50 Psikoloji KLASİĞİ

BİZ KİMİZ? NASIL DÜŞÜNÜRÜZ? NASIL DAVRANIRIZ?

ÜZERİNE

SIGMUND FREUD, IVAN PAVLOV, MALCOLM GLADWELL, DANIEL GOLEMAN, KAREN HORNEY, CARL JUNG, JEAN PIAGET, OLIVER SACKS VE BF SKINNER'ın da içinde yer aldığı psikolojinin önde gelen elli isminden aydınlatıcı ve önemli bilgiler

TOM BUTLER-BOWDON

PEGASUS

Pegasus Yayınları: 1049

50 Psikoloji Klasiği
Tom Butler-Bowdon
Özgün Adı: 50 Psychology Classics

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Elif Okan Gezmiş - İbrahim Şener
Düzelti: Halûk Kürşad Kopuzlu
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin
Kapak Uygulama: Pınar Yıldız

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

2. Baskı: İstanbul, Kasım 2018
ISBN: 978-605-343-466-5

Türkçe yayın hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2015
Copyright © TOM BUTLER-BOWDON, 2007

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari

TOM BUTLER-BOWDON

50 PSİKOLOJİ KLASİĞİ

BİZ KİMİZ, NASIL DÜŞÜNÜRÜZ, NASIL DAVRANIRIZ?

Psikolojinin önde gelen elli isminden aydınlatıcı
ve önemli bilgiler

İngilizceden çeviren:
Özgü Çelik

PEGASUS YAYINLARI

Cherry için

Alfred Adler Gavin De Becker Eric Berne

Robert Bolton ***Edward de Bono*** Nathaniel Branden

Isabel Briggs Myers Louann Brizendine *David D. Burns*

Robert Cialdini Mihaly Csikszentmihalyi Albert Ellis

Robert A. Harper *Milton Erickson* Erik Erikson

Hans Eysenck Susan Forward Viktor Frankl

Anna Freud SIGMUND FREUD *Howard Gardner*

Daniel Gilbert *Malcolm Gladwell* Daniel Goleman

John M. Gottman Harry Harlow *Thomas A. Harris*

Eric Hoffer KAREN HORNEY William James

Carl Jung Alfred Kinsey *Melanie Klein*

R. D. Laing **Abraham Maslow** Stanley Milgram

Anne Moir David Jessel IVAN PAVLOV

Fritz Perls *Jean Piaget* Steven Pinker

V. S. Ramachandran Carl Rogers ***Oliver Sacks***

Barry Schwartz Martin Seligman Gail Sheehy

B. F. Skinner Douglas Stone Bruce Patton

Shelia Heen WILLIAM STYRON **Robert E. Thayer**

İçindekiler

	Teşekkür	ix
	Giriş	1
1.	**Alfred Adler** *İnsanı Tanıma Sanatı* (1927)	14
2.	**Gavin de Becker** *The Gift of Fear* (1997)	20
3.	**Eric Berne** *Hayat Denen Oyun* (1964)	26
4.	**Robert Bolton** *People Skills* (1979)	32
5.	**Edward de Bono** *Lateral Thinking* (1970)	38
6.	**Nathaniel Branden** *The Psychology of Self-Esteem* (1969)	42
7.	**Isabel Briggs Myers** *Kişilik* (1980)	46
8.	**Louann Brizendine** *Kadın Beyni* (2006)	52
9.	**David D. Burns** *İyi Hissetmek* (1980)	58
10.	**Robert Cialdini** *İknanın Psikolojisi* (1984)	62
11.	**Mihaly Csikszentmihalyi** *Creativity* (1996)	68
12.	**Albert Ellis & Robert A. Harper** *Akılcı Yaşam Kılavuzu* (1961)	74
13.	**Milton Erickson (Sidney Rosen tarafından)** *Sesim Seninle Her Yerde* (1982)	78
14.	**Erik Erikson** *Young Man Luther* (1958)	84
15.	**Hans Eysenck** *Dimensions of Personality* (1947)	90
16.	**Susan Forward** *Duygusal Şantaj* (1997)	94
17.	**Viktor Frankl** *The Will to Meaning* (1969)	100
18.	**Anna Freud** *Ego ve Savunma Mekanizmaları* (1936)	104
19.	**Sigmund Freud** *Rüyaların Yorumu* (1900)	110
20.	**Howard Gardner** *Zihin Çerçeveleri* (1983)	116
21.	**Daniel Gilbert** *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler* (2006)	120
22.	**Malcolm Gladwell** *Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü* (2005)	124
23.	**Daniel Goleman** *İşbaşında Duygusal Zekâ* (1998)	130
24.	**John M. Gottman** *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi* (1999)	136
25.	**Harry Harlow** *The Nature of Love* (1958)	142
26.	**Thomas A. Harris** *Ben OK'im Sen OK'sin* (1967)	148

27. **Eric Hoffer** *Kesin İnançlılar* (1950) 152
28. **Karen Horney** *İçsel Çatışmalarımız* (1945) 156
29. **William James** *The Principles of Psychology* (1890) 162
30. **Carl Jung** *Dört Arketip* (1968) 168
31. **Alfred Kinsey** *Sexual Behavior in the Human Female* (1953) 174
32. **Melanie Klein** *Haset ve Şükran* (1957) 180
33. **R. D. Laing** *Bölünmüş Benlik* (1960) 186
34. **Abraham Maslow** *The Farther Reaches of Human Nature* (1971) 192
35. **Stanley Milgram** *Obedience to Authority* (1974) 198
36. **Anne Moir & David Jessel** *Beyin ve Cinsiyet* (1989) 204
37. **Ivan Pavlov** *Conditioned Reflexes* (1927) 210
38. **Fritz Perls** *Gestalt Therapy* (1951) 216
39. **Jean Piaget** *Çocukta Dil ve Düşünme* (1923) 222
40. **Steven Pinker** *Boş Sayfa* (2002) 228
41. **V. S. Ramachandran** *Beyindeki Hayaletler* (1936) 232
42. **Carl Rogers** *Kişi Olmaya Dair* (1961) 238
43. **Oliver Sacks** *Karısını Şapka Sanan Adam* (1970) 242
44. **Barry Schwartz** *Bolluk Paradoksu* (2004) 248
45. **Martin Seligman** *Gerçek Mutluluk* (2002) 254
46. **Gail Sheehy** *Passages* (1976) 260
47. **B. F. Skinner** *Beyond Freedom and Dignity* (1971) 266
48. **Douglas Stone, Bruce Patton & Sheila Heen** *Difficult Conversations* (1999) 272
49. **William Styron** *Karanlık Gözükünce* (1990) 278
50. **Robert E. Thayer** *The Origin of Everyday Moods* (1996) 284

50 Klasik Daha 291
Kitapların Kronolojik Listesi 297
Kaynakça 299

Teşekkür

50 Klasik dizisindeki her kitap büyük bir emeğin ürünüdür; binlerce saatlik araştırma, okuma ve yazma neticesi ortaya çıkmıştır. Bu ana eserin ötesinde dizinin başarısı Nicholas Brealey Yayıncılık'taki ekip sayesindedir.

NB'nin Londra ofisindeki Nicholas Brealey ile Sally Lansdell'in editöryal katkılarına minnettarım. Kitabın bütün dünyada mümkün olduğu kadar çok sayıda insan tarafından okunabilmesi için uluslararası hakları konusundaki gayretler için de teşekkür ederim.

Bu kitaba ve *50 Klasik* dizisine katkılarından ve Birleşik Devletler'de adını duyurduklarından dolayı Boston ofisinden Patricia O'Hare ve Chuck Dresner'a da teşekkürü borç bilirim.

Nihayet, bu kitap, sayfalarında yer alan klasik eserlerde ifade edilen dikkate değer ve zengin fikir ve kavramlar olmadan yazılamazdı elbette. Hayattaki tüm yazarlara bu alana katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Giriş

Yüzlerce fikri ve bir asırdan fazla bir zaman dilimini kapsayan 50 kitaplık yolculuğun bir parçası olan *50 Psikoloji Klasiği*, bizi harekete geçirenin, belli bir tarzda hissetmemizi veya davranmamızı sağlayanın ne olduğu, beynimizin nasıl çalıştığı ve nasıl benlik bilinci oluşturduğumuz gibi oldukça ilginç sorulara yanıt arıyor. Bu alanlarda daha derin bilgi sahibi olmak bizi kendimizi bilmeye, insan doğasını daha iyi anlamaya ve daha verimli olmaya –kısacası hayatımızda gerçek manada bir fark yaratmaya– sevk edebilir.

50 Psikoloji Klasiği Freud, Adler, Jung, Skinner, James, Piaget ve Pavlov gibi simgeleşmiş kişilerin eserlerini inceliyor ve Gardner, Gilbert, Goleman ve Seligman gibi çağdaş düşünürlerin eserlerinin önemli kısımlarını aktarıyor. Her kitap için ayrılan yorum kısmında kitabın ana hususları ile yazıldığı bağlamdaki fikirler, insanlar ve hareketler ortaya koyuluyor. Eski ve yeni kitapların karışımı, onları okumamış olsanız dahi, en azından onlar hakkında genel bilgi sahibi olma ve son bilimsel bulguların ışığında değerlendirme fırsatı sağlıyor.

Seçkide herkesin okuyabileceği ve aydınlanabileceği "Psikolog olmayanlar için psikoloji" kitaplarına veya özellikle genel okuyucular için yazılmış kitaplara öncelik verildi. Seçilen kitapların yazarları arasında psikologların yanı sıra nöroloğlar, psikiyatrlar, biyologlar, iletişim uzmanları, gazeteciler ve hatta bir liman işçisi, bir şiddet uzmanı ve bir roman yazarı da var. İnsan doğasının sırları tek bir disiplinle veya bakış açısıyla açıklanamayacak kadar önemli olduğu için, böylesi bir eklektik sesler korosuna kulak vermemiz gerekiyor.

Kitabın önceliğinin psikiyatri olmamasına rağmen, Oliver Sacks, Erik Erikson, R. D. Laing ve Viktor Frankl gibi psikiyatrların çalışmaları da kapsam dâhilinde. Bu isimlere ek olarak Carl Rogers, Fritz Perls ve Milton Erickson gibi meşhur terapistlerin eserlerine de yer veriliyor. *50 Psikoloji Klasiği* sorunlara çözüm sunmaktan ziyade insanların düşünce ve davranışlarının perde arkasına ışık tutmayı amaçlıyor.

Bilinçdışı zihin hakkındaki bazı kitaplar dâhil edilse de vurgu, derinlik psikolojisi veya psişe yani ruh kavramları üzerinde değil. James Hillman (*The Soul's* Code), Thomas Moore (*Care of the Soul*), Carol Pearson (*The Hero Within*) ve Joseph Campbell (*The Power of Myth*) gibi bu alandaki en popüler yazarlardan bazılarına, psikolojinin

daha çok dönüşüme ve maneviyata dair yanlarını inceleyen *50 Self-Help Classics* ve *50 Spiritual Classics* kitaplarında yer verildi.

50 psikoloji klasiğinden oluşan bu liste, belirleyici olma iddiasında değil, sadece bazı büyük isim ve eserleri sıralıyor. Bu türden her derleme belli bir ölçüde kendine özgü olacaktır. Psikolojideki çok çeşitli ana ve alt dalların kapsamlı bir şekilde işlendiği iddia edilmemektedir. Biz burada en ilginç bazı psikoloji soru ve kavramlarını anlamaya ve insan doğasını daha iyi öğrenmeye çalışıyoruz.

Bir bilimin doğuşu

"Psikoloji zihinsel hayatın bilimidir." William James

İlk hafıza araştırmacılarından Hermann Ebbinghaus (1850-1909)'un söylediği gibi: "Psikolojinin uzun bir geçmişi ama kısa bir tarihi var." Ebbinghaus bu sözüyle insan düşüncesi, duygusu, zekâsı ve davranışına binlerce yıldır kafa yorulduğunu ama spekülasyondan ziyade gerçeklere dayanan bir psikolojinin daha emekleme çağında olduğunu kastetmiştir. Her ne kadar o bunu bir asır önce söylemiş olsa da psikoloji hâlâ genç sayılmaktadır.

Psikoloji başka iki disiplinden, fizyoloji ve felsefeden, doğmuştur. Alman Wilhelm Wundt (1832-1920) psikolojinin babası olarak görülür, zira onun felsefeden daha deneysel, ayrı bir disiplin olması ve fizyolojiden çok zihne yoğunlaşması gerektiğini savunmuştur. 1870'lerde ilk psikoloji laboratuvarını kurmuş ve *Principles of Physiological Psychology*'i[1] kaleme almıştır.

Wundt'u bugün yalnızca konuya özel ilgisi olanlar okuduğundan klasik eserler listesine alınmadı. Fakat yine modern psikolojinin bir "kurucu babası" sayılan Amerikalı filozof William James (1842-1910) hâlen büyük ölçüde okunmaktadır. Roman yazarı Henry James'in kardeşi olan William James, tıp tahsili aldıktan sonra felsefeye geçmişti. Gelgelelim, Wundt gibi o da zihnin işleyişinin ayrı bir çalışma alanı olmayı hak ettiğini düşünüyordu. Alman nöro-anatomi bilimcisi Franz Gall'ın bütün düşünce ve zihinsel işlemlerin biyolojik olduğu teorisine dayanarak James, insanın benliğinin –bütün ümitleri, sevgileri, arzuları ve korkularıyla– kafatasının duvarları arasındaki yumuşak gri maddenin içinde yer aldığı gibi çarpıcı bir fikrin yayılmasını sağladı. Düşüncelerin aslında ruh gibi daha derin bir gücün ürünleri olduğuna ilişkin açıklamaların metafiziğin alanına girdiğini düşünüyordu.

James psikolojinin parametrelerini tanımlamış olabilir ama psikolojiyi halkın genelinin dikkatini çeken bir konu haline getiren aslında Sigmund Freud'un yazılarıydı. Freud 150 yıl önce, 1856'da dünyaya geldi. Ailesi onun zeki olduğunu biliyordu

1 (Tr.) Fizyolojik Psikolojinin Prensipleri. (yay. n.)

ama fikirlerinin dünyayı bu kadar etkileyeceğini onlar bile tahmin edemezdi. Hukuk okuma niyetindeyken, son anda fikrini değiştirerek tıbba kaydoldu. Beyin anatomisi ve "histeri" hastaları üzerindeki çalışmaları, bilinçdışının davranış üzerindeki etkisini merak etmesine neden oldu; bu merakı da rüyalara ilgisini tetikledi.

Bugün sıradan insanın ego ve bilinçdışı gibi psikoloji kavramlarına aşina olmasını doğal karşılayabiliriz ama bunlar gibi –iyi ya da kötü– diğer birçok kavram Freud'un mirasıdır. *50 Psikoloji Klasiği*'ndeki kitapların yarısından fazlasını Freudyen, post-Freudyen ya da anti-Freudyen olarak sınıflandırabiliriz. Şimdilerde Freud'un çalışmalarının bilimsel olmadığını ve gerçek psikolojiden ziyade edebî yaratımlar olduğunu söylemek modadır. Bu doğru olsa da olmasa da Freud, alanında açık arayla en meşhur kişidir. Ayrıca psikanaliz –insanın bilinçdışını görebilmek için icat ettiği konuşma terapisi– artık daha az kullanılsa da bugün hâlâ psikoloji denilince akla en çok gelen imge, divanında uzanmış hastasına en derin düşüncelerini söylettiren Viyanalı bir hekimdir.

Bazı nörologlar, son bulgular doğrultusunda Freud'un görüşlerinin yeniden önem kazanabileceğine işaret etmektedir. Beyin görüntüleme teknikleri ve diğer araştırmalar sonucunda elde edilen veriler, Freud'un davranışı şekillendirmede bilinçdışının büyük rolüne yaptığı vurgunun yanlış olduğunu henüz ispatlayamamıştır. Diğer bazı teorilerinin doğrulanması da hâlen mümkün görünmektedir. Doğrulanmasa dahi, psikolojinin en özgün düşünürü sıfatını taşımaya muhtemelen devam edecektir.

Freud'a verilmiş en açık tepki, davranışçılıktır. Ivan Pavlov'un hayvanların çevresel uyaranlara verdikleri koşullu tepkilerin toplamından ibaret olduklarını gösteren meşhur köpek deneyleri, bir içsel saik doğrultusunda hareket eden otonom (bağımsız) insan fikrinin romantik bir efsane olduğunu yazan, davranışçılığın önde gelen temsilcisi B. F. Skinner'a ilham vermiştir. Skinner insanın davranışlarını anlamak için kafasının içinde olup bitenleri öğrenmeye çalışmak ("zihincilik") yerine onun belli bir şekilde davranmasına yol açan koşulları anlamamız gerektiğini öne sürüyordu. Çevremiz bizi şekillendirir ve neyin hayatta kalmamızı sağlayacağını öğrendiysek o doğrultuda hareket ederiz. Daha iyi bir dünya oluşturmak istiyorsak, insanları ahlaki ve verimli şekillerde davranmaya yöneltecek çevreler yaratmamız gerekir. Skinner bunun yolunun bazı davranışları ödüllendiren, bazılarını ise ödüllendirmeyen bir davranış teknolojisinden geçtiğini düşünüyordu.

1960'larda ortaya çıkan bilişsel psikoloji, davranışçılıkla aynı titiz bilimsel yaklaşımı kullandı fakat davranışın aslında kafanın içinde yaratıldığı savına geri döndü. Çevreden gelen uyaranlar ile bizim verdiğimiz tepki arasında beynin içinde belli süreçler meydana gelmek zorundaydı. Bilişsel araştırmacılar, insan zihninin kalıplar üreten müthiş bir yorum makinesi olduğunu ve gerçekliği haritalandırarak dış dünyayı anlamlandırdığını ortaya çıkardılar.

Bu çalışmalar, Aaron Beck, David D. Burns ve Albert Ellis gibi bilişsel terapistleri, duygularımızın düşüncelerimizi değil, düşüncelerimizin duygularımızı şekillendirdiği görüşüne dayanan bir tedavi oluşturmaya sevk etti. Düşüncemizi değiştirerek depresyonumuzu dindirebilir veya davranışlarımızı daha kolay kontrol edebilirdik. Bir zamanlar Freud'un psikanalizinin hüküm sürdüğü ruh sağlığı sorunlarının tedavisi alanını, günümüzde bu psikoterapi biçimi büyük oranda ele geçirmiştir...

