerin kendi varsaydıkları kimliklerini korumak için kamufle ettikleri bir başkaldırı, nevrotik bir protesto gibi bakılıp küçümsenebilir. Biz şimdi bu semptomların yani kızgınlık, öfke, intikam tutkusu altında baskılanmış derin tepkilerin yansımalarıyla yüz yüze geliyoruz.

Bunlar psikolojide ve elbette psikoterapide birçok anlama gelmektedir. İşyerlerinde, bu negatif unsurun var olmadığı kabul edilen bir ortamda herkes uyum içinde görünebilir ama aslında sadece durumu idare eden, apati duyan, zevk almayan ve kayıtsızlık duyan kişilerle bir arada olabiliriz.

Söylemek istediğim şu ki, isyan unsuru insan bilincinin yapısal bir parçasıdır yani bilinci oluşturan unsurlardan biridir; yüzyıllar boyu insan deneyiminin en özlü biçimlerinin repertuvarı olmuş klasik mitlerde de empati desteği almıştır. Örneğin Prometheus miti, barındırdığı değerler dahil kültürün ta kendisinin, tanrılara karşı çıkarılan bir isyanla doğduğu şeklindeki kadim bir inancı temsil eder.

Hem B. F. Skinner ve onun önceki yıllardaki muhalifi Carl Rogers'un insan çatışmasının önemini küçümsemiş

olması ilginçtir. (Bunun atlanmasının nedeni, gayet iyi aydınlanmış batı psikologları olarak her ikisinin de insanın rasyonel veçhelerine aşırı değer biçmeleri ve irrasyonel olanı hor görmeleri olabilir mi?) Hatırlayalım, ilk bölümde Skinner Dostoyevski'nin (kendisini kontrol eden kişiye sırf "huysuzluktan" baş kaldıran) "insan, kendisinin bir piyano tuşu değil hala bir insan olduğunu kanıtlayacaktır" savını tamamen saçma bulmuştu. Acaba Dostoyevski ironik bir yaklaşımla, tıpkı Adem'in Cennet'te yaptığı gibi, Prometheus'un antik Yunan'da yaptığı gibi, İngiliz soylularının Kral John'a yaptıkları gibi, Macarların Ruslara yaptıkları gibi, Rusya'daki günümüz genç şairlerini onlara "iyilik yapan" rejime (hapse atılma riskine rağmen ve kendileri için iyi olanı başkalarının onlara dayatmasını reddederek) söylemeleri rağmen) karşı yaptıkları gibi, insanın her şeyin ötesine geçen otoriteye başkaldırması şeklindeki normal ve sağlıklı bir eğilimi anlatıyor olamaz mı? Dostoyevski, bir başka Rus'un, bu kez büyük şair Alexander Blok'un Puşkin'in seksen dördüncü ölüm yıldönümünde yaptığı konuşmada değindiği aynı insan özelliğinden söz ediyor olamaz mı? 1921'de yaptığı "Şairi Kaderi" başlıklı konuşmasında Blok, o günlerdeki Rus otoritelerinin şairlerin elinden aldığı "özgürlük ve dinginlik"ten şöyle söz ediyordu:

> Harici değil, yaratıcı dinginlik diyorum. Öyle
> çocukça canının istediğini yap değil, liberali
> oynayan özgürlük de değil, yaratıcı dinginlik diyorum-
> gizli özgürlük. Oysa şair ölüyor,
> zira artık nefes diye içine çekeceği şey kalmadı;
> yaşam anlamını yitirdi onun gözünde.[14]

Ben de Rusya gibi açıkça "uygunsuz kontrol" örnekler sergilediği için kolayca çürütülebilecek bir yerden örnekler vererek doğrudan cevaplar getirmediğimin farkındayım. Ama bence bu, durumu değiştirmez. Mitlerdeki Adem ve Prometheus'un başkaldırısı tamamen uygunsuz denebilecek otoritelere karşı değildi; insan uygarlığı ve bilincinin gelişimindeki pozitif hedefleri ifade ediyordu.

Eğer modern bir Cennet Bahçesi'nde günümüz psikolojisini anlatan bir örnek isterseniz, Profesör Skinner'ın *Walden Two* adlı kitabını okumanız yeterli. *Walden Two*'da anksiyete, suçluluk ve çatışmadan kurtulunmuştur; uğraşmadan ya da seçmeksizin iyi ve akıllı birisinizdir ve tıpkı ağaçların altındaki Adem ile Havva gibi (Profesör Skinner'ın ifadesiyle) "en arzu edilen koşullar altında" yaşarsınız. İyi yürekli diktatör Walden Two'un hükmü altındaki insanların mutlu oldukları söylenir. Fakat bu post-insani, hayvani bir mutluluktur; sorgulama ve yapıcı memnuniyetsizlik gibi yetileri insanın elinden alınmıştır. Ben *Walden Two* ile aynı fikirde olmasam da, bu konuda endişeli de değilim zira bir terapist olarak veya insan tarihinin öğrencisi olarak bildiklerim beni rahatlatıyor; yani kitaba yeni bir bölüm eklenseydi, diktatöre ve sisteme isyan anlatılırdı ve o diktatörün iyi niyetli ve kötü niyetli olması da bunu değiştirmezdi.