Bilişsel alandaki daha yeni bir gelişme, disiplini ruh sağlığı sorunlarından uzaklaştırıp insanları mutlu, iyimser ve üretken yapan şeyleri araştırmaya yönelten "pozitif psikoloji"dir. Kendini gerçekleştiren insan hakkında yazan öncü hümanist psikolog Abraham Maslow ve bir keresinde dünya için kötümser ama insanlar için iyimser olduğunu belirten Carl Rogers bir ölçüde bu alanın habercisi olmuştur.

Son 30 yılda beyin bilimindeki ilerlemeler hem davranışçı hem de bilişsel psikolojiye ışık tutmuştur. Davranışçılar beynin içinde olanları tahmin etmeye çalışmakla yetinmenin yanlış olduğunu düşünüyordu ama bilim artık bize içeriyi görme ve esasen hareketi meydana getiren sinir yolakları ile sinapsların haritasını çıkarma imkânı veriyor. Bu araştırmalar kendimizi bambaşka ve kesinlikle daha olumlu bir gözle görmemizi sağlayabilir. Her ne kadar bazı insanlar sadece beyin fonksiyonlarına indirgenmemizin bizi insanlıktan çıkarmasından korksa da beyin hakkında daha fazla bilgi edinmemiz ancak onun çalışma şeklini daha çok takdir etmemize yol açacaktır.

Günümüzde beyin üzerinde çalışan bilim insanları bizi William James'in "zihinsel hayatın bilimi" şeklindeki psikoloji tanımına geri döndürüyor fakat bu sefer moleküler seviyede bildiklerimize dayanan bilgilerimizi geliştiriyoruz. Kısmen fizyolojiden doğmuş olan psikoloji, fiziksel köklerine geri dönüyor olabilir. Buradaki ironi, çok küçük fiziksel özelliklere dikkat etmemizin bilincin yapısı, özgür irade, hafızanın yaratılması ve duyguların tecrübe ve kontrol edilmesi gibi en derin felsefi sorularımızın bazılarına cevap getirmesidir. Hatta "zihin" ve "benlik", beynin sinir ağlarının ve kimyasal tepkilerin olağanüstü karmaşıklığının yarattığı yanılsamalar dahi olabilir.

Psikolojinin geleceği nedir? Belki de emin olabileceğimiz tek şey gitgide beynin bilgisine dayanan bir bilim haline gelecek olmasıdır.

Literatüre kısa bir bakış

Psikolojinin popüler bir araştırma alanı haline gelmesinin kısmi sebebi James, Freud, Jung ve Adler gibi ilk devlerin sıradan insanların anlayabileceği kitaplar yazmalarıdır. Bugün hâlâ bu kitaplardan birini alıp hayranlıkla okuyabiliriz. Bazı kavramların zorluğuna karşın insanlar, zihnin çalışma şekli, insan motivasyonu ve davranışı hakkındaki bilgilere derin bir açlık duyuyorlar ve son 15 yıldır Daniel Goleman, Steven Pinker, Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi gibi bu ihtiyacı karşılayan yazarlarla popüler psikoloji yazınında yeni bir altın çağ yaşanıyor.

Aşağıda *50 Psikoloji Klasiği*'nde yer alan kitaplar kısaca tanıtılıyor. Kitaplar, sizi en çok ilgilendiren konulara göre seçim yapmanıza yardımcı olabilecek yedi kategoriye ayrıldı. Bu kitabın arkasında "50 Klasik Daha" başlıklı bir alternatif liste bulacaksınız. Bu da belirleyici bir liste değildir ama daha ileri okuma yapmak isterseniz size yol gösterecektir.

Davranış, biyoloji ve genler: Beyin bilimi

Louann Brizendine, *Kadın Beyni*
William James, *The Principles of Psychology*[2]
Alfred Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Female*[3]
Anne Moir & David Jessel, *Beyin ve Cinsiyet*
Jean Piaget, *Çocukta Dil ve Düşünme*
Steven Pinker, *Boş Sayfa*
V. S. Ramachandran, *Beyindeki Hayaletler*
Oliver Sacks, *Karısını Şapka Sanan Adam*

William James için psikoloji, beyin araştırmalarına dayanan bir doğa bilimiydi ama onun devrinde bu gizemli organ üzerinde çalışmak için gereken araçlar henüz yeterli değildi. Artık teknolojik ilerlemeler sayesinde psikoloji, elindeki bilgilerin büyük bir kısmını beynin yarattığı davranışlardan ziyade beynin kendisinden elde etmektedir.

Beyin biliminin böyle ön plana çıkması, davranışın biyolojik ve genetik temellerine dair rahatsız edici sorular doğurmaktadır. Bizler nispeten değişime kapalı canlılar mıyız yoksa çevremizin sosyalleştirmesine hazır birer boş sayfa mıyız? O eski "yaradılıştan mı yetiştirilişten mi" tartışması yeniden alevlenmiştir. Genetik bilim ve evrimsel psikoloji, zekâ ve kişilik de dâhil insan doğası dediğimiz şeyin çoğunun daha ana rahmindeyken oluştuğunu, en azından hormonal olarak etkilendiğini göstermiştir. Steven Pinker *Boş Sayfa*'da, biyolojinin insan doğasında oynadığı büyük rolün kültürel ve siyasi sebeplerden dolayı bazen inkâr edildiğini ama bilgi arttıkça bunu sürdürmenin zorlaşacağını belirtir. Mesela Louann Brizendine'in, hormonların kadın beyni üzerindeki etkileri hakkındaki uzun yıllar süren araştırma sonuçlarının yer aldığı kitabı, biyolojinin kadınları hayatın çeşitli evrelerinde ne denli şekillendirdiğini mükemmel bir şekilde gösterir.

Moir ve Jessel'in *Beyin ve Cinsiyet*'i ise daha da temele inerek birçok davranış eğilimimizin kaynağının, beynimizin, fetüs sekiz haftalıkken büyük oranda belirlenen cinsel biyolojisi olduğuna dair akla yatkın bir sav ortaya koyar. Benliğe dair en kıymet

2 (Tr.) Psikolojinin İlkeleri. (yay. n.)

3 (Tr.) Kadınlarda Cinsel Yaşam. (yay. n.)

verdiğimiz fikirlerimiz bile mercek altındadır. Günümüz nörolojisi, benliğin en iyi beynin yarattığı bir yanılsama olarak anlaşılabileceğini öne sürer. Mesela Oliver Sacks'ın dikkat çeken yazıları, beynin "benlik duyumu" yeri olarak tarif edilebilecek hiçbir parçası bulunmamasına rağmen kontrolü devamlı olarak elinde tutan bir "ben" duyumu yaratmak ve sürdürmek için çalıştığını gösterir. Sinirbilimci V. S. Ramachandran'ın hayalet uzuvlarla ilgili çalışması da, gerçeklik (benliğin, bilincin çok sayıdaki katmanının gerçekliği) çok daha karmaşık bile olsa, beynin bilişsel birlik yaratmadaki takdire şayan kabiliyetini doğrular gibi görünmektedir.

Jean Piaget, beyin üzerinde hiçbir laboratuvar araştırması yapmamıştır ama İsviçre dağlarındaki salyangozları inceleyerek büyümüştür. Bilimsel gözlem yeteneğini ilk olarak çocuklar hakkındaki araştırmalarda sergileyen Piaget, çevrelerinden yeterli uyarım alan çocukların gelişiminin yaşa göre belli evrelerden geçtiğini tespit etmiştir. Aynı şekilde yine aslında biyolog olan, cinsellik araştırmacısı Alfred Kinsey, memeli biyolojimizin cinsel davranışlarımızı nasıl yönlendirdiğine işaret ederek erkek ve kadın cinselliğine dair tabuları yıkmayı hedeflemiştir.

Hem Piaget'in hem de Kinsey'in çalışmaları, biyolojinin davranış üzerinde daima baskın bir etkisi olsa dahi ifadesi için çevrenin kritik bir önem taşıdığına işaret eder. Davranışın genetik veya biyolojik temeline dair çok sayıda yeni bulguya rağmen biz yine de insanların DNA, hormon ve beyinden ibaret olduğu sonucuna varmamalıyız. Diğer hayvanların aksine biz içgüdülerimizin farkında olduğumuz için onları şekillendirme veya kontrol etme girişiminde bulunabiliriz. Yani ne sadece yaratılış ne de sadece yetiştiriliş, ikisinin ilginç bir karışımı söz konusudur.

Bilinçdışıyla bağlantı kurmak: Farklı bir bilgelik çeşidi

Gavin de Becker, *The Gift of Fear*[4]
Milton Erickson (yazan: Sidney Rosen), *Sesim Seninle Her Yerde*
Sigmund Freud, *Rüyaların Yorumu*
Malcolm Gladwell, *Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü*
Carl Jung, *Dört Arketip*

Psikoloji rasyonel, düşünen zihnin incelenmesinden ibaret değildir; bilinçdışımızla bağlantı kurma becerimiz sayesinde hatırı sayılır miktarda bilgiye erişebiliriz. Freud, rüyaların anlamsız halüsinasyonlar değil, bilinçdışına açılmış birer pencere olduğunu ve bastırılmış istekleri ortaya çıkarabileceğini göstermeye çalışmıştır. Ona göre bilinç, bir buzdağının tepesi gibiydi ve motivasyon anlamında ağırlık merkezini sağlayan

4 (Tr.) Korkunun Hediyesi. (yay. n.)

sualtındaki kısmıydı. Jung daha ileri giderek, sürekli bir biçimde kültürel âdetler, sanat eserleri, efsaneler ve edebiyat eserleri yaratan ve şu ya da bu bireyden bağımsız olarak var olan bir bütün sübrasyonel mimariden ("kolektif bilinçdışı") söz etmiştir. Hem Jung hem de Freud için "altta yatan"ı tanımak hayatta daha az yanılmak anlamına geliyordu. Bilinçdışı, yolunu bilirsek erişebileceğimiz bir zekâ ve bilgelik deposuydu. Bu iki ismin asıl görevi, daha derindeki benliklerimizle bağlantımızı yeniden oluşturmaktı.

Terapi olarak "derinlik" psikolojisi ancak ortalama bir başarı yakalayabilmiş, tesiri sadece belli uygulayıcıların görüşleri veya teknikleri ile sınırlı kalmıştır. Mesela meşhur hipnoterapist Milton Erickson'un düsturu şudur: "İnsanların kapasitesi gerçekten inanılmazdır. Ama onlar bunun farkında değiller." Ayrıca bilinçdışını akıllıca çözümlerle dolu bir kuyu olarak görmüş ve hastalarının bilinçdışıyla bağlantı kurup unuttukları kişisel güçlerini yeniden bulmalarını sağlamıştır.

Bilinç ile bilinçdışı arasında bir köprü görevi gören sezgi, besleyebileceğimiz bir bilgelik şeklidir. Gavin de Becker'in önemli ölüm kalım durumlarında –iç sesimizi dinleyip dikkate almaya hazır olduğumuz sürece– ne yapılacağını bilme konusundaki doğal yeteneğimize birçok örnekler veren *The Gift of Fear*'da bu gayet açık gösterilir. Malcolm Gladwell'in *Blink* isimli kitabı da bir durum veya kişiyle ilgili anlık değerlendirmelerin genellikle uzun süren bir değerlendirme kadar doğru olduğunu ortaya koyarak "düşünmeden düşünmeye" vurgu yapar. Elbette mantık ve akılcılık önemlidir fakat zeki insanlar zihinlerinin bütün düzeyleriyle bağlantı halindedirler ve duygularının kaynağı gizemli görünse dahi o duygulara güvenirler.

Daha iyi düşünüp hissetmek: Mutluluk ve ruh sağlığı

Nathaniel Branden, *The Psychology of Self-Esteem*[5]
David D. Burns, *İyi Hissetmek*
Albert Ellis & Robert Harper, *Akılcı Yaşam Kılavuzu*
Daniel Gilbert, *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler*
Fritz Perls, *Gestalt Therapy*[6]
Barry Schwartz, *Bolluk Paradoksu*
Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk*
William Styron, *Karanlık Gözükünce*
Robert E. Thayer, *The Origin of Everyday Moods*[7]

5 (Tr.) Özgüven Psikolojisi. (yay. n.)

6 (Tr.) Gestalt Terapisi. (yay. n.)

7 (Tr.) Günlük Ruh Hallerinin Kökeni. (yay. n.)

Psikoloji mutlulukla yıllar boyunca pek ilgilenmemiştir. Konunun ciddi araştırma ve gözleme tabi tutulmasını sağlayan isim Martin Seligman'dır. Seligman'ın "pozitif psikoloji"si bilim vasıtasıyla esenlik için bazen beklenmedik reçeteler ortaya koyar. Barry Schwartz'ın azamiciler ve fedatatminkârlar arasında yaptığı ayrım bize, sanılanın aksine, hayatta seçeneklerimizi kısıtlamanın bizi daha büyük bir saadet ve tatmine götürebileceğini gösterir. Daniel Gilbert'in kitabı ise, insanın geleceğe ilişkin tahminlerde bulunabilen tek hayvan olmasına karşın bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz şeyler konusunda sık sık yanıldığımız şaşırtıcı gerçeğine işaret eder. Makrodan mikroya dönersek, Robert Thayer'in günlük ruh hallerinin fizyolojik nedenleri araştırması binlerce insanın duygularını saat saat kontrol edebilmelerine yardımcı olmuştur. Bu kitapların her birinde yer alan şaşırtıcı bilgiler, mutluluğu elde etmenin asla düşündüğümüz kadar basit bir mesele olmadığını gösteriyor.

David D. Burns ile Albert Ellis, ruh sağlığı alanını derinden sarsmış olan bilişsel psikoloji devriminin iki büyük ismidir. Duyguların düşünceleri değil, düşüncelerin duyguları doğurduğu şeklindeki düsturları, puslu duygu dünyasını akıl ve mantık ışığı ile aydınlatarak birçok insanın hayatlarının kontrolünü kazanmasında yardımcı olmuştur. Çalışmaları, genel anlamda mutluluğa erişmemizi sağlayacak pek çok yol seçeneğinden oluşan bir harita gibidir; zihnin düşünce-duygu mekanizmasını doğru anlamamız halinde mutlu olmayı tam anlamıyla "seçebileceğimizi" gösterir.

Özgüven kavramı son yıllarda eleştiriliyor fakat Nathaniel Branden'in konu hakkındaki çığır açan eserinde öne sürdüğü özgüvenin kendi ilkelerimizi oluşturup onlara göre davranmaktan doğduğu iddiası hâlen inandırıcılığını korumaktadır. Bunu yapamadığımızda kolayca kendimizden nefret edebilir veya depresyona girebiliriz. Fakat William Styron'un depresyonla kendi savaşını anlattığı ve artık bir klasik haline gelmiş metinde belirttiği gibi, bu rahatsızlığın nedenleri genellikle gizemlidir ve herkesin başına gelebilir. Styron ayrıca, depresyonun ruh sağlığı dünyasının kanseri olmaya devam ettiğini söyler: Bir tedavi bulmaya yaklaştık fakat ilaca ve terapiye çabuk cevap vermeyenlerin durumu hâlâ zor.

Neden böyleyiz?

Kişilik ve benlik araştırmaları

Isabel Briggs Myers, *Kişilik: Farklı Tipler Farklı Yetenekler*
Erik Erikson, *Young Man Luther*[8]
Hans Eysenck, *Dimensions of Personality*[9]
Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları*

8 (Tr.) Genç Luther. (yay. n.)

9 (Tr.) Kişiliğin Boyutları. (yay. n.)

GİRİŞ

Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız*
Melanie Klein, *Haset ve Şükran*
R. D. Laing, *Bölünmüş Benlik*
Gail Sheehy, *Passages*[10]

Eskiler "kendini bil" diye buyurmuştur ama psikolojide insanın kendini arayışı oldukça dallanıp budaklanan bir meseleye dönüşür. Eysenck'in kişiliğin dışadönük ve nevrotik boyutları hakkındaki araştırması birçok başka modele de zemin hazırlamıştır. Çağdaş psikologlar, insanları değerlendirmek için sıkça "Büyük Beş" olarak bilinen dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık ve nevrotiklik faktörlerini kullanır. Bugün "kişilik tipi"mizi belirlemeye yarayan sayısız test vardır. İstatiksel anlamda ne denli geçerli olduklarına dikkat etmek koşuluyla bu testlerin bazıları gerçek bir içgörü kazanmanıza yardımcı olabilir. Modern testlerin en meşhuru ise ilk olarak Isabel Briggs Myers tarafından geliştirilmiştir.

Elbette hayatımızın her döneminde aynı olamayız. "Kimlik krizi" tabirinin yaratıcısı Erik Erikson'un reformcu Martin Luther üzerine yazdığı sürükleyici psikobiyografide hem belirsiz kimliğin verdiği acıdan hem de nihayet kim olduğumuzu anladığımızda gelen güçten bahsedilir. Gail Sheehy'nin 1970'lerde popüler olan kitabı *Passages*'ta işaret ettiği gibi, yetişkinlik hayatında birçok kriz atlatırız. Az çok öngörülebilir olan bu krizleri birer büyüme fırsatı olarak düşünmeli ve hoş karşılamalıyız.

İnsanlar bazen birbiriyle yarışan benliklerle uğraşmak zorunda kalırlar. Anna Freud, babasının bıraktığı yerden devam ederek egonun psikolojisine odaklanmış, insanların acıdan kaçmak ve bir benlik duygusunu muhafaza etmek için neredeyse her şeyi yaptıklarını ve bu zorlamanın sıklıkla psikolojik savunmalar yarattığını öne sürmüştür. Neo-Freudyen Karen Horney, çocukluk tecrübelerinin bizim "insanlara yönelmiş" veya "insanlardan uzaklaşmış" bir benlik yaratmamızla neticelendiğine inanır. Bu eğilimler, şayet onları aşmak istemezsek nevroza dönüşme potansiyeli taşıyan birer maske gibidir. Bu maskelerin altında ise Horney'nin "içten", yani gerçek diye nitelendirdiği kişi yatar.

Melanie Klein, bebeğin hayatının ilk yılında annesiyle kurduğu ilişkinin "şizoit" bir kişiliğin oluşumuna nasıl yol açabileceği üzerinde durmuştur. Gerçi birçok insanın ileride bundan kurtulduğunu ve gerek kendileriyle gerekse dünyayla sağlıklı birer ilişki kurabildiklerini de belirtmiştir. Birçoğumuzda güçlü bir benlik duygusu bulunur fakat R. D. Laing'in şizofreni hakkındaki önemli eserinde de gösterdiği gibi bazı insanlar bu temel emniyetten yoksundurlar ve boşluğu sahte benliklerle doldurmaya teşebbüs

10 (Tr.) Dönemeçler. (yay. n.)

ederler. Beynimizin kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemizi sağlama kabiliyetinin kıymetini ancak kaybedince anlarız.

Neden böyle davranıyoruz?
İnsan motivasyonuna kafa yoranlar

Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı*
Viktor Frankl, *The Will to Meaning*[11]
Eric Hoffer, *Kesin İnançlılar*
Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*[12]
Stanley Milgram, *Obedience to Authority*[13]
Ivan Pavlov, *Conditioned Reflexes*[14]
B. F. Skinner, *Beyond Freedom and Dignity*[15]

Başlangıçta Freud'a en yakın isimlerden biri olan Alfred Adler, seksin insan davranışının ardındaki ana neden olduğu fikrine katılmadığı için Freud ile yollarını ayırmıştır. Adler, çocukluktaki çevremizin bizi nasıl şekillendirdiğiyle daha çok ilgilenir. Hepimizin çocuklukta noksanlığını çektiğimize inandığımız şeyi takviye ederek güçlenmek istediğimize inanır – Adler'in meşhur "telafi" teorisi işte budur.

Adler'in insan davranışı teorisi güçle ilgiliyken, toplama kampından sağ olarak kurtulan Viktor Frankl'ın varoluşçu psikoloji markası "logoterapi" ise insanın, anlam araması için yaratılan tek tür olduğunu varsayar. Hayatta anlam aramak bizim sorumluluğumuzdur, en karanlık zamanlarda dahi ve şartlar ne olursa olsun her zaman az da olsa özgür irademiz vardır.

Gelgelelim, amatör psikolog Eric Hoffer *Kesin İnançlılar*'da insanların kendi hayatlarının sorumluluğundan kurtulmak ve şimdiki zamanın banalliğinden ve mutsuzluğundan kaçmak için daha büyük amaçlar uğruna mücadeleye kendilerini kaptırdıklarından bahseder. Ve Stanley Milgram'ın meşhur deneyleri, uygun şartlar altında insanların otorite sahiplerinin merhametini kazanmak için başkalarına acı çektirmeye korkutucu raddede istekli olduklarını gösterir. Hümanist psikolog Abraham Maslow ise çok az bireyin topluma aykırı giderek kendi yolunu çizdiğini ve potansiyelini kullanarak kendini gerçekleştirdiğini tespit etmiştir. Bu insan tipi de insan doğasının düşünmeden boyun eğenler gibi bir temsilcisidir.

---

11 (Tr.) Anlam Arzusu. (yay. n.)

12 (Tr.) İnsan Doğasının Uzak Sınırları. (yay. n.)

13 (Tr.) Otoriteye İtaat. (yay. n.)

14 (Tr.) Şartlı Refleksler. (yay. n.)

15 (Tr.) Özgürlüğün ve Saygınlığın Ötesinde. (yay. n.)

Şairler, yazarlar ve filozoflar otonom insan davranışına rehberlik eden içsel dürtüyü öteden beri yüceltirlerken B. F. Skinner, benliği "belli birtakım olasılıklara uygun davranış repertuvarı" olarak tanımlar. İnsan doğası diye bir şey yoktur ve vicdan veya ahlak bizi ahlaki şekillerde davranmaya sevk eden çevrelere indirgenebilir. Skinner'ın fikirleri, köpeklerin davranışlarını şartlandırmadaki başarısıyla insan davranışının bağımsızlığını sorgulatan Ivan Pavlov'un çalışmalarına dayanır.

Harekete geçiren sebepler konusundaki bu görüş farklılığı bir yana, bu kitap-lar bir bütün olarak ele alındığında davranışlarımızın sebeplerine veya en azından –iyi ya da kötü– yapabileceklerimize dair dikkate değer fikirler sunmaktadır.

Neden böyle severiz?
İlişkilerin dinamikleri

Eric Berne, *Hayat Denen Oyun*
Susan Forward, *Duygusal Şantaj*
John M. Gottman, *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*
Harry Harlow, *The Nature of Love*[16]
Thomas A. Harris, *Ben OK'im Sen OK'sin*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair*

Sevgi her zaman şair, ressam ve filozofların ele aldığı bir konuydu. Son elli yılda psikologlar ilişkiler sahasının planını büyük oranda çıkardılar. 1950'lerde primat araştırmacısı Harry Harlow'un yavru maymunların gerçek annelerinin yerine bez annelerin koyulduğu efsanevi deneyleri, bebeklerin sağlıklı yetişkinler olabilmeleri için sevgi dolu fiziksel alakaya ne derece ihtiyaç duyduklarını ispat etmiştir. Ne ilginçtir ki bu tarz bir fiziksel yakınlık dönemin çocuk yetiştirme görüşlerine aykırıydı.

Daha yakın tarihlere geldiğimizde ise, evlilik araştırmacısı John M. Gottman, ilişki dinamiklerinin başka bir yanına bakmış ve uzun süren romantik ilişkilere dair geleneksel fikirlerin yanlış olduğunu bulmuştur. İlişkileri sürdürme veya korumaya dair en değerli bilgiler, yüzlerdeki en ufak ifadelere ve günlük konuşmalarda rastlanan sıradan yorumlara kadar çiftlerin bilimsel olarak gözlemlenmesiyle elde edilir. Keza, eskiden olsa duygusal şantaj gibi son derece kişisel bir konu hakkında aydınlanmak için edebiyata başvururduk ama artık Susan Forward gibi psikologlar ilişkilerdeki bu yıkıcı unsura karşı kendimizi nasıl koruyacağımıza dair daha iyi önerilerde bulunabiliyor.

Popüler psikoloji öncüleri Eric Berne ve Thomas Harris, yakın kişisel çatışmalarımızı üç ego durumu (Yetişkin, Çocuk ve Ebeveyn) doğrultusunda tahlil edilebilecek

16 (Tr.) Sevginin Doğası. (yay.n.)

"transaksiyonlar"[17] olarak düşünür. Berne'in bizim birbirimizle daima oyun oynadığımız gözlemi belki insanlara dair bir parça müstehzi bir görüş olabilir ama bu oyunların farkına vararak onları aşma şansını elde edebiliriz.

En üst seviyemizde çalışmak: Yaratıcı güç ve iletişim becerileri

Robert Bolton, *People Skills*[18]
Edward de Bono, *Lateral Thinking*[19]
Robert Cialdini, *İknanın Psikolojisi*
Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity*[20]
Howard Gardner, *Zihin Çerçeveleri*
Daniel Goleman, *İşbaşında Duygusal Zekâ*
Douglas Stone, Bruce Patton & Sheila Heen, *Difficult Conversations*[21]

Zekânın asıl yapısına ilişkin tartışmalar akademik dünyada sürüp gidiyor ama bizler çalışma hayatında tatbikiyle daha çok ilgileniyoruz. Bu alandaki, biri Daniel Goleman diğeri Howard Gardner'a ait olmak üzere iki sıra dışı eser, zekânın salt IQ'dan daha çok şey barındırdığını öne sürer. Bir insanın hayattaki esenliğinin derecesinde belirleyici bir etken olan bir dizi duygusal "zekâ", yani sosyal yapı bulunur.

IQ'nun aksine, bir insanın iletişim kurma kabiliyeti, Robert Bolton'un popülerliğini koruyan kitabının gösterdiği gibi nispeten kolay bir şekilde geliştirilebilir. Ve kapsamlı bir Harvard araştırmasının ürünü olan *Difficult Conversations*'da Douglas Stone ve arkadaşları, kimi zorlu işyeri çatışmalarıyla nasıl başa çıkılacağına dair mükemmel tavsiyeler verirler. Hayat sık sık böyle etkileşimlerin neticesine indirgenebilir gibi göründüğünden, söylenenlerin ardında aslında neler olduğunu ve kimsenin haysiyetine dokunmadan bir çatışmayı idare etmenin yöntemini anlamaya değer.

İşte başarının belirleyici etkenlerinden biri de ikna kabiliyetidir. Robert Cialdini'nin ikna psikolojisi konulu kitabını, pazarlama işindeyseniz mutlaka okumalısınız ama kitap ayrıca normalde yapmak istemediğimiz şeyleri yapmaya ne kadar yatkın olduğumuzu göstermesi bakımından herkesin ilgisini çekecektir.

İş yerinde başarının bir başka parçası da yaratıcılıktır. Edward de Bono'nun terimi "yanal düşünme", ortaya ilk atıldığı 1960'larda çok yeni görünüyordu fakat günümüzün

17 Ego durumları arasında gerçekleşen bir iletişim biçimi. (yay.n.)

18 (Tr.) İnsan Becerileri. (yay.n.)

19 (Tr.) Yanal Düşünme. (yay.n.)

20 (Tr.) Yaratıcılık. (yay.n.)

21 (Tr.) Zor Konuşmalar. (yay.n.)

girişimci kültüründe hepimizden kalıpların dışında düşünmemiz bekleniyor. Daha geniş bir seviyede ise, Mihaly Csikszentmihalyi'nin sistematik bir araştırmaya dayanan *Creativity*'i, yaratıcılığın zengin ve anlamlı bir hayatın esası olduğunu, insanların hayatlarının ileriki senelerine kadar tam kapasitelerini keşfedememe sebeplerini ortaya koyar.

Psikoloji ve insan doğası

"Simyacılığın hüküm sürdüğü dönemde kimyanın konumu neyse, insan doğası bilimi de bugün kendini aynı konumda bulmaktadır."
Alfred Adler

"Herkesin insan doğasına dair bir teorisi var. Herkes başkalarının davranışlarını kestirmek zorunda ve bu yüzden hepimizin insanları neyin harekete geçirdiğine dair teorilere ihtiyacı var."
Steven Pinker

William James, psikolojiyi zihinsel hayatın bilimi olarak tanımladı ama insan doğasının bilimi olarak da tanımlanabilir. Alfred Adler'in yukarıdaki sözü zikretmesinin üstünden bir seksen yıl kadar geçmiş bulunuyor ve bizim daha, diyelim ki fizik ve biyolojinin kesinliğiyle eşleştirilebilecek kadar sağlam bir bilim kurma anlamında gideceğimiz çok yol var.

Bu sırada hepimizin insanları harekete geçiren şeylere dair bir teoriye ihtiyacı var. Varlığımızı sürdürmek ve gelişmek için kim ve ne olduğumuzu bilmek ve başkalarının motivasyonları konusunda uyanık olmak zorundayız. Bu bilgiye giden ortak istikamet hayat tecrübesidir fakat konuya dair bilgi ve takdirimizi okuyarak daha hızlı bir şekilde geliştirebiliriz. Bazı insanlar kurgudan, bazıları felsefeden içgörü kazanır. Ama psikoloji, özellikle insan doğası hakkındaki çalışmalara adanmış tek bilim dalıdır ve –bu derlemede incelenen– popüler literatürü bu hayati bilgeliği aktarmayı amaçlıyor.

1927

İnsanı Tanıma Sanatı

(Menshenkenntnis)

"İçe kapanıklık, yetersizlik ve kendini güvende hissetmeme duygusu, bireyin varlık amacını belirler."

"Bir güdü, kibirliliğin tüm çeşitleri için ortaktır. Kibirli birey bu yaşamda elde edilmesi mümkün olmayan bir amaç yaratmıştır. Dünyadaki başka herkesten daha önemli ve daha başarılı olmak ister ve bu amaç doğrudan onun yetersizlik duygusunun sonucudur."

"Her çocuk, deneyimlerini kendi başına değerlendirmeye ve kişisel gelişimini sınıfın dışında sürdürmeye mecburdur. İnsan ruhunun gerçek bilgisine erişmeye yönelik hiçbir gelenek yoktur. Bu nedenle, simyacılığın hüküm sürdüğü dönemde kimyanın konumu neyse, insan doğası bilimi de bugün kendini aynı konumda bulmaktadır."

Özetle

Bizde eksik olduğunu düşündüğümüz şey, neye dönüşeceğimizi belirler.

Benzer konulu kitaplar

Erik Erikson, *Young Man Luther (s. 84)*
Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları (s. 104)*
Sigmund Freud, *Rüyaların Yorumu (s. 110)*
Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız (s. 156)*

1. BÖLÜM

Alfred Adler

1902'de çoğu hekimlerden ve tamamı Yahudilerden oluşan bir grup adam her çarşamba Viyana'da bir dairede buluşmaya başladılar. Sigmund Freud'un önderliğindeki bu "Çarşamba Cemiyeti", daha sonra Viyana Psikanaliz Cemiyeti haline gelecek ve ilk başkanı Alfred Adler olacaktı.

Viyana çevresinin en önemli ikinci ismi ve bireysel psikolojinin kurucusu olan Adler hiçbir zaman kendini Freud'un bir öğrencisi olarak görmedi. Freud yüksek tahsilli, etkileyici ve soylu biriydi. Ayrıca, Viyana'nın nezih bir semtinde oturuyordu. Adler ise bir hububat tüccarının şehrin banliyölerinde büyümüş, sıradan görünümlü oğluydu. Freud eski Yunan ve Roma dönemine hâkimiyetinin yanı sıra antika koleksiyonuyla tanınırken, Adler işçi sınıfının daha iyi sağlık ve eğitim koşullarına kavuşması ve kadın hakları için çalıştı.

Adler, Freud'un bütün psikolojik meselelerin bastırılmış cinsel duygulardan kaynaklandığı inancından gittikçe daha çok rahatsız olmaya başlayınca, 1911'de ikilinin yolları ayrıldı. Birkaç sene önce Adler, insanların kendi vücutlarını ve onun eksiklerini algılama şeklinin hayattaki hedeflerini belirlemede büyük bir etken olduğunu öne süren *Organların Yetersizliği Üzerine İnceleme* (*Studie über Minderwertigkeit von Organen*) adlı bir kitap yayımlamıştı. Freud insanların tamamen bilinçdışının kontrolünde olduğuna inanıyordu. Adler ise bizi, çevreye ve eksikliğini duyduğumuz şeye tepki olarak bir hayat tarzı ortaya koyan sosyal varlıklar olarak görüyordu. Birey doğal olarak kişisel güç ve kendine ait bir kimlik duygusu için çaba gösterir ama eğer sağlıklıysa topluma ayak uydurmaya ve daha ulvi bir amaca hizmet etmeye de çalışır.

Zayıflığın telafisi

Freud gibi Adler de insan ruhunun çocukluğun erken dönemlerinde şekillendiğine ve bu davranış örneklerinin olgunlukta da dikkati çeker ölçüde aynı kaldığına inanıyordu. Fakat Freud bebeklik cinselliğine odaklanırken Adler çocukların dünya üzerindeki güçlerini artırma çabalarıyla daha çok ilgiliydi. Kendinden başka herkesin daha büyük ve daha güçlü olduğu bir çevrede büyüyen her çocuk ihtiyaçlarını en kolay yoldan elde etmek ister.

Adler'in en meşhur kavramlarından biri de "doğum sırası"dır. Adler, ailenin kaçıncı çocuğu olduğumuzdan yola çıkarak çeşitli tespitlerde bulunmuştur. Mesela, en küçük

çocuklar haliyle diğer herkesten daha ufak ve güçsüz oldukları için genellikle "ailenin bütün üyelerini geride bırakmaya ve ailenin en becerikli üyesi olmaya" çalışırlar.

Kısacası bütün çocuklar zayıflıklarını telafiye en çok imkân veren şekillerde gelişirler; "yetersizlik duygularından bin tane yetenek ve beceri doğar" der Adler. Kabul edilme arzusu aynı zamanda bir aşağılık duygusu olarak ortaya çıkar. Doğru yetiştirmede bu aşağılık duygusu ortadan kaldırılmalıdır ki çocuk başkalarının zararına kazanmak gibi dengesiz bir ihtiyaç duymasın. Çocukken karşımıza çıkmış belli bir zihinsel, fiziksel veya koşulsal engelin sorun teşkil ettiğini düşünebiliriz ama neyin beceri, neyin sorumluluk olduğu bağlama göre değişir. Mesele bizim bir eksikliği hayatta en önemli şey haline getirecek şekilde *algılayıp algılamadığımızdır*.

Ruhun aşağılık duygusundan kurtulma çabası genellikle insanın bütün hayatını şekillendirir; kişi bunu bazen aşırı şekillerde telafi etmeye çalışacaktır. Adler bunun için meşhur "aşağılık kompleksi" terimini icat etmiştir. Kompleks insanı daha çekingen ve içine kapalı hale getirebileceği gibi beklenenden daha başarılı olarak bunu telafi etme ihtiyacı da doğurabilir. Bu, başka insanların ve genel olarak toplumun zararına ifade edilen "patolojik güç dürtüsü"dür. Adler dünya üzerinde büyük tesir bırakan küçük adam Napolyon'u klasik bir aşağılık kompleksi vakası olarak tanımlamıştır.

Karakter nasıl şekillenir?

Adler'in temel ilkesine göre ruhumuz kalıtsal unsurlar doğrultusunda değil, toplumsal etkilerle şekillenir. "Karakter" iki zıt güç arasındaki karşılıklı etkileşimdir: Güç sahibi olma veya kendi konumunu sağlamlaştırma ihtiyacı ile "sosyal duygu" ve birliktelik ihtiyacı (Alm. *Gemeinschaftsgefühl*).

Bu güçler birbirine zıttır. Hepimiz bu güçleri farklı şekillerde kabul veya reddettiğimiz için benzersiz yapıdayız. Mesela, egemenlik kurma çabası normalde toplum beklentileri tarafından sınırlanır, gurur ve kibir kontrol altında tutulur. Hırs veya kibir kontrolü ele geçirdiğinde ise kişinin psikolojik gelişimi birdenbire durur. Adler'in çarpıcı bir şekilde ifade ettiği gibi, "güce aç birey kendi yıkımını hazırlar."