Yaratılış [Genesis] yazarlarının sunduğu şekliyle Adem mitine bakacak olursak, gerçeğin oldukça farklı olduğunu görürüz. İnsan bilincinin doğuşunu gösteren bu klasik mitin, Tanrı'ya başkaldırı miti olması bir tesadüf değildir. Cennet Bahçesi'nde Tanrı'nın "iyi niyetli diktatörlüğü" altında var olan Adem ile Havva naif, insan-öncesi bir mutluluk yaşamaktadırlar; endişe, utanç ve çatışma olmayan bir ortamda memnundurlar ve yaşamının ilk yıllarındaki

bir bebek gibi onların da ahlaki veya bireysel bilinçleri yoktur. Sonra Adem ile Havva bu bölümün başlarında sözünü ettiğim adımlara paralel bir süreçten geçerler. Otoriteyi *sorgularlar* (bu sorgulama yılan üzerinden yapılır), *ahlaki bilinç* deneyimi yaşarlar (iyi ve kötü bilgi ağacı). Tanrı'ya isyanlarının bedeli ise utanç, suçluluk, endişe, çatışmanın yanı sıra nimetlerle dolu Cennet Bahçesi'nden kovulmak olur. Yolculukların başlangıcında:

> Tüm Dünya önlerinde uzanıyordu, dinlenmek için
> Seçebilirlerdi diledikleri yeri ve kılavuzları Sezgi idi.
> Ele ele, dalgın ve yavaş adımlarla çıktılar Cennet Bahçesi'nden
> ve bir başlarına koyuldular yola.[15]

Ve Cennet Bahçesi'ne veda ederken ne kazandılar? Kişi olarak kendilerini farklılaştırmayı, kimliklerin başlangıçlarını, tutku ve insan yaratıcılığına dair bir olasılık kazandılar. Ayrıca bebekliğin sorumsuz ve toy bağımlılıklarının yerini, artık *seçerek* sevme olasılığı, diğer insanlarla kendi istedikleri için bağ kurma ve dolayısıyla sorumluk alma olasılığı aldı. Adem miti Hegel'e göre, "yukarı düşüş"tür. Burada gerçekten de insan bilincinin ortaya çıkışı anlatılmaktadır.

Bu kitapta bir *eylem* olarak değerlemenin (değer [edinmenin]) altını çizdim. Bu da kapalı değil açık bir sisteme işaret eder. Yukarıda, kişi kendini bağlı hissetmedikçe değer diye bir şey yoktur demiştik; bu da değeri bir *eylem* olarak vurgulamaktadır. *Değer [oluşturma] eylemi, bilinç ve davranışın birbiriyle bütünleştiği yerdir*. Kişi kiliseden, terapistten, okuldan, silahlı kuvvetlerden veya başka bir

gruptan, ezbere dayalı değerler (daha doğrusu "adetler", "standartlar") edinebilir. Oysa değer [oluşturma] eylemi alışkanlık ve "adetlerle" veya otomatik durumlarla değil, bireyin kendi içinde duyduğu bir bağlılıkla ilgilidir. Bu da bilinçli seçimler ve sorumluluk anlamına gelir. Bu kitapta güttüğümüz hedef yani bilincin derinleştirilmesi ve genişlemesi, kapalı değil açık bir hedeftir ve açık topluma nüfuz ederek onu şekillendirir.

BÖLÜM 14- NOTLAR

1. Robert Oppenheimer, "Analogy in Science," *American Psychologist*, Cilt 2, s. 127-135 (1956)
2. Robert J. Lifton, *Thought Control and the Psychology of Totalism: A Study of "Brainwashing" in China*, Norton, New York, 1962, s. Viii.
3. Kenneth Clark ırk ilişkilerinde bu iktidar problemine ve psikoloji ve psikanaliz teorisindeki güçlüğe değinmiştir. Karş. *Dark Ghetto, A Study in Powerlessness*, New York, 1965.
4. Karş. Lifton'un (yukarıda adı geçen) çalışması, bu çalışmaya tekrar döneceğim.
5. Karş. Lifton, aynı eser, s. 502, n.35.
6. Bu konudaki mitolojik ve dinsel veri kaynağı çok zengindir: Karş. Milton'daki Lucifer; kutsal kitaplarda İsa'nın aklının çeldiği anlar vb. İnsanın, Tanrı'nın gücüne sahip olduğu fikrine kapılmadan Tanrı'ya başkaldırmaya mecbur kalmak (buna daha sonraki bir bölümde değineceğiz) gibi zor bir durumda olduğu anlaşılıyor.
7. a.g.e. s. 459
8. Karş. Krasener, The *Therapist as Social Reinforcement Machine.*
9. Kişisel iletişim.
10. Bu alıntıya Robert Lifton'a borçluyum, adı geçen eser, s. 460.
11. Anne Roe, "Man's Forgotten Weapon" adlı çalışmasında, *American Psychologist*, 1949, 14: 261-266, kişinin kendisinin ve toplumunun tavırlarının farkında olma yetisinin (bu çalışmada ben buna "bilinç" diyorum) onu

evrim skalasında farklılaştıran şey olduğuna ve bunu kullanarak kendimize bir özgürlük alanı açmamıza ve kendi evrimimizi şekillendirmemize işaret eder.