İlk güç olan sosyal duygu ile toplumsal beklenti önemsenmediği veya hakarete uğradığı zaman, söz konusu kişi ya belli bazı saldırgan kişilik özellikleri ortaya koyacak (kibir, hırs, haset, kıskançlık, Tanrıcılık oynama veya açgözlülük) ya da saldırgan olmayan özellikler gösterecektir (içedönüklük, kaygı, çekingenlik veya görgüsüzlük). Bu güçlerden herhangi biri üstünlüğü ele geçirdiğinde sebebi çoğunlukla derinlerde yatan yetersizlik duygularıdır. Fakat güçler aynı zamanda müthiş enerji veren bir yoğunluk ve gerilim yaratabilirler. Böyle insanlar bu duyguları telafi etmek için "büyük zafer beklentisi içinde" yaşarlar ama şişirilmiş benlik duygularının bir neticesi olarak gerçeklik anlayışını bir miktar kaybederler. Hayat dünyada bırakacakları iz ve başkalarının onlar hakkındaki düşüncelerinden ibaret olur. Kendilerini bir tür kahraman

olarak görmelerine rağmen, başkaları aslında onların benmerkezciliklerinin hayatın imkânlarından gereğince faydalanmalarını engellediğini görebilir. Bu tür insanlar, kendilerinin başka insanlarla bağları olan birer birey olduğunu unuturlar.

Toplumun düşmanları

Adler kibirli veya gururlu insanların, sadece "ihtiraslı" veya daha yumuşak bir ifadeyle "enerjik" olduklarını söyleyerek bakış açılarını genellikle saklı tuttuklarını belirtir. Gerçek duygularını maharetle gizleyebilirler: Kibirli olmadıklarını göstermek için özellikle giyimlerine önem vermeyebilir veya aşırı mütevazı olabilirler. Fakat Adler, kibirli insanlar için hayattaki her şeyin dönüp dolaşıp tek bir soruya vardığını gözlemlemiştir: "Bundan ne çıkar elde ederim?"

Adler'in aklında şu sorular vardır: Büyük başarılar, kibrin insanlığın hizmetine sunulmuş hali olabilir mi? Dünyayı değiştirmek istemek için kendini yüceltme güdüsüne mi ihtiyaç var? Adler öyle olmadığı sonucuna varmıştır. Gerçek dehada kibrin pek rolü yoktur. Kibir, her türlü başarının değerini düşürür. İnsanlığa hizmet eden gerçekten müthiş şeyler kibirle değil, aksine sosyal duyguyla yapılır. Hepimiz belli bir ölçüde kibirliyizdir ama sağlıklı insanlar kibirlerini başkalarına yardım ederek ıslah ederler.

Kibirli insanlar doğaları gereği toplumun ihtiyaçlarına "boyun eğmezler". Belli bir konum, mevki veya nesneye ulaşma gayreti içinde oldukları için başkalarının sorgusuz sualsiz kabul ettiği normal toplum veya aile vazifelerinden kaytarabileceklerini düşünürler. Sonuç olarak, toplumdan soyutlanırlar ve ilişkileri zayıf olur. Kendilerini en öne koymaya öyle alışırlar ki suçu başkalarının üzerine atmakta ustalaşırlar.

Topluluk hayatının insanın kaytaramayacağı belli kural ve ilkeleri vardır. Hepimiz hem zihinsel hem de fiziksel olarak ayakta kalabilmek için toplumun diğer üyelerine ihtiyaç duyarız; Darwin'in belirttiği gibi, zayıf hayvanlar asla yalnız yaşamazlar. Adler, bir insanın öğrenebileceği "en önemli psikolojik işlevin topluma uyum olduğunu" iddia eder. İnsanlar dışarıdan çok şey başarmış gibi görünebilir fakat bu hayati uyumun eksikliğinde kendilerini bir hiç gibi hissedebilir ve yakınları tarafından da böyle algılanabilirler. Adler böyle insanların aslında toplumun düşmanları olduğunu söyler.

Hedefe ulaşma çabasındaki varlıklar

Adler psikolojisindeki ana savlardan biri şudur: bireylerin daima bir hedefe ulaşma çabasında olduğunu söyleyen Freud, bizim geçmişimiz tarafından güdüldüğümüzü düşünürken Adler'in erekselci bir görüşü vardır - yani bilinçli veya bilinçsiz hedeflerimiz tarafından güdüldüğümüzü savunur. Ruh sabit değildir ama –bencilce veya toplum yararına– bir amacın peşinden gitmelidir ve devamlı surette bu hedefe doğru yol alır. Hayatı hâlihazırda olduğumuz ve dönüşmekte olduğumuz insan hakkındaki

"kurmacalara" göre yaşarız. Doğaları gereği bunlar gerçeğe her zaman uymazlar ama enerjik bir yaşam sürmemizi, daima bir şeye doğru ilerlememizi sağlarlar.

Ruhu yıkılmaz yapan ve değişime bu kadar dayanıklı kılan, hedefe yönelik olmasıdır. Adler şöyle yazmıştır: "İnsanın yapması en zor şey, kendini tanımak ve kendini değiştirmektir". Belki bu, bireyin arzularının toplumun daha büyük kolektif aklıyla dengelenmesi için daha da geçerli bir sebeptir.

Son yorumlar

Adler'in birbirine eş iki şekillendirici etken olan kişisel güç ve toplumsal duygunun altını çizmekteki niyeti onları anlamamızı sağlamak ve bu sayede bizi farkında olmadan şekillendirmelerini engellemektir. Kitabında verilen gerçek kişilerin hikâyelerinde kendimizden bir şeyler bulabiliriz: Belki kendimize ailemizden ve çevremizden bir koza örmüşüzdür, bir zamanlar kurduğumuz mesleki hayalleri unutmuşuzdur ya da belki kendimizi "âlemin kralı" olarak görüyor, istersek geleneklere karşı gelebileceğimizi düşünüyoruzdur. Her iki durumda da seçeneklerimizi kısıtlayacak bir dengesizlik vardır.

İnsanı Tanıma Sanatı ağırlıklı olarak psikolojiden ziyade bir felsefe metni gibidir, kişisel karakter hakkında deneysel olmaktan ziyade anekdota dayalı genellemelerle doludur. Bu bilimsel dayanak eksikliği, Adler'in eserinin en çok eleştirildiği hususdur. Buna rağmen, aşağılık kompleksi gibi kavramlar günlük kullanıma girmiştir.

Hem Freud'un hem de Adler'in güçlü entelektüel gündemleri olsa da Adler'in toplumcu eğilimlerinin etkisinde daha mütevazı bir hedefi vardı: Çocukluğun yetişkinlik üzerindeki etkisini anlamak ve böylece belki topluma faydalı olmak. Kültürel elitist Freud'un aksine Adler, cehaletin yol açtığı kötü sonuçlar nedeniyle insan doğasını anlama çalışmasının psikologların tekelinden çıkarılıp herkes için çok önemli bir görev sayılması gerektiğine inanıyordu. Bu yaklaşımı görülmemiş bir şekilde demokratikti. Buna uygun olarak, *İnsanı Tanıma Sanatı* da Adler'in Viyana Halk Enstitüsü'nde bir yıl boyunca verdiği derslerin derlemesinden oluşan, herkesin okuyup anlayabileceği bir kitaptır.

ALFRED ADLER

Alfred Adler

Adler 1879'da Viyana'da yedi çocuklu bir ailenin ikinci çocuğu olarak doğdu. beş yaşında geçirdiği zatürreden ve küçük kardeşinin ölümünden sonra kendini hekim olmaya adadı.

Viyana Üniversitesi'nde tıp okudu ve 1895'te yeterlilik kazandı. 1898'de terzilerin sağlık ve çalışma koşulları hakkında bir tıbbi inceleme yazdı. Ertesi yıl, Sigmund Freud ile tanıştı. Adler 1911 senesine kadar Viyana Psikanaliz Cemiyeti'yle ilişkisini sürdürdü ama 1912'de sekiz diğer üyeyle birlikte Bireysel Psikoloji Derneği'ni kurmak üzere ayrıldı. Aynı dönemde, The Neurotic Constitution *adlı etkili çalışmasını yayımladı. Adler'in meslek hayatı askerî hastanede çalışması nedeniyle Birinci Dünya Savaşı sırasında kesintiye uğradı. Bu deneyim onun savaş karşıtı tutumunu kuvvetlendirdi.*

Savaştan sonra, Viyana'da yirmi iki öncü çocuk ruh sağlığı kliniğinden ilkini açtı. 1932'de yetkililer (Adler Yahudi olduğu için) klinikleri kapatınca Adler, Birleşik Devletler'e göçerek Long Island Tıp Fakültesi'nde profesörlük yapmaya başladı. 1927'den itibaren Columbia Üniversitesi'nde konuk profesörlük yaptı. Avrupa ve ABD'deki halka açık dersleri epey tanınmasını sağlamıştı.

Adler 1937'de ani bir kalp krizi sonucu öldü. Avrupa ders turu çerçevesinde gittiği İskoçya'nın Aberdeen şehrindeydi. Ardında 1897'de evlendiği eşi Raissa ile dört çocuğunu bıraktı.

Diğer eserleri arasında Yaşama Sanatı, Bireysel Psikoloji *ve meşhur* Yaşamın Anlam ve Amacı *yer alır.*

1997

The Gift of Fear[22]

"Siz de bütün canlılar gibi tehlikede olduğunuz zaman bunu anlarsınız. Sizi tehlikelere karşı uyarmaya hazır ve riskli durumlardan geçerken size rehberlik eden Allah vergisi müthiş bir içsel bekçiniz vardır."

"Şiddetin bir neden sonuç ilişkisi olduğuna inanmak istesek de bu aslında bir süreç, şiddet neticesinin sadece bir halkayı oluşturduğu bir zincirdir."

"Böyle erkekler için reddedilmek kimliği, kişiliği, bütün benliği tehdit eder ve bu anlamda onların işlediği suçlara nefsi müdafaa sonucu cinayet denilebilir."

Özetle

Şiddetten korunmak için teknolojiden ziyade sezginize güvenin.

Benzer eserler

Malcolm Gladwell, *Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü (s. 124)*

22 (Tr.) Korkunun Hediyesi. (yay.n.)

2. BÖLÜM

Gavin de Becker

"İhtimal ki onu bir süredir takip ediyordu. Bundan emin değiliz ama şunu biliyoruz ki kadın onun ilk kurbanı değildi." *The Gift of Fear* bu tüyler ürpertici cümlelerle başlıyor. Kitap şiddet kurbanı olmuş ya da olmaya çok yaklaşmış insanların hikâyelerini anlatır; her vakada kişi ya sezgisini dinleyerek hayatta kalıyor ya da dinlemeyip neticelerine katlanır.

Normalde korkuyu kötü bir şey olarak düşünürüz ama Becker bunun bizi zarardan koruyan bir beceri olduğunu göstermeye çalışır. *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence*, insanların zihinlerine girer, böylece hareketleri insana korkunç sürprizler gibi görünmez. Bu rahatsız edici olabilir, özellikle de girilen zihin potansiyel bir katile aitse ama bunu yaparak önlem almak her halde daha iyidir.

Gavin de Becker daha 13 yaşına gelmeden çoğu yetişkinin ömrü boyunca görmediği kadar şiddeti kendi evinde görmüştü. Kendisini korumak için korkutucu durumlarda olabilecekleri tahmin etmeyi öğrenmesi gerekmişti. Başkaları da işaretleri tanıyabilsinler diye şiddete yatkın zihinlerin işleyişini anlamayı kendine iş edindi. De Becker şiddet riski değerlendirmede uzmanlaştı. Ünlülerin, devlet mensuplarının ve büyük şirketlerin güvenlik işlerini üstlendi. Aynı zamanda aile içi şiddet konusunda bir nevi sözcülük yapmaya başladı.

De Becker psikolog değildir ama kitabında sezgi, korku ve şiddete yatkın zihin konularında sıradan bir psikoloji metnindekinden daha fazla bilgi bulunur. Bir cinayet romanı kadar sürükleyici olan *The Gift of Fear*, hayatınızı değiştirmeyebilir ama kurtarabilir.

Sezgisel güvenlik

De Becker, modern dünyada kendimize sahip çıkma konusunda, içgüdülerimize güvenmeyi bıraktığımızı söyler. Çoğumuz şiddet meselesini polise ve adalet sistemine bırakırız Bunların bizi koruyacaklarına inanırız ama genellikle yetkililer el atana kadar iş işten geçmiş olur. Bundan başka bir de ileri teknolojinin bizi tehlikeden kurtaracağına inanırız; alarmlarla, yüksek parmaklıklarla kendimizi emniyette hissederiz.

Fakat korunmanın daha emin bir yolu var: Sezgimiz veya içimizdeki ses. Genellikle bizi belli insanlara ve durumlara karşı uyaracak kadar bilgimiz vardır; diğer hayvanlardaki gibi bizde de tehlikelere karşı bir uyarı sistemi bulunmaktadır. Köpeklerin içgüdüleri pek övülür ama Becker aslında insanların sezgilerinin daha iyi olduğunu savunur fakat sorun bizim sezgilerimize güvenmememizdir.

De Becker saldırıya maruz kaldıktan sonra "Bir terslik olduğunu anlasam da kendimi oradan uzaklaştıramadım" tespitinde bulunan kadınlardan bahseder. Nedense torbalarını taşıyan veya onlarla aynı asansöre binen saldırgan, bu kadınlara istediği şeyi yaptırabilmiştir. De Becker çoğu insanın otomatikman sezebileceği bir "evrensel şiddet kuralı" olduğunu ama modern hayatın da çoğunlukla hassasiyetimizi öldürdüğünü öne sürer.

Çelişkili görünmekle birlikte, de Becker "sezgiye güvenmenin korku içinde yaşamanın tam tersi olduğunu" iddia eder. Gerçek korku sizi felç etmez, enerji verir, normalde yapamadığınız şeyleri yaptırtır. Kitabında yer verdiği ilk vakada bir kadın kendi dairesinde kıstırılıp tecavüze uğrar. Saldırgan mutfağa gittiğinde kadının içinden bir ses ona adamı hissettirmeden takip etmesini söyler. Peşinden mutfağa gittiğinde adamın çekmecede büyük bir bıçak aradığını görür. Onu öldüreceğini anlayarak hızla kapıya doğru koşmaya başlar ve kaçmayı başarır. Şaşırtıcı olan ise kadının korktuğunu hatırlamamasıdır. Gerçek korku içinde sezgi de olduğu için aslında bizi korumak için tasarlanmış olumlu bir duygudur.

Herkeste bulunan şiddet damarı

De Becker bazı insanları bizden farklı olarak bir "suçlu zihni" taşıdığı görüşünü çürütür. Çoğu insan başka bir insanı öldüremeyeceğini söyler ama şu şerhi de çok duyarız: "Tabii eğer sevdiğim birini korumak zorundaysam o başka." Hepimizin suç işlemekle ilgili düşünceleri, hatta eylemleri olabilir. Çoğu cinayet "insanlık dışı" olarak tanımlanır ama tabii de Becker'e göre bunlar ancak insani olabilirler. Eğer bir insan belli koşullar altında belli bir hareketi yapabiliyorsa hepimiz bu hareketi yapabiliriz. De Becker çalışmasında "insani" ve "canavarca" gibi ayrımlar yapma lüksüne sahip değildir. Bunun yerine, bir insanın zarar verme niyeti mi yoksa kabiliyeti mi olduğuna bakar. "Şiddetin kaynağı herkeste mevcuttur; kişiden kişiye değişen ise mazeretidir" sonucuna varır.

Münferit bir eylem değil, bir zincir

İnsan neden şiddete başvurur? De Becker yanıtı dört unsura ayırır:

- Mazeret—kişi kendisine karşı kasıtlı bir kabahat işlendiği yargısında bulunur.
- Alternatifler—çare veya adalet arayışında şiddet tek seçenek gibi görünmektedir.
- Neticeler—şiddet eylemlerinin olası sonucuna katlanabileceğini düşünür. Mesela bir tacizci kurbanını ele geçirdiği müddetçe hapse girmeye razıdır.
- Kabiliyet—vücudunu, mermilerini veya bombasını kullanma kabiliyetinden emindir.

De Becker'in ekibi bir müşteriyi tehdit eden birinden şiddet gelme ihtimalini tahmin ederken bu "olay öncesi göstergeler"e bakar. De Becker, dikkat edersek şiddetin "durup dururken ortaya çıkması"nın katiyen mümkün olmadığını söyler. İnsanların cinayete teşebbüs etmeden önce "patlamaları" çok yaygındır. Genel olarak de Becker, şiddetin "suyun kaynaması gibi" tahmin edilebilir olduğunu belirtir.

Şiddeti önceden görmeye yardım eden bir şey de onu, "şiddet neticesinin zincirin halkalarından yalnızca biri olduğu" bir *süreç* olarak görmektir. Polis, işlenen suçun arkasındaki sebebi ararken, Becker ile ekibi daha derine inerek çoğunlukla eylemden önce gelen şiddet öyküsünü veya şiddetin ardındaki niyeti bulurlar.

The Gift of Fear'da eşler arasındaki şiddeti işleyen bir bölüm de mevcuttur. Karı-koca cinayetlerinin çoğunlukla bir anlık sinirle işlenmediği belirtilir. Bu genellikle uzun uzun düşünülmüş bir karardır, öncesinde koca karısının peşine düşmüştür ve kadının reddetmesi eylemi ateşleyen kıvılcım olmuştur. Böyle erkekler için reddedilmek benliklerine karşı büyük bir saldırıdır ve kimliklerini tamir etmenin tek yolu eşlerini öldürmek gibi görünür. De Becker korkutucu bir gerçeği ortaya çıkarmıştır: Eş cinayetlerinin dörtte üçü kadın evliliği terk ettikten *sonra* meydana gelmektedir.

Bir psikopatı nasıl tanırız?

Canilerin özellikleri:

- Pervasızlık ve gösteriş
- Kararlılık;
- Başka insanlara dehşet veren şeylerden etkilenmeme
- Çatışmalarda garip şekilde sakin olma
- Kontrol ihtiyacı

Şiddet suçunun ortaya çıkma ihtimalini en çok artıran unsur nedir? De Becker'ın tecrübelerine göre, sorunlu veya istismarın yaşandığı bir çocukluk önemli bir etkendir. Seri katillerle ilgili bir çalışmada yüzde 100'ünün çocukken şiddet gördüğü, aşağılandığı veya ihmal edildiği tespit edilmiştir. Oyuncu Rebecca Schaeffer'i vurarak öldüren Robert Bardo, çocukken odasına hapsedilmiş ve evcil hayvan gibi beslenmiştir. Hiçbir zaman sosyal olmayı öğrenememiştir. Bu insanların, toplumun zararına olan çarpık bir dünya görüşü vardır.

Ne var ki şiddet eğilimli insanlar psikopatlıklarının işaretlerini gayet ustaca saklayabilirler. Normalliğin kalıbını titizlikle çıkarıp ilk başta "sıradan adam" gibi görünebilirler. Uyarıcı işaretler:

- *Aşırı* kibardırlar.
- Çok konuşur ve gereksiz detaylar vererek dikkatimizi dağıtırlar.

- Onlar bize yaklaşırlar, asla tam tersi olmaz.
- Bize bir sıfat bulur veya hafifçe hakaret ederler ki onlara cevap verelim ve muhatap olalım.
- Kurbana aynı tarafta oldukları izlenimi vermek için "biz" kelimesini kullanarak "zoraki ekip" tekniğini kullanırlar.
- Kendimizi onlara borçlu hissetmemiz için bize zorla yardım ederler (buna "tefecilik" deniliyor).
- "Hayır"larımızı ciddiye almazlar. Kimsenin sizi "hayır"dan döndürmesine izin vermeyin çünkü o zaman kontrolü ele geçirdiklerini anlarlar.

Paranoyak hayatlar sürmek zorunda değiliz –endişe ettiğimiz şeylerin çoğu hiç olmaz– ama güvenlik sistemlerine veya polise tamamen güvenmek de aptalcadır. Zarar verenler insan olduğu için, der de Becker, anlamamız gereken de insandır.

Tacizcinin zihninin içi

The Gift of Fear, de Becker müşterileri olan meşhur kişileri ve tacizcilerin onlara yaklaşma teşebbüslerini anlattığında daha da sürükleyici bir kitap halini alır. Ünlü bir şarkıcının veya oyuncunun peşinde bir seferde üç, dört kişi olabilmektedir. Bu tacizciler ona mektuplar gönderir, güvenlik engelini aşmaya çalışırlar. Aralarından ancak bir veya ikisi gerçekten hedefini öldürmek ister (diğerleri yıldızla bir çeşit "ilişki" içinde olduklarını düşünürler). Hepsinin ortak noktası ise, tanınmaya duydukları aşırı açlıktır.

Hepimiz belli ölçüde onaylanmak, şan ve şeref sahibi olmak, önemsenmek isteriz. Meşhur birini öldürmek, katili meşhur eder. Mesela Mark Chapman ve John Hinckley Jr, daima hedefleri John Lennon ve Ronald Reagan ile birlikte anılacak olan isimlerdir. Böyle insanlar için suikast son derece mantıklıdır; bu, şöhrete giden kısa yoldur ve psikozlu insanlar topladıkları ilginin olumlu veya olumsuz olmasına aldırmazlar.

Bir delinin, bir film yıldızı veya bir devlet başkanının peşine düşmesi halkın merakını uyandıran bir durumdur. Gelgelelim, de Becker bizim neden meşhurları taciz eden kişilerle ilgilenip de sadece Birleşik Devletler'de her iki saatte bir kadının eşi veya erkek arkadaşı tarafından öldürüldüğü gerçeğine kayıtsız kaldığımızı merak eder. Bu arada uzaklaştırma emirlerine inanmaz, bunların durumu daha da kötüleştirdiklerini söyler. Şiddet eğilimli insanlar çatışmadan beslenirler ve zaten dengesizlerse bir yasaklama emri emniyeti temin etmeyecektir.

Son yorumlar

The Gift of Fear son derece Amerikanvari bir kitaptır. Silah kullanımının son derece yaygın olduğu, birlik ve beraberliğe nispeten daha az önem veren bir toplum bağlamında yazılmıştır. Bir İngiliz köyünde, bir Japon köyünde, hatta ABD'nin daha sakin bir

köşesinde yaşıyorsanız kitap biraz paranoyakça görünebilir. Fakat de Becker ülkesinin olduğundan çok daha tehlikeli görünmesinin ana haber bültenlerinin suçu olduğunu öne sürer ve bir yabancının saldırısına uğrayarak ölme ihtimalimizin kanserden veya trafik kazasında ölme ihtimalimizden daha düşük olduğunu belirtir.

2001'deki New York Dünya Ticaret Merkezi saldırısından bu yana rastgele şiddet ihtimalini takıntı haline getirdik fakat saldırı ve cinayetlerin çoğu hâlâ evlerde vuku buluyor. Yaklaşan şiddetin işaretlerini fark etmek, zarar görmenizi engelleyebilir. Kişisel emniyet anlamında de Becker kadınlarla erkeklerin iki ayrı dünyada yaşadıklarını söyler. Oprah Winfrey televizyondaki seyircilerine *The Gift of Fear*'ı Amerika'daki bütün kadınların okuması gerektiğini söylemiştir.

De Becker *The Gift of Fear*'ı yazarken özellikle üç kitaptan etkilenmiştir: FBI davranış bilimcisi Robert Ressler'den *Whoever Fights Monsters*; psikolog John Monahan'dan *Predicting Violent Behaviour* ve Robert D. Hare'den okuru psikopatların zihinlerinin içine sokan *Vicdansızlar*. Günümüzde şiddetin psikolojisi üzerine geniş bir literatür olduğu düşünüldüğünde de Becker'in kitabı iyi bir başlangıç olacaktır.

Gavin de Becker

De Becker tehlike değerlendirme ve şiddet tahmini ve yönetimi alanında öncü kabul edilmektedir. Şirketi büyük firmalara, devlet kurumlarına ve bireylere danışmanlık ve koruma hizmetleri vermektedir. Başkan Reagan'ın konuklarını koruyan ekibi yönetmiş ve yabancı liderlerin resmî ziyaretlerinde ABD Dışişleri Bakanlığı ile beraber çalışmıştır. Ayrıca ABD Temyiz Mahkemesi yargıçları, senatör ve meclis üyelerine yönelik tehditlerle mücadele için MOSAIC sistemini geliştirmiştir. De Becker, O. J. Simpson'a karşı açılmış olanlar da dâhil birçok davada danışmanlık yapmıştır.

California Los Angeles Üniversitesi (UCLA) Kamu Yönetimi Bölümü'nün akademik kadrosunda yer almaktadır ve Aile İçi Şiddet Konseyi Danışma Kurulu üyesidir.

Diğer kitaplarından bazıları şunlardır: Protecting the Gift *ve* Fear Less: Real Truth About Risk Safety and Security in a Time of Terrorism.

1964

Hayat Denen Oyun

(Games People Play)

"'Beslenme çantası' adlı evlilik oyunu. Koca iyi bir lokantada öğle yemeği yemeye bütçesi elverdiği halde her sabah kendine birkaç sandviç hazırlar ve bir kese kâğıdına koyarak ofise götürür. Bu şekilde akşam yemeğinden kalma ekmekleri, yemekleri ve karısının onun için biriktirdiği kese kâğıtlarını kullanmış olur. Bu da ona aile bütçesi üzerinde tam kontrol sağlar, zira hangi hanım böyle bir fedakârlık karşısında kendisine kürk almaya cesaret eder?"

"Baba işten eve döner ve kızına bir şeylerden dolayı söylenir. Kızı terbiyesizce karşılık verir. Ya da önce kızı terbiyesizlik yapar, baba da bunun üstüne ona söylenir. Sesler yükselir ve çatışma şiddetlenir. Üç olasılık vardır: (a) baba odasına çekilir ve kapıyı çarpar; (b) kız odasına çekilir ve kapıyı çarpar; (c) ikisi de kendi odalarına çekilirler ve kapıları çarparlar. Her halükârda, 'Velvele' oyununun sonlandığını kapıların çarpmasından anlarız."

Özetle

İnsanlar gerçek samimiyet kurmak yerine oyunlar oynarlar ve her oyunun ne kadar tatsız olursa olsun oyunculardan biri veya her ikisi için belli bir karşılığı vardır.

Benzer eserler

Thomas A. Harris, *Ben OK'im Sen OK'sin (s. 148)*
Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız (s. 156)*
Fritz Perls, *Gestalt Therapy (s. 216)*

3. BÖLÜM
Eric Berne

1961'de psikiyatr Eric Berne son derece sıkıcı bir adı olan bir kitap yayımladı: *Transactional Analysis in Psychotherapy*[23]. Kitap, alanında temel eser haline geldi, çok kez alıntılandı ve hatırı sayılır miktarda sattı.

Üç yıl sonra aynı kavramlar üzerine bir devam kitabı yazdı ama bu şefer daha günlük bir dil kullandı. Müthiş ismi ve insan davranışına dair zekice ve komik konularıyla *Hayat Denen Oyun* daha fazla ilgi çekti. İlk 3.000 baskının satışı yavaştı ama iki sene sonra, daha ziyade kulaktan kulağa yayılarak ve biraz da reklam ile kitabın karton kapaklı nüshalarının satış adedi 300.000'i bulmuştu. İki sene *New York Times* çok satanlar listesinde kaldı (kurgu olmayan bir kitap için alışılmadık bir süredir). Ellili yaşlarındaki Eric Berne, gerek yeni bir ev ve Maserati almasıyla gerekse yeniden evlenmesiyle gelecekte bir pop psikoloji çoksatanı yazarak birdenbire zengin olan yazarlar için şablon oluşturmuştur.

Berne o zaman bunu anlamasa da *Hayat Denen Oyun*, bir yanda basit kişisel gelişim kitaplarından diğer yanda akademik psikolojiden ayrılarak, popüler psikoloji furyasının başlangıcını temsil ediyordu. Ana akım psikologları Berne'in kitabını sığ ve avam diyerek küçümsediler ama aslında ilk 50-60 sayfa son derece ciddi, bilimsel üslupta yazılmıştı. Ancak ikinci bölümde üslup gerçekten hafifliyor ve insanlar kitabı asıl bu bölüm için satın alıyorlardı.

Bugüne kadar *Hayat Denen Oyun* beş milyon nüshadan fazla satmıştır ve kitabın ismi İngilizce deyimler arasına girmiştir.

Okşamalar ve transaksiyonlar

Berne kitaba, bebeklerin fiziksel temastan mahrum bırakıldıklarında genellikle telafisi olmayan zihinsel ve fiziksel gerileme yaşadıklarını gösteren araştırmaları sıralayarak başlar. Yetişkinlerde duyusal mahrumiyetin geçici psikoza neden olduğunu öne süren araştırmalara dikkat çeker. Yetişkinlerin de çocuklar kadar fiziksel temasa ihtiyaçları vardır ama bu ihtiyaçlarını her zaman gideremedikleri için başkalarından sembolik duygusal "okşamalar" almaya çalışırlar. Mesela bir film yıldızı, okşamalarını her hafta

23 (Tr.) Psikoterapide Transaksiyonel Analiz. (yay.n.)

gelen yüzlerce hayran mektubundan alabilir, bir bilim insanı, alanın önemli bir şahsiyetinden gelen tek bir takdirle okşanabilir.

Berne okşamayı "toplumsal hareketin temel birimi" olarak tanımlar. Karşılıklı okşama bir etkileşimdir, toplumsal etkileşimin dinamiklerini tanımlayan "transaksiyonel analiz" ifadesi de buradan gelmektedir.

Neden oyun oynarız?

Berne, insanların biyolojik açıdan her türlü toplumsal ilişkiyi –olumsuz bile olsa– hiç olmamasına yeğlediklerini gözlemlemiştir. Bu yakınlık ihtiyacı, insanların bu "oyunları" neden oynadıklarını da açıklar — oyunlar, gerçek temasın yerine geçerler.

Berne oyunu "belli, bilinen bir sonuca doğru götüren bir dizi tamamlayıcı gizli transaksiyon" olarak tanımlar. Gizli bir isteğimizi tatmin için oyun oynarız ve oyunun daima bir karşılığı vardır.

İnsanlar çoğu zaman oyun oynadıklarının farkında değillerdir; bu normal toplumsal etkileşimin bir parçasıdır. Oyunlar, bir kazanç elde etmek için (para kazanabilmek için) gerçek niyetimizi saklamamız bakımından pokere çok benzerler. İş ortamındaki kazanç, imzayı atmak olabilir; insanlar "emlak oyunu"nda ya da "sigorta oyunu"nda olmaktan veya "borsada oynamak"tan bahsettiklerinde aslında işlerinde belli bir kazanç elde etmek için bir dizi manevra yapmaları gerektiğini fark etmeden de olsa kabul etmiş olurlar. Ya yakın ilişkilerde? Kazanç genellikle duygusal tatmin veya kontrolde artış olur.

Üç benlik

Transaksiyonel analiz Berne'in üniversitede öğrendiği ve uyguladığı Freudyen psikanalizden geliştirilmiştir. Bir defasında "yetişkin giysileri içinde bir çocuk" olduğunu itiraf eden bir yetişkin erkek hastası olmuştu. Berne seanslarında ona şu anda çocuğun mu yoksa yetişkinin mi konuştuğunu soruyordu. Bu ve diğer tecrübelerden Berne, her insanın içinde üç benlik veya "ego durumu" barındırdığı, görüşüne varmıştır. Genellikle birbiriyle çeliştiğini düşünen bu üç benliği Berne şöyle tanımlar:

- Bir ebeveyn figürünün tutumları ve düşünceleri (Ebeveyn)
- Yetişkin mantığı, nesnelliği ve gerçeğin kabullenilmesi (Yetişkin)
- Bir çocuğun tutumları ve takılmaları (Çocuk)

Üç benlik uzaktan, Freud'un süperego (Ebeveyn), ego (Yetişkin) ve idine (Çocuk) benzer.

Berne, bütün toplumsal etkileşimlerde bu temel Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk durumlarından birini sergilediğimizi ve birinden diğerine kolaylıkla geçebildiğimizi

öne sürer. Mesela çocuğun yaratıcılığını, merakını ve cazibesini alabileceğimiz gibi öfke nöbetlerini ve inatçılıklarını da alabiliriz. Durumlardan her birinin içindeyken verimli veya verimsiz olabiliriz.

Biriyle oyun oynarken üç benlikten birine bürünürüz. İstediğimizi almak için, tarafsız, içten veya yakın olmak yerine buyurgan bir ebeveyn, cilveli bir çocuk veya rasyonel ve bilge bir yetişkin rolüne bürünme ihtiyacı hissedebiliriz.

Oyun başlasın

Kitabın ana kısmı, oynadığımız oyunları açıklayan bir sözlükten oluşmaktadır. Aşağıda birkaç örnek yer alıyor:

"Sırf senin için"

Bu, çiftler arasında en yaygın oynanan oyunlardandır. Taraflardan biri, yapmak istediği şeyin önünde diğerinin engel oluşturduğundan şikâyet eder.

Berne, birçok insanın, bilinçsiz bir şekilde hayatta kendilerini belli ölçüde kısıtlamak için eş seçtiğini öne sürer. Dans etmeyi öğrenmek için yanıp tutuşan bir kadını örnek verir. Kadının kocasının dışarı çıkmaktan hoşlanmaması, kadının sosyal hayatını kısıtlamaktadır. Kadın dans kursuna yazılsa da insanların önünde dans etmekten çok korktuğunu fark edince bırakmak zorunda kalmıştır. Berne bu örnekle, eşimizi suçladığımız şeyin genellikle kendi içimizde sorun olduğunu göstermeye çalışır. "Sırf senin için" oynamak kendi korku veya eksikliklerimizle yüzleşme sorumluluğundan kaçmamıza yardım eder.

"Neden şöyle yapmıyorsun — evet, ama"

Bu oyun, bir kişi hayatındaki bir sorunu dile getirdiğinde ve bir başka kişi bu sorunun çözümü için yapıcı öneriler sunduğunda başlar. Özne "Evet ama..." diye söze başlayarak çözümlere kusur bulur. Yetişkin ego durumunda olduğumuzda bu çözümleri inceler ve ihtimal ki bir tanesini uygularız fakat alışverişin gayesi bu değildir. Bu alışverişte özne, başa çıkamadığı bir durumdan dolayı (Çocuk ego durumu) başkalarının kendisine anlayış göstermesini ister. Soruna çözüm önerenler ise aklı başında Ebeveyn'i oynama imkânı bulurlar.

Tahta bacak

Bu oyunu oynayan kişi "Tahta bacaklı / çocukluğu kötü geçmiş / nevrotik / alkolik birinden ne beklenir ki?" savunmacı tutumunu takınır. Bir özelliğini yetenek veya istek yoksunluğunun bahanesi olarak kullanır, böylece hayatının tam sorumluluğunu üstlenmez.

Berne'in diğer oyunları arasında şunlar yer alıyor:

- Hayat oyunları — "Şimdi Yaktım Seni, Adi"; "Senin Yüzünden."
- Evlilik oyunları — "Frijit Kadın"; "Çok Çabaladığımı Görüyorsun."
- "İyi" oyunlar — "Gösterişsiz Bilge"; "Beni Tanıdıklarına Memnun Olacaklar."

Her oyunun bir tezi -temel savı ve oynanma şekli- ve bir antitezi -bir oyuncunun onu "galip" yaptığına inandığı bir harekette bulunmasıyla sonlanma biçimi- vardır.