12. Karş. Camus ve diğer yazarların asi olma deneyimini pozitif bir tarzda kullanmaları.

13. Ayrıca bakınız yukarıda da sözünü ettiğimiz *The Informed Heart*, Bruno Bettleheim. Bu eser Bettleheim'ın, toplama kampında tutsak edilen kişinin kendisini tutsak edenlerle kuracağı ilişkiyi seçme konusundaki "nihai özgürlüğü"ne dair son derece önemli görüşlerini içerir. Harici bir isyanın asla mümkün olmadığı böylesi mutlak koşullarda kişinin isyan etme konusunda içten gelen bir hakkı olduğuna inanması pek çok durumda o kişinin hayatta kalmasını sağlar. Daha temel bir düzeyde bu, psikolojik apatiyi, kayıtsızlığı ve çaresizliği (kişiyi giderek zayıf düşürüp sonunda öldüren durumlar) önleyen kritik bir unsurdur. Ve bana göre hepsinden de temel bir düzeyde, bu içten gelen kendi tavrını seçme yetisi -kendisine emredilen şeyleri yapmak zorunda kalıyor olsa da içinden "hayır" deme hakkı olduğuna inanması-kişinin insan olarak onurunu koruyan şeydir. Bettleheim'ınki gibi kitaplarda yer alan veriler bana göre bu konuyla çok yakından ilgili ve son derece önemli. Benzer veriler Victor Frankel'in *From* Death-Camp to Existentialism kitabında ve Christopher Burney'in *Solitary Confinement* kitabında da yer alır.

14. George Reavey, *The Poetry of Yevgeny Yevtushenko*, New Yoork, 1965, s. viii.

15. Bu alıntı Milton'un *Kayıp Cennet*'inin son dört dizesidir.

Kafese Konan Adam

"İyi" olanın saf iyilikten ibaret olduğunu sandığım yıllarım oldu. Kendimle buluşmayı, kendimi küçük bir tanrıya dönüştürmek zannettiğim çok uzun zamanlar geçirdim.

Sıkıntılardan tamamen uzaklaşınca mutluluğu ve huzuru bulacağımı söyleyen bir bataklığa düşmüştüm. Şeytanımla buluşmak yerine kuyruğumu koparmaya çalışıyordum. Sırf sorumluluğumu almamak için olmayacak işler peşindeydim.

İnsan olmanın bana hem yüklediği hem de hediye ettiği trajediyi asla kucaklayamıyordum.

Acılarımı, yaralarımı, eksiklerimi yok etmeye çalıştıkça kendimi yok etmeye çalışıyordum. Oysa yok etmek istediğim özgürlüğüm ve özgürlüğümün bana yükleyeceği sorumluluklarımdı. Ancak sorumluluğunu aldığım bir yaşama deneyiminin özgürlükle taçlanabileceğini kanaya kanaya ve kanata kanata hissettim.

Tamamlanmadım.

Tamamlanmayacağım.

Eksiğimin tamlık olduğunu anladım. Yürüdüğüm onca yolda zaman zaman karanlığa ve korkuya, kimi zaman da aydınlığa ihtiyacım oldu.

Rollo May, bazen aydınlatan bazen nefis bir karanlığa gömerek yoluma yoldaş olan imgelerden biridir benim için. Bu kitabı okurken de adeta kutsal diyebileceğim satırların arasında dolaştım. Görkemli bir ormanda yürürcesine ürpererek, coşarak geçtim bu kitabın içinden.

— Cem Mumcu

THG 0716261 NHY



Rollo May

Dünyanın en ünlü psikoterapistlerinden biri olan Rollo May'in (1909-1994) eserlerinin en büyük özelliği, psikiyatri/psikoloji okurlarını aşıp genel okuyucuya ulaşabilmesidir. Örneğin herkesçe bilinen ve sıkça kullanılan, "Sevginin karşıtı nefret değil, kayıtsızlıktır" sözü ona aittir.

psikoloji/psikiyatri - 83

ISBN 978-605-9318-61-7

9 786059 318617

Rollo May'in yayımladığımız diğer kitapları:
Aşk ve İrade, Özgürlük ve Kader, Varoluşun Keşfi, Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk

okuyanus.com.tr