Berne oynadığımız oyunların çocukluğumuzdan beri sara sara yıprattığımız kaset şeritleri gibi olduğunu söylüyor. Ne kadar sınırlayıcı ve yıkıcı olsalar da üstesinden gelemediğimiz psikolojik sorunlarımızla yüzleşme ihtiyacından bizi kurtarmaları bakımından bir nevi rahatlatıcıdırlar. Bazıları için oyun oynamak kişiliklerinin temel bir parçası haline gelmiştir. Çoğu insan alakalarını korumak için en yakınlarıyla kavga eder veya arkadaşlarıyla uğraşma ihtiyacı duyar. Fakat Berne "kötü" oyunları fazla uzatırsak ve sayılarını artırırsak bunların yıkıcı olabileceğini söylüyor. Biz ne kadar oyun oynarsak, başkalarından da o kadar çok oyun oynadığını düşünmeye başlarız. Hal böyle olunca, amansız bir oyuncu en sonunda kendi niyetlerini ve önyargılarını başkalarının davranışına haddinden fazla yakıştıran bir psikotiğe dönüşebilir.

Son yorumlar

Hayat Denen Oyun meslekteki birçok psikiyatr tarafından aşırı "pop" ve boş diye yerilse de transaksiyonel analiz hâlâ kullanılmaktadır ve zor veya kaçamak cevaplar veren hastalarla uğraşan çoğu psikoterapist ve danışmanın cephaneliğinde önemli yer tutar. Normalde roman ve oyun yazarlarına ait olan bir alana bir psikoloğun hassasiyetini getirmiş olması bakımından yenilikçi bir kitaptır. Hatta Amerikalı yazar Kurt Vonnegut, kitabın içeriğinin yıllarca yaratıcı yazarlara ilham verebileceğini iddia eden bir eleştiri kaleme almıştır.

Hayat Denen Oyun'un son derece Freudyen olduğu unutulmamalıdır. Oyunların çoğu Freud'un ketlenme, cinsel gerilim ve bilinçdışı itki kavramlarına dayanmaktadır. Ayrıca dili ve toplumsal tutumları itibariyle 1960'ları temsil ettiği de aşikârdır.

Yine de zihin açıcı bir kitaptır ve bir klasiktir, zira insanlar daima oyunlar oynadılar, oynamaya da devam edecekler. Berne'in dediği gibi çocuklarımıza kültürümüze uyum sağlamak ve hayatta başarılı olabilmek için ihtiyaç duydukları bütün meşgale, ritüel ve usulleri öğretiyoruz; okuyacakları okulları, yapacakları faaliyetleri seçmek için zaman ve emeğimizi bolca harcıyoruz. Gelgelelim, her aile ve kurumun dinamiklerinin talihsiz ama gerçekçi bir boyutu olan oyunları öğretmiyoruz.

Hayat Denen Oyun insan doğasına dair belki biraz fazla karamsar bir bakış sunuyor gibi gelebilir. Fakat Berne'in niyeti bu değildir. Berne, başka bir seçeneğimiz olduğunu anlamamız halinde hepimizin oyunları geride bırakabileceğini belirtir. Çocukluk tecrübelerimizin bir neticesi olarak çocukken sahip olduğumuz doğal özgüveni,

kendiliğindenliği ve merakı geride bırakır, bunun yerine yapıp yapamayacaklarımıza dair Ebeveyn'in fikirlerini benimseriz. Üç benliğimize dair bilincimiz arttıkça kendimizden duyduğumuz memnuniyeti artırmak elimizdedir. Artık başarılı olmak için başkasının iznine ihtiyacımız olduğunu düşünmediğimizde, hakiki yakınlığın yerine oyunları koymak istemeyeceğiz.

Eric Berne

Eric Bernstein Kanada'nın Montreal şehrinde büyüdü; babası hekim, annesi yazardı. 1935'te McGill Üniversitesi'nden tıp diplomasını aldı ve Yale Üniversitesi'nde eğitim görerek psikanalist oldu. Amerikan vatandaşı olarak New York'taki Mt Zion Hastanesi'nde çalışmaya başladı ve 1943'te ismini Eric Berne olarak değiştirdi.

İkinci Dünya Savaşı sırasında Berne Birleşik Devletler ordusunda psikiyatr olarak çalıştı ve daha sonra San Francisco Psikanaliz Enstitüsü'nde Erik Erikson'un altında çalışmalarına devam etti. 1940'ların sonlarında psikanalize olan inancını kaybetti. Ego halleri üzerine yürüttüğü çalışmalar sonraki yıllarda transaksiyonel analize dönüştü. Uluslararası Transaksiyonel Analiz Derneği'ni kurdu ve özel hekimlik ile danışmanlık ve hastane görevlerini birleştirdi.

Berne birçok konuda yazdı: What Do You Say After You Say Hello? (1975) *adlı "yaşam senaryoları" konusunu ele alan çok satan kitabına ek olarak* Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis *(1957),* Structure and Dynamics of Organizations and Groups *(1963),* Sex in Human Loving *(1970) ve ölümünden sonra yayınlanan* Beyond Games and Scripts *(1976). Ayrıca Elizabeth Watkins Jorgensen'in kaleme aldığı* Eric Berne: Master Gamesman *(1984) adlı biyografi de ilginizi çekebilir.*

Berne bir keresinde kendisini "56 yaşında bir ergen" olarak tarif etmiş, içinde gelişmiş bir Çocuk olduğunu itiraf etmişti. Poker oynamayı severdi, üç kere evlendi ve 1970'te öldü.

1979

People Skills[24]

"Bireyler arası iletişim insanlığın en büyük kazanımlarından biri olsa da ortalama insanlar iyi iletişim kurmuyor. Düşük seviyeli iletişim yalnızlığa ve arkadaş, sevgili, eş ve çocuklardan ayrılığa –ve hatta iş yerinde verimsizliğe– yol açabilir."

"İletişim becerileri ne kadar iyi kurulursa kurulsunlar doğruluk, ilgi ve anlayışın yerine geçemezler. Fakat bu nitelikleri çoğumuzun geçmişte yapabildiğinden daha iyi ifade etmesine imkân verir."

Özetle

İyi insan becerileri sizi isteğinize kavuşturmakla kalmaz, ilişkilerinizin iyi özelliklerini de ön plana çıkarır.

Benzer eserler

Daniel Goleman, *İşbaşında Duygusal Zekâ (s. 130)*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair (s. 238)*
Douglas Stone, Bruce Patton & Sheila Heen, *Difficult Conversations (s. 272)*

24 (Tr.) İnsan Becerileri. (yay.n.)

4. BÖLÜM
Robert Bolton

Çoğunlukla en iyi kitaplar, yazarların kendi kullanımları için yazdıkları kitaplardır. *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*'in önsözünde Robert Bolton, kendi insan becerileri o kadar kötü olmasa iletişim alanına hiç girmeyeceğini belirtir.

Kitap, Bolton bir danışmanlık şirketi işlettiği sırada, altı senelik bir sürede yazıldı ve içeriği şirketin iletişim becerileri atölyelerine katılan binlerce insan üzerinde denendi. Katılımcılar arasında en üst düzey idarecilerden hastane çalışanlarına, küçük işletmecilere, rahip ve rahibelere kadar herkes yer aldı.

Hiçbir iş yoktur ki iyi iletişim başarımıza katkıda bulunmasın. Artık pek çok insanın fark etmiş olduğu üzere, bilhassa da daha teknik alanlarda "asıl yapılan iş" mesleğin sadece bir parçasıdır; geri kalanı ise insanları idare etmektir. O yüzden eğer iyi iletişim kurabilirsek başarımızın en azından yarısı buradan gelebilir.

Engelleri kaldırmak

Bolton insanların birbirleriyle daha yakın bağ kurmanın hasretini çektiğini belirtiyor. İnsanlar sadece etraflarında insan olmadığı için değil, iyi iletişim kuramadıkları için de yalnız olabilirler. Ay'a insan gönderebiliyor ve çok tehlikeli hastalıkları tedavi edebiliyoruz. Peki neden mükemmel iletişimciler olamıyoruz? Bunun sebebi iletişim becerilerimizin büyük kısmını ailemizden öğrenmemizdir ve ihtimal ki anne babamız da ve hatta onların anne ve babaları da çok iyi iletişimciler değillerdi.

Hemen herkes daha iyi iletişim becerilerine sahip olmak ister fakat başkalarıyla gerçekten iletişim kurmanın önündeki çok sayıda engelden bihaberdir. Bu engellerden ikisi, yargılamak ve çözümler göndermektir.

Biriyle konuşurken kendi fikrimizi belirtmeden karşımızdakini dinlemek zordur. Bu, yargılamanın nispeten iyi yüzüdür. Diğer yüzü ise eleştirme ve etiketlemedir. Bize yakın olan insanlara karşı eleştirel olmamız gerektiğini düşünürüz, yoksa nasıl değişecekler? Başkalarıyla iletişimimizde onlara "entel", "şımarık", "ahmak" veya "dırdırcı" gibi etiketler verme ihtiyacı hissederiz ama bunu yaparak karşımızdaki insanı görmeyi bırakır, sadece bir tip görürüz. "Güzel tavsiyemiz" çoğunlukla yapıcı olmaktan uzaktır, zira genellikle karşımızdakinin zekâsına hakaret niteliği taşır.

Engellere o kadar alışığızdır ki konuşma tarzımızdan bunları çıkarırsak geriye bir şey kalmayacağını düşünebiliriz. Geriye kalacak olan, başka insanları anlamak ve kendi endişelerimizi açıkça bildirmektir.

Dinleme becerileri

Sohbetleriniz "ilk nefes alanın dinleyici olmayı kabul ettiği" bir yarışma mı? Birçok insan iyi bir dinleyici değildir. Araştırmalar "sözlü iletişimin yüzde 75'inin kulak ardı edildiğini, yanlış anlaşıldığını veya çabucak unutulduğunu" gösterir.

İşitmek ile dinlemek arasında çok büyük bir fark vardır, der Bolton. İngilizcede "dinlemek" anlamına gelen *listening* kelimesi Anglo Saxon *hlystan* (işitmek) ile *hlosnian* (merakla beklemek) kelimelerinden türemiştir. Dolayısıyla dinlemek sadece fiziksel bir hareket değildir, başka bir kişiyle kurulan bir *psikolojik ilişki*dir.

Dinlemek tek bir beceriden ibaret değildir, hakkı verilerek uygulanırsa aşağıda anlatılan birçok beceriyi kapsar.

Dikkatini vermek

Araştırma makalelerinde verilen tahmine göre iletişimimizin yüzde 85'i sözsüzdür. Bu nedenle biri konuşurken onu ne kadar "kendimizi vererek" dinlediğimizle ilgili olan dikkat becerileri iyi iletişimin en önemli unsurlarındandır. Bulunduğunuz yerde başka bir yöne bakmazsınız, duruşunuz, göz temasınız ve hareketleriniz karşınızdaki kişiye dikkatinizi onda topladığınızı, "vücudunuzla dinlediğinizi" gösterir.

Bolton, ressam Norman Rockwell'in Başkan Eisenhower'in portresini yapışını anlatır. Başkanın başını kaşıyacak vakti olmamasına ve seçim kampanyasına girmek üzere olmasına rağmen Rockwell'e poz verdiği bir buçuk saatte ressama bütün dikkatini vermiştir. İletişimi güçlü olan bir tanıdığınızı düşünün, o da aynısını yapar: Bütün zihni ve vücuduyla dikkatini size verir.

Takip etmek

Takip becerileri birinin bize söylediği bir şeyi nasıl takip ettiğimizle ilgilidir. Çoğunlukla tavsiye veya teminat versek de bunun daha iyi yolu "kapıyı açan" bir söz söylemektir. Mesela:

- Karşımızdakinin vücut dilinden bahsedebiliriz: "Bugün yüzün ışıldıyor."
- Karşımızdakini konuşmaya davet edebiliriz: "Biraz daha anlat." "Bundan bahsetmek ister misin?" "Aklından neler geçiyor?"
- Sessizlik: Karşımızdakine eğer istiyorsa bir şey söyleme fırsatı verebiliriz.
- Kendi vücut dilimiz: Dinlemeye hazır olduğumuz mesajını verebiliriz.

Bunların hepsi saygı belirten hareketlerdir; karşımızdaki istediği gibi konuşabilir ya da konuşmaz. Baskı yapmayız. Bolton birçok insanın başta sessizlikten rahatsız olduğunu fakat biraz pratikle kendimizi daha rahat hissedebileceğimizi söyler.

Takip becerimizi geliştirdiğimizde konuşmacının kendi durumunu hangi gözle gördüğünü ve bu doğrultuda söylenmesi gerekenleri daha net tespit edebiliriz.. Bu iki taraf için de değerlidir.

Özetlemek

Bolton özetlemeyi, "konuşanın söylediklerinin *esasını,* konuşana, dinleyicinin kendi kelimeleriyle belirttiği *kısa ve öz cevap*" olarak tanımlar. Mesela, biri bize sorunlarını anlattığında bize söylediklerini kendi kelimelerimizle, tek cümleyle onlara tekrarlarız. Bu onu gerçekten dinlediğimizi gösterir; karşımızdakini anladığımıza ve kabul ettiğimize işaret eder. Başta bunu yapmak bize garip gelebilir ve karşımızdakinin de bunu garipseyeceğini düşünebiliriz fakat genellikle duygu ve düşüncelerinin anlaşılmasından memnuniyet duyar.

Yansıtan tepkiler

Bu tür dinleme dinleyiciye ayna tutar, böylece içinde bulunduğu durum veya duyguyu fark eder. Bolton, her şeyin aksi gittiği bir sabah geçiren bir genç annenin portresini çizer. Bebek ağlıyor, telefon çalıyor, ekmekler yanıyordur. Kocası bunu görüp "Tanrım, bir ekmek kızartamıyor musun?" gibi bir şey söylerse, kadının tepkisi ihtimal ki patlamak olacaktır.

Fakat başka türlü bir senaryo düşünün. Aynı şeyler olsun ve koca, "Canım, bu sabah işlerin ters gidiyor — bebek, telefon, şimdi de ekmek" desin. Bu yansıtan bir tepkidir; kadının yaşadıklarını yargılamadan veya eleştirmeden kabul etmektir. O zaman kadın kendini çok daha iyi hissedecektir.

Yansıtan tepkiler işe yararlar çünkü insanlar genellikle gerçekten ne hissettiklerini açıkça söylemek istemezler. Lafı dolandırırlar. Tepki vermek yerine durumu olduğu gibi yansıtarak asıl mesajlarını anlayabiliriz. Psikologlar bir "sunulan sorun"dan bir de "asıl sorun"dan bahsederler. Sunulan, kişinin *söylediği* meseledir, bunun arkasında ise asıl mesele bulunur. Bu yüzden birini dinlerken anlattıklarının ardındaki duyguyu yakalamaya çalışmalıyız. Bu bizi doğru tarafa yöneltir. Gelgelelim, en yaygın hatalardan biri sadece sözlerden mana çıkarmaya çalışmaktır.

İnsanlar yansıtan tepkilerin daha fazla zaman ve gayret istediğinden yakınırlar. Kısa vadede öyledir ama bu sayede daha sonra yetersiz iletişimin bir neticesi olarak patlayacak büyük sorunların önüne geçilebilir.

Açıkça söyleme becerileri

Bolton dinlemeyi iletişimin *yin*'i (alıcı taraf) olarak, açık konuşmayı ise iletişimin *yang*'ı (etkin taraf) olarak düşünmeyi severdi.

Bize öğretilen yetersiz iletişim becerileri yüzünden bir şey istediğimizde ya dırdıra ya saldırganlığa başvurur ya da meseleyi büsbütün yok sayarız. Bu karşılıklar bizim hayvan olarak kullandığımız basit "savaş veya kaç" tarzından kaynaklanır. Fakat insan olarak üçüncü bir seçeneğimiz daha vardır. Sözlü ifade. Saldırgan olmadan da kararlılığımızı gösterebiliriz. Bu, çoğu durum için en etkili iletişim yoludur fakat çoğumuz ya derdimizi açıkça ifade etmeyi unutmuşuzdur ya da bunun yöntemini bilmiyoruzdur.

Açık konuşmanın bütün amacı karşı tarafın alanını ihlal etmeden değişim meydana getirmektir. Sonuca odaklanıldığı için baskı veya zorlama yoktur. Kızgınlığımız devam edebilir ve karşımızdaki bunu sözlerimizden anlar fakat bu aynı zamanda düşmanca veya saldırganca davranmamamıza imkân verir. Mesaja nasıl karşılık vereceklerine kendileri karar verirler, gururları da incinmez — bu esnada biz de istediğimizi alma yolunda büyük bir adım atmış oluruz.

Çatışmayı önleme ve kontrol

Hayatta gerçekten istediğimiz bir şey varsa o da herkesin kârlı çıkacağı durumlardır. Bolton, genel kanının aksine, bir sorunu çözüm açısından tanımladığımızda bir kişinin kazanacağını diğer kişinin ise kaybedeceğini öne sürer. Her iki tarafın da kazandığı neticeler elde etmek için sadece çözüme değil her iki tarafın ihtiyaçlarına odaklanmalıyız.

Mesela, Bolton tek bir arabayı paylaşan bir rahibe grubuyla çalıştığını anlatır. Rahibelerin birçoğu birilerini ziyaret etmek ve toplantılara gitmek için arabaya ihtiyaç duyuyordu, bu nedenle kaçınılmaz çatışmalar doğuyordu. Biri arabayı aldığında diğerleri kaybediyordu. Ama Bolton hepsine tek tek neye ihtiyaç duyduğunu sordu. Belirttikleri ihtiyaç *ulaşım*dı ve ortak arabayı kullanmak sadece bir çözümdü. Durumu ihtiyaçlar bakımından görmek başka birçok çözümün ortaya çıkması demekti.

"İyi anlaşılmış bir sorun yarı çözülmüş sayılır" derler. Bolton ihtiyaçların belirlenmesi için adım adım bir süreç sunuyor. Bu yöntemi kullanarak çözümsüz olduğunu düşündüğümüz sorunlara son derece seçkin cevaplar bulabiliriz. Fakat önce karşımızdakini dinlemeyi öğrenmemiz gerekiyor.

Son yorumlar

People Skills çeyrek asırdır piyasada bulunuyor ve hâlâ iyi satıyor. Kalıcılığının sırrı nedir? Birincisi, kitap sağlam bir entelektüel temele dayanıyor, Carl Rogers, Sigmund Freud ve Karen Horney gibi isimlerin fikirlerine atıfta bulunuyor. İkincisi, belli başlı konulara bağlı kalıyor. İnsan ilişkilerinin her yönünü işlemeye çalışmayarak sadece üç çok önemli, öğrenilebilir beceriye eğiliyor: Dinleme, açıkça söyleme ve çatışma

çözümleme. Kitap uzun görünse ve bir hayli tekrar olsa dahi, hemen uygulanabilecek bazı son derece faydalı tüyolar ve teknikler içeriyor.

People Skills, hiçbir noktada bizden kişiliğimizi değiştirip sevimli bir "sosyal kelebeğe "dönüşmemizi talep etmez. Yaptığı şey etkinliğimizde çarpıcı bir değişim meydana getirebilecek denenmiş teknikleri göstermek. Birdenbire insanların ne dediğini anlar ve gerçekten istediğimiz şeyleri dosdoğru iletebilir hale geliriz.

Diğer taraftan insan becerilerinin iyisinin başkalarını onlara değil bize uyan bir şeyi yapmaya veya söylemeye yönlendirmek olduğunu düşünme eğilimindeysek Bolton'un kitabı bize iyi ilişkilerin *gerçekten* üzerine kurulduğu üç temel saygı sütununu hatırlatır: Empati, sahiplenmeden sevmek ve samimiyet.

Robert Bolton

Bolton 1972'de kurulan, işyeri iletişimi ve bireyler arası ilişki becerilerine eğilen bir eğitim ve danışmanlık şirketi olan Ridge Associates'in başkanıdır. New York Eyaleti Zihin Sağlığı Dairesi için eğitim programları hazırlamış ve aynı zamanda bir psikiyatri kliniği kurmuştur.

Eşi Dorothy Grover Bolton ile beraber yazdığı diğer kitabı People Styles at Work: Making Bad Relationships Good and Good Relationships Better *(1996) başlığını taşımaktadır.*

1970

Lateral Thinking[25]

"Yanal düşünme bir arabanın geri vitesi gibidir. İnsan sürekli geri viteste gitmeye kalkışmaz. Yine de çıkmaz sokaklardan geri dönebilmek için veya manevra yapabilmek için bir geri vitese ihtiyacımız vardır."

"Düşünmenin amacı haklı olmak değil, etkili olmaktır."

Özetle

Daha etkili düşünmeyi öğrenmek zor değil ve sorunları çözme becerimizi çarpıcı bir şekilde geliştirir.

Benzer eserler

Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity (s. 68)*

25 (Tr.) Yanal Düşünme. (yay.n.)

5. BÖLÜM
Edward de Bono

Edward de Bono dendiğinde ister istemez akla ilk olarak "düşünmek" kelimesi gelir. İnsanları düşünce modellerinin ve fikirlerinin etkinliğini geliştirmeye teşvik etmesiyle meşhur bir ikinci isim daha yoktur.

De Bono'nun ilk kitapları aynı zamanda ilk popüler psikoloji kitapları arasında yer alır. Üslubu pek o kadar şen olmasa da fikirlerin niteliği kitapları sattırmıştır. De Bono bugün *Oxford İngilizce Sözlük*'te yer alan "yanal düşünme" (lateral thinking) terimini *The Use of Lateral Thinking*'de ortaya atmıştır fakat daha geniş kitlelerce okunan ve hâlâ baskısı bulunan kitabı *Lateral Thinking*'dir. (Amerika'daki alt başlığı *Creativity Step by Step*, Britanya'daki ise *A Textbook of Creativity*'dir).

Yanal Düşünme nedir?

De Bono 1960'larda yazmaya başladığında yeni bir kavrayış biçimi edinmenin pratik, standart bir şekli yoktu. Birkaç insan "yaratıcı" sayılıyordu fakat geriye kalanlar mevcut zihinsel gelenekler içinde ağır ağır yol almak zorundaydı. De Bono yanal düşünmeyi herkesin bir sorunu çözmede kullanabileceği ilk "kavrayış aracı" olarak sundu.

Yanal düşünme kavramı de Bono'nun zihnin işleyişine dair çalışmasından doğdu. O, beynin bir bilgisayar olarak düşünülerek anlaşılamayacağını; daha ziyade "bilginin kendi kendine modeller halinde bir düzen kurmasına imkân sunan özel bir ortam" olduğunu keşfetti. Zihin sürekli olarak modeller arar, modeller içinde düşünür ve yeni bilgileri zaten bildiği şeyler doğrultusunda bünyesine katarak kendi kendini düzenler. Bunları göz önüne alan de Bono, normal olarak yeni bir fikrin yerleşebilmek için eskilerle savaşması gerektiğini fark etti. Çatışmadan ziyade kendiliğinden gelişen kavrayışlar vasıtasıyla yeni fikirler bulmanın yollarını araştırdı.

Yanal düşünme, örüntülerimizi yeniden kurmamıza, zihnimizi açmamıza, klişe düşünme biçimlerinden kaçınmamıza imkân sağlayan bir süreçtir. Temelde yaratıcılıktır ama gizemli bir yanı yoktur. Bilgileri, daha yaratıcı neticeler verecek bir biçimde ele alma yoludur. Espri dediğimiz şey mevcut örüntülerin birdenbire yeniden yapılandırması değildir de nedir, diye sorar de Bono. Beklenmeyen unsuru masaya koyabildiğimiz müddetçe bu modellerin kölesi olmamıza da gerek kalmaz.

Yanal düşünme, "düşey düşünme"nin zıddıdır. Genel olarak kültürümüz ama özellikle eğitim sistemimiz, bir doğru ifadeyi bir başka doğru ifadenin takip ettiği ve nihayet "doğru" sonuca ulaşılan mantığın kullanılmasına büyük önem verir. Bu tip düşey düşünme çoğu zaman iyidir ama özellikle zor bir durumda kaldığımızda bize ihtiyaç

duyduğumuz sıçramayı sağlamayabilir — bazen "kalıpların dışında düşünmeye" mecburuzdur. Ya da de Bono'nun ifade ettiği gibi, "Düşey düşünme aynı çukuru daha derin kazmak için kullanılır. Yanal düşünme ise başka bir yerde çukur kazmak için kullanılır."

Yanal düşünme düşey düşünmeyi ortadan kaldırmaz ama normal düşünce örüntülerinin imkânlarını tükettiğimizde onu tamamlar.

Yaratıcı düşünenlerin teknikleri

Bono yanal düşünme hakkında az da olsa bilgi sahibi olmanın yeterli gelmediğini, onu tecrübe etmemiz gerektiğini söyler. Kitabının büyük kısmı bizi yanal düşünür hale getirmeye yarayacak tekniklerden oluşur. Bunlardan bazıları:

- Alternatifler üretmek — daha iyi çözümler için öncelikle daha fazla seçeneğinizin olması gerekir.
- Varsayımların doğruluğunu tartışmak — normal işleyişimizi sürdürebilmek için birçok şeyi varsaymaya mecbur olsak da varsayımlarımızı hiç sorgulamamak hep aynı şekilde düşünmemize yol açar.
- Kotalar — bir meseleye dair önceden belirlenmiş sayıda fikir üretmeye çalışın. En çok işe yarayan genellikle en sonuncusu olur.
- Örneklemeler — bir durumun görünüşte farklı bir olaya nasıl benzediğini görmeye çalışmak da daha iyi düşünmede zamanla iyiliği ispat edilmiş bir yoldur.
- Tersine düşünme — bir şeye aksi yönden bakabilmektir ve ortaya çıkarabileceği düşüncelere şaşarsınız.
- Baskın fikri bulmak — bu teknikte ustalaşmak kolay değildir ama bir kitapta, sunumda, konuşmada vesaire esas değerli olan şeyi görmede son derece faydalıdır.
- Beyin fırtınası yapmak — yatay düşünmenin kendisi değildir ama bu çeşit düşünmenin doğmasına ortam hazırlar.
- Bekletilen yargı — ilk görüşte pek çekici gelmese de bir fikri işe yarayıp yaramayacağını anlayana kadar muhafaza etmek.

De Bono'nun ana fikirlerinden biri de yanal düşünürlerin her zaman "haklı" olmaktan ziyade sadece etkili olmaya önem vermesidir. Bir fikir döngüsündeki bazı aşamalarda hatalı olunmasına rağmen müthiş neticelerle bitirmenin mümkün olduğunu bildiklerinden, haklı olma ihtiyacının yeni fikirlerin biçimlenmesini engellediğini de anlarlar. En önemlisi ise yeterli miktarda fikir üretmektir; böylece bazıları yanlış çıksa da bazıları da doğru çıkacaktır.

Bilinenin görkemi

De Bono, "Kavrayış çözümlerinin ve yeni fikirlerin alametifarikası, bir defa bulunduktan sonra apaçık olmalarıdır" diyor.

Aslında bir yanıyla bariz olan çok sayıda parlak fikir, zihnimizde keşfedilmeyi bekler. Bizi onlara kavuşmaktan alıkoyan ise klişe düşünce biçimimiz, aşina olduğumuz etiket, sınıflandırma ve kalıplara yapışıp kalmamızdır. De Bono buna "yerleşmiş örüntülerin kibri" diyor.

Farklı neticeler elde etmek için bilgileri farklı bir şekilde bir araya getirmeliyiz. Bir fikri özgün yapan genelde kavramın kendisinden ziyade geleneksel hatlarda düşünen diğer pek çok insanın bu fikre varmamış olmasıdır.

Dehaya âdeta put gibi taparız. Einstein gibi şahsiyetleri yüceltiriz çünkü çoğu insana daha iyi nasıl düşünebilecekleri öğretilmemiştir. Sürekli yanal düşünme pratiği yapan insanlar için özgün düşünceler hiç durmadan akar gelir.

Son yorumlar

De Bono'nun kitapları bugün heyecan verici biçimde yazılmış birçok "zihin gücü" kitabının atalarından olsa da *Lateral Thinking* üslup olarak çok düzdür. Onun arkasından gelen birçok seminer gurusunun aksine de Bono'nun psikoloji ve tıpta dereceleri bulunmaktadır, dolayısıyla yaklaşımı daha kesindir.

Daha önce de Bono'dan çok bir şey öğrenmediyseniz ihtimal ki siz zaten bir yanal düşünürsünüz. Ama herkes daha iyi düşünmeyi öğrenebilir ve de Bono'nun kitapları iyi bir başlangıçtır.

İnsanlar onun öğretilerini basitleştirmek için "po" gibi sözcükler uydurmasıyla dalga geçse de Bono'nun bizi düşünmek üzerine en çok düşündüren kişi olduğundan şüphe yoktur. Bu önemli bir görevdir zira dünyayı geliştiren birçok şeyin esasında daima yeni ve daha iyi fikirler bulunur.

Edward de Bono

1933'te Malta'da bir tıp profesörü ile bir gazetecinin oğlu olarak doğan de Bono, St. Edward Koleji'nde öğrenim gördü ve 21 yaşında Malta Kraliyet Üniversitesi'nden tıp diplomasını aldı. Rhodes Bursu ile Oxford Christ Church Üniversitesi'ne girerek burada psikoloji ve fizyoloji alanlarında yüksek lisansını tamamladı. Daha sonra Cambridge'de tıp alanında bir doktora programını bitirerek felsefe doktoru ünvanını kazandı. Oxford, Cambridge, Londra ve Harvard üniversitelerinde çalıştı. 1976'da bütün zamanını yazmaya ayırmaya başladı.

De Bono birçok büyük şirket, devlet kurumu, öğretmen ve öğrenciyle çalıştı. Tanınmış bir konuşmacıydı. 60'ı aşkın kitap yazdı. Bazıları: Kendine Düşünmeyi Öğret (The Mechanism of Mind) *(1969),* Po: Beyond Yes and No *(1973),* The Greatest Thinkers *(1976),* Altı Şapkalı Düşünme Tekniği (Six Thinking Hats) *(1986),* I Am Right, You Are Wrong *(1990),* How to Be More Interesting *(1997) ve* Güzel Akıl Nasıl Edinilir? (How to Have a Beautiful Mind) *(2004).*

1969

The Psychology of Self-Esteem[26]

"İnsan için kendisi hakkındaki değerlendirmesinden daha önemli bir değer yargısı yoktur — hiçbir etken onun psikolojik gelişim ve güdülenmesinde bundan daha belirleyici olamaz."

"Mutluluk veya neşe, insanın kendi değerlerine erişmesinden ileri gelen duygu durumudur. Acı çekmek ise insanın değerlerinin boşa çıkması veya çökmesinden ileri gelen duygu durumudur."

"Özgüven bir günde, bir haftada veya bir ayda yıkılmaz: Uzun bir kusur, kaçamak ve mantıksızlıklar silsilesinin –insanın uzun zaman aklını uygun şekilde kullanmamasının– neticesinde meydana gelir."

Özetle

Özgüven akla ve kendi ilkelerimize uygun olarak yaşamayı seçtiğimizde kendiliğinden gelir.

Benzer eserler

Albert Ellis & Robert A. Harper, *Akılcı Yaşam Kılavuzu (s. 74)*
Susan Forward, *Duygusal Şantaj (s. 94)*

26 (Tr.) Özgüven Psikolojisi. (yay.n.)

6. BÖLÜM

Nathaniel Branden

Bu kitap özsaygı kavramını popülerleştirmiştir. Birçok psikolog kendimizi nasıl gördüğümüzün önemli olduğunu, iş ve sevgi gibi sahalarda davranışımızı etkilediğini kabul eder ama bunun nedenine eğilenlerin sayısı pek azdır. *The Psychology of Self-Esteem,* insanın kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin –ve onları olumsuza çeken şeylerin– temellerine inmeye çalışır.

Nathaniel Branden, Rus-Amerikan filozof ve *Atlas Silkindi* (*Atlas Shrugged*) ve *Hayatın Kaynağı* (*The Fountainhead*) adlı klasik eserlerin yazarı Ayn Rand'ın bir öğrencisi ve âşığıydı. Hal böyle olunca, bir psikoloji eseri olan kitabı, Rand'ın üstün akılcılık ve bireysellik kavramlarından beslenmesi itibariyle epey felsefidir.

The Psychology of Self-Esteem, bizim kaderimizi kontrol edebilen mantıklı varlıklar olduğumuz önermesine dayanmaktadır. Bu gerçeği kabul eder ve sorumluluğunu alırsak kendimizi doğal olarak iyi bir gözle görürüz. Hayatımızın ve hareketlerimizin sorumluluğunu almazsak bu görüşümüz tehlikeye düşer.

Pek çok okuyucu, kitabı, özellikle de ilk yarıyı, okumakta zorlansa da kitap popüler psikoloji alanının ilk klasiklerindendir ve hâlâ zihinleri değiştirme gücüne sahiptir.

Kavramsal varlıklar

Branden, insanların diğer hayvanlardan ne kadar farklı olduğu konusuna epey bir sayfa ayırır. Temel savı, diğer hayvanların da bilinç veya en azından farkındalık sahibi olmasına rağmen sadece insanların kendileri hakkında düşünmek için bir *kavramsal* çerçeveye ihtiyaç duyduğudur. Diğer hayvanlar yeşil nesneleri algılayabilirler ama ancak bizde "yeşil" kavramı bulunur. Köpekler insanları tanıyabilirler ama ancak bizde "insan" kavramı bulunur. Sadece insanlar hayatın anlamını sorgulayabilir. Bu türlü kavramlaştırmada otomatik bir şey yoktur; bu yüzden düşünmek bizim için bir *seçim* eylemidir.

Branden, yazdığı sıralarda egemen olan iki psikoloji ekolünü reddetmiştir. Freudyen psikanaliz insanları "içgüdülerin oynattığı kukla" alıyor, davranışçılık ise bizi uyaran-tepki makinesi" olarak görüyordur. İkisi de bize öz farkındalık ve düşünme yeteneği veren güçlü kavramsal aklı hesaba katmıyordur. Branden, Ayn Rand'ın ifadesini hatırlatır: "Mide, akciğer veya kalbinizin işlevi otomatiktir; aklınızın işlevi ise

değildir." Hedeflerimize ulaşmak için kendi bilincimizi düzenleme ve biçimlendirmeye muktedirizdir.

Bizler düşünmek için yaratıldık ve kendimize saygımızın yüksek olması için düşünmeliyiz. Şayet bilincimizi kararttırsak veya pasif ya da korkak olursak en büyük hünerimizi yavaş yavaş kaybederiz. Kendimizi sevmek için düşünme becerimizi kullanmalıyız.

Duygular ve özgüven

Bir şeyler yapmanız gerektiğini düşündüğünüz ama duygusal olarak kendinizi ikna edemediğiniz bir durumda kaldınız mı? Brandene göre psikolojik olgunluk, duygulara değil ilkelere dayanarak düşünme kabiliyetidir. Psikolojik toyluk ise ana ve duygulara kapılmak, geniş düşünmemektir. Branden, düşünce ve bilgiyi akla aykırı duygulara feda ettiğimizde özgüvenimizi yıktığımızı belirtir.

Ancak duygularımıza akılcı bir şekilde yaklaşırsak insanı felç eden kendinden şüphe, depresyon ve korku duygularından kurtulabiliriz. Bu robotlaşmak, soğuk bir insan olmak değil, duyguların daha geniş bir hayat felsefesi içinde yer alması gerektiğini anlamak anlamına gelir. Duygularımızın düşünce ve eylemlerimizi etkilemesine izin verdiğimizde ise nevroz ortaya çıkar. Aynı anda hem mutlu hem de mantıksız olmak imkânsızdır. Branden, hayatının kontrolünü elinde tutan insana yakından baktığımızda mantık doğrultusunda yaşadıklarını görebileceğimizi söyler.

Mutluluğu bir duygu olarak düşünürüz ama mutluluk bilinçli olarak seçilen ve geliştirilen *değerlerden* ileri gelen bir duygudur — yani bizim için en önemli olana ulaştığımızda mutlu oluruz. Bu değerleri reddettiğimizde veya yıprattığımızda ise acı çekeriz. Branden, kaygının ancak kişinin "düşünmesi gereken ama düşünmediği bir konu olduğunda ortaya çıktığını" belirtir. Kişi düşünmeyerek "gerçeklikten uzaklaşmıştır."

Fiziksel acı vücudumuzun varlığını sürdürmesi için tasarlanmış bir mekanizmadır ama Branden, psikolojik acının da biyolojik bir amaca hizmet ettiğini söyler: Kaygı, suçluluk veya bunaltı gibi duygular, bilincimize sağlıksız bir durumda olduğumuz mesajını verir. Bunu düzeltmek için birey olarak kendimizi baştan değerlendirmeli, değerlerimizi gözden geçirmeli, belki yenilerini oluşturmalıyız. Fakat mantığı duygularımıza feda ettiğimizde kendi yargımıza olan güvenimizi kaybederiz.

Fedakâr hayvanlar değiliz

Özgüveni yüksek insanlar nesnel gerçekliklere göre hareket ederler. Gerçekle araları iyidir ve kim olduklarını asla unutmazlar.

Bunların zıddı ise hayatları aslında kendilerine ait olmayanlar, başka insanların beklentilerini karşılayarak, onların şartlarına ve değerlerine uyarak yaşayanlardır; bunlar her ne pahasına olursa olsun "normal" görünmek ister ve reddedilince kendilerini çok kötü

hissederler. Branden bunlara "sosyal metafizikçiler" adını verir çünkü hayat felsefeleri kendi hayatlarının değil başkalarının hayatları etrafında dönmektedir. Tabii bu kişi, kendinden feragat çok akılcı bir şeymiş gibi hayat tarzını "pratik" olarak nitelendirecektir. Fakat bu yolda attığı her adım onu gerçeklikten uzaklaştırarak gerçek benliğini kaybetmeye sevkedecektir.

Son yorumlar

Branden, okuru, özgüvenin "kendini iyi hissetmek" olduğu düşüncesinden vazgeçirir. Bu daha ziyade, sığ yöntemlerle giderilemeyecek derin bir ihtiyaçtır. İçten gelmeli ve biz onu geliştirdikçe bir adale gibi güçlenmelidir. Bizim için en iyi olana yönelik kararlar verdikçe kendimizi doğal olarak daha iyi hissederiz. Hayatımızdaki "-meli/-malı" oranı arttıkça, gerekçelerimizi de artırmak zorunda kalırız. Böylelikle biz bahanelerin altına gömülürken, kendimize olan güvenimiz de yavaş yavaş tükenip gider.

Eğer kendinize güveniniz tamsa ve her şey yolundaysa *The Psychology of Self-Esteem* size uygun bir kitap olmayabilir fakat hayatınızda zor kararlar almak zorunda kaldığınızda okursanız kitap anlam kazanabilir. Özgüven hakkında daha pratik ve fazla felsefi olmayan bir yaklaşım için Branden'in diğer kitaplarını okuyabilirsiniz: *The Six Pillars of Self-Esteem* ve *The Art of Living Consciously.*

Nathaniel Branden

Yazar 1930 senesinde Kanada'nın Ontario şehrinde Nathan Blumenthal olarak dünyaya geldi. Los Angeles California Üniversitesi'nde psikoloji öğrenimi gördü ve aynı alandaki doktorasını New York Üniversitesi'nde tamamladı.

Branden, Ayn Rand ile 1950'de tanıştı ve daha sonra onun çevresindeki "kolektif" veya iç dairenin önderi oldu. Bu dairede Branden'in karısı Barbara Branden ve ABD Merkez Bankası'nın ilerideki başkanı Alan Greenspan de yer alıyordu. 1950'lerin sonlarında Branden nesnelciliği tanıtmak ve geliştirmek için Nathaniel Branden Enstitüsü'nü kurdu ve hareketin ikinci sesi kabul edildi. Rand'dan yaklaşık 20 yaş küçük olmasına rağmen onunla uzun süreli bir ilişkisi oldu fakat eşlerinin onayını aldıktan sonra. İş ve aşk ilişkisi 1968'de Rand, Branden'in aktris Patrecia Scott ile ilişkisini öğrendiğinde sona erdi. Branden'in kitabı My Years with Ayn Rand *bu dönemi anlatmaktadır ve Branden o zamandan beri Rand'ın çevresindeki kişilik kültünü eleştirse de fikirlerini eserlerinde yansıtmaya devam etti.*

Branden, Rand ile beraber The Virtue of Selfishness *(1964) ve* Capitalism: The Unknown Ideal *(1966) gibi birçok kitap yazdı. Diğer eserleri arasında* Aşkın Psikolojisi (The Psychology of Romantic Love) *(1980),* Honoring the Self *(1983) ve* Taking Responsibility *(1996) yer almaktadır.*

Los Angeles'ta yaşayan Branden psikoterapist olarak çalışıyor ve özgüven seminerleri veriyor.

1980

Kişilik

(Gifts Differing)

"Başka insanların zihinlerinin bizimkiyle aynı tarzda çalıştığını farz edemeyiz. Genellikle bağlantı kurduğumuz insanlar bizim gibi düşünmezler veya bizim değer verdiğimiz şeylere değer vermezler ya da bizi ilgilendiren şeylere ilgi göstermezler."

"Erişkin içedönükler mecbur olduklarında etraflarıyla başa çıkabilirler ama en iyi çalışmalarını kafalarının içinde, düşünerek yürütürler. Keza erişkin dışadönükler de düşüncelerle başa çıkabilir ama en iyi dışarıda, eyleme geçerek çalışırlar. İki tür için de doğal tercih bakidir, tıpkı sağ veya sol elle iş görme gibi."

Özetle

Bir insanın kişilik tipini öğrenirseniz davranışları mantıklı görünmeye başlar.

Benzer eserler

Hans Eysenck, *Dimensions of Personality (s. 90)*
Carl Jung, *Dört Arketip (s. 168)*

7. BÖLÜM
Isabel Briggs Myers

Myers-Briggs Tip Göstergesi (MBTG) kişilik tipini belirlemek için 1940'lardan beri kullanılan bir testtir. Bugün işverenlerin kullandıkları psikometrik test yöntemlerinin temellerinin atılmasında payı vardır.

Testin kökenleri biraz ilginçtir. Hikâyeye göre Isabel Briggs bir Noel tatilinden eve yanında Clarence Myers adında bir erkek arkadaşla döner. Isabel'in annesiyle babası genç adamdan hoşlansa da annesi Katherine onun aileden farklı olduğunu söyler. Katherine insanları kişilik tiplerine göre sınıflandırma fikriyle ilgilenmeye başlamış ve çok sayıda otobiyografi okuyarak "düşünceli tip", "spontane tip", "yönetici tip" ve "sosyal tip"ten oluşan temel bir tipoloji meydana getirmiştir. Carl Jung'un *Psychologicshe Typen*[27] adlı kitabını keşfetmiş ve bu kitap daha sonra kızının devralacağı hayat boyu süren uğraşının teorik temeli oluşturmuştur.

Isabel hiçbir zaman resmen psikoloji eğitimi almasa da bir bankanın müdürü sayesinde istatistik ve personel testlerini öğrenmiş ve Tip Göstergesi'nin ilk taslaklarını 1944'te oluşturmuştur. Briggs Myers, Pennsylvania'daki okul müdürlerini ikna ederek testi binlerce öğrenciye ve ayrıca tıp ve hemşirelik öğrencilerine uygulatmıştır. Özel bir eğitim testi firması Gösterge'yi duyup 1957'de yayımlamışsa da testin yaygın olarak kullanılmaya başlanması 1970'leri bulmuştur. O zamandan beri, MBTG işe uygunluğu ölçmek başta olmak üzere öğretme, evlilik, danışmanlık ve kişisel gelişim gibi çeşitli alanlara yönelik olarak milyonlarca insana uygulandı. Test yıllar içerisinde geliştirildi fakat Katherine Briggs'in esas niyeti olan "neden bazı insanlar böyleyken bazıları başka türlüdür" meselesinin keşfedilmesi testin özündeki yerini korumaya devam ediyor.

Kişilik: Farklı Tipler Farklı Yetenekler, Isabel Briggs Myers'ın işini tarif ettiği, oğlu Peter Briggs Myers'ın yardımıyla yazılmış ve ölümünden kısa bir müddet sonra yayımlanmış kitabıdır. Kişilik tipolojisinin ardındaki fikirlerle ilgileniyorsanız bu okumanız gereken bir kitaptır.

Evet - hayır sorularından oluşan asıl MBTG testini aldığınızda tercihleriniz dört harfli bir kod olarak ifade edilir: mesela ISTJ veya ESFP. Aşağıda 16 tip arasındaki önemli ayrımların bazıları ve bu bilginin ne şekilde kullanılabileceği anlatılmaktadır.

Algılama şekilleri: Duyumsamak veya sezmek

Psikolojik Tipler'de Jung, dünyayı algılamada iki zıt tarzı ortaya koyar. Bazı insanlar gerçekliği ancak beş duyularıyla anlarken ("duyan" tip), bazıları bilinçaltlarına güvene-

27 (Tr.) Psikolojik Tipler. (yay.n.)

rek neyin doğru veya gerçek olduğunu anlamak için içeriden gelecek onayı beklerler. Bunlar "sezen" tiplerdir.

Duyumsayan tipler çevreleriyle meşguldürler, sadece gerçekleri ararlar ve fikir ve soyutlamalarla pek o kadar ilgilenmezler. Sezen tipler ise görünmez fikir ve olasılıklar âlemine dalmayı sever, fiziksel gerçekliğe güvenmezler. İnsanlar hangi kalıbı kullanmayı seviyor ve hangisine daha çok güveniyorlarsa daha küçük yaşta onu kullanmaya başlar ve ömür boyu o yönde gelişirler.

Yargı şekilleri: Düşünmek veya hissetmek

Jung / Briggs Myers anlayışında insanlar neticelere veya yargılara varmada iki yoldan birini seçerler: Düşünmek, yani kişisel olmayan bir mantık süreci kullanmak veya hissetmek, yani bir şeyin kendileri için anlamına karar vermek.

İnsanlar kendi tercih ettikleri yöntemden ayrılmazlar. Kendi yöntemlerine güvenen düşünenler, hissedenleri mantıksız ve öznel görürler. Hissedenler, düşünenlerin kendileri için önemli meselelerde nasıl nesnel olabildiklerini anlayamazlar. Nasıl o kadar soğuk ve gayrişahsi olabilirler?

Genellikle hissetme tarzını tercih eden bir çocuk ihtimal ki insan ilişkilerinde becerikli olurken, düşünme tarzını tercih eden bir çocuk olguları ve fikirleri biriktirme, kullanma ve sıraya koyma becerilerini geliştirecektir.

Dört tercih

Bu Duyumsama (Y), Sezme (S), Düşünme (Ü) ve Hissetme (H) yönelimleri belli değer, ihtiyaç, alışkanlık ve özellikler meydana getiren dört temel tercihe şekil verir. Bunlar:

YÜ – Duyumsama artı Düşünme
YH – Duyumsama artı Hissetme
SH – Sezme artı Hissetme
SÜ – Sezme artı Düşünme

YÜ insanları, sadece duyularının doğrulayabildiği gerçeklere dayanarak ilerlemeyi severler. Pratiktirler, en iyi işlerini ameliyat, kanun, hesap ve makineyle çalışmak gibi nesnel analiz gerektiren alanlarda çıkarırlar.

DH insanları da duyularına güvenirler fakat vardıkları neticeler gerçekler hakkında soğuk tahlillerden ziyade bu gerçekler hakkındaki hislerine dayanır. Bunlar insanlarla olmayı seven kişilerdir. Hemşirelik, öğretmenlik, sosyal işler, satış ve "güler yüzle hizmet" işleri gibi sıcaklıklarını ifade edebilecekleri alanlarda yer alma eğilimi gösterirler.

SH insanları da sıcak ve dost canlısıdırlar ama mevcut durum veya gerçeklere odaklanmak yerine durumun nasıl değiştirileceğiyle veya gelecek olasılıklarıyla daha ilgilidirler. Yüksek öğretim, vaaz, reklam, danışmanlık veya psikoloji, yazma ve araştırma

gibi bir şeyleri daha iyi yapma ihtiyaçlarıyla iletişim becerilerini birleştirebilecekleri işleri severler.

SÜ insanları da olasılıklar üzerinde dururlar ama neticeler elde etmede mantıklı tahlil güçlerinden faydalanırlar. Bilim, bilgisayar, matematik ve finans gibi, özellikle teknik problemlerin ustaca çözümünü gerektiren mesleklerde çalışırlar.

Dışadönük ve içedönük

Dışa dönüklük (hayatı dış dünya açısından görmek) veya içedönüklük (fikirlerin içsel dünyasıyla daha ilgili olmak) tercihi duyma, düşünme, sezme ve hissetme tercihlerinizden bağımsızdır. Mesela dışadönük bir SÜ tipi veya içedönük bir SH tipi olabilirsiniz; yani bir DSÜ veya İSH. Dört harfli kodun ilk harfi D veya İ sizin dışadönüklük veya içedönüklük tercihinizi belirtir.

Dışa dönükler hızlı hareket etmeye ve durumlara doğrudan tesir etmeye eğilimliyken içedönükler acele etmeyerek düşüncelerini dış dünyaya açmadan önce geliştirmek isterler. Dışa dönükler olayların ortasında karar vermekten memnunken içedönükler harekete geçmeden önce düşünmek isterler. Bu tercihlerden biri diğerinden daha iyi kararlar verdirir diyemeyiz; sadece her birinin kendini rahat hissettiği tarzı temsil ederler.

Baskın ve yardımcı süreçler

Her birimiz belli oluş şekillerini tercih etsek de biri diğerlerine baskın gelecektir. SÜ tiplerini ele alalım. Hem sezme hem de düşünme tercihlerine sahip olsalar da düşünmeyi daha cazip buluyorlarsa bu, onların baskın süreci olur. Bir şeyin doğru olduğunu sezebilirler ama bu nesnel düşünmeyle doğrulanmalıdır. Düşünme bir muhakeme süreci olduğundan bu kişinin tipinde mutlak unsur "Muhakeme"dir (M). Bu kişi DSÜM'dir. Daha iyi anlama arzuları güçlü olan diğer insanların son harfleri ise "Algı"nın A'sıdır.

Benliğe tutarlılık kazandırmak için bir baskın sürece duyulan ihtiyaç gayet anlaşılır ama Jung daha ileri giderek her insanın aynı zamanda bir "yardımcı" sürece ihtiyacı olduğunu öne sürer. İçe dönükler yardımcı olarak dışadönüklüğe sahiptir, böylece icabında başkalarının yanında bir maske takabilirler. Dışa dönükler iç dünyalarına bakmak için içedönüklüğü yardımcı olarak kullanırlar. Her iki halde yardımcı süreci çok az kullanılırsa kişi aşırı uçta yaşar ve hayatı sıkıntı dolu olur. Briggs Myers, dışadönük-yönelimli toplumumuzda yardımcı süreçlerini geliştirmeyen içedönükleri, iç dünyasına özen göstermeyen dışadönükler için olduğundan daha büyük bir yaptırımların beklediğini belirtir.

Kişilik tiplerini ayırmanın amacı her ikisi de yardımcı süreçlerin kullanımıyla desteklenen algı ve muhakeme güçlerini artırmaktır. Briggs Myers şöyle der: "Muhakemesiz algı omurgasızdır; algısız muhakeme kördür. Dışa dönüklükten yoksun içedönüklük kullanışsız; içedönüklükten yoksun dışadönüklük yüzeyseldir."

Tipler Konusunda Bilinçlenerek Daha İyi İlişkiler Kurma

İnsanların birbiriyle her zaman iyi geçinememesi, başka insanların dünyayı nasıl gördüğünü anlamadığımızı ve buna değer vermediğimizi gösterir. Mesela düşünen tipteki biri, hisseden tipteki bir insanın muhakemesini küçümseyecektir, zira düşünen kişi hisseden tipin mantığını kullanmadan iyi sonuçlara varabileceğini anlayamaz. Düşünen, kendi duyguları değişken ve güvenilmez olduğundan bu varsayımda bulunur. Fakat hisseden tip kendi baskın sürecini öyle geliştirmiştir ki bu sürecin sonunda gayet iyi bir algı ve muhakemeye erişmektedir. Aynısının düşünen tip için geçerli olmaması, bu gerçeği değiştirmez.

Keza duyumsayan tip gördüğü, işittiği, kokladığı ve dokunduğuna dayanarak algıladığından ve muhakeme ettiğinden bir şeyin iyi mi kötü mü olduğunu sezgi yoluyla "anlayan" bir sezen tipin vardığı görüş ve neticeleri anlayamaz. Sezene ise duyumsayan tip "can suyu", yani ilham olmadan ağır aksak ilerliyormuş gibi görünür. Başka bir örnek vermek gerekirse, düşünenler hisseden tiplerin çok fazla konuştuklarını düşünürler. Düşünenler biriyle konuştuklarında bilgi isterler. Bunun için eğer bir hisseden tip düşünenden bir şey isterse kısa ve öz konuşmayı unutmamalıdır.

Bu örneklerin tamamında insanların kendilerinden farklı tipteki birinin baskın sürecinin işlediğini ve hatta iyi işlediğini takdir edemediğini görürüz. Bu insana algı ve muhakemesinin yanlış olduğunu söylemek, çimene yeşil olmamasını söylemek gibi bir şeydir.

İşyerindeki tiplerle başa çıkmak

İş durumlarında, iş arkadaşlarınızın nasıl düşündüklerine dair bir fikriniz varsa fikirlerinizi kabul ettirme ve herhangi bir anlaşmazlığı engelleme şansınız daha yüksek olur. Şunları bilmekte fayda vardır:

- Duyumsayan tip söz konusuysa, ondan bir çare beklemek için önce sorunu çabucak açıklamalısınız.
- Sezen tip ancak cazip bir olasılık varsa yardım etmek isteyecektir.
- Düşünenler ne tür bir netice aradıklarını bilmek ve durumun birtakım mantıklı fikirlerle açıklanmasını isteyeceklerdir.
- Hisseden tipler durumu ilgili insanlar için taşıdığı anlam bakımından ele almaya ihtiyaç duyacaktır.

Hangi tipten olursak olalım, karşımızdaki insanlara odaklanmaktansa soruna hücum etmeyi unutmamalıyız. Her tipin katkısının farkında olursak fazla anlaşmazlık çıkmaz, saygınlığımızı kaybetmeyiz ve mükemmel çareler bulma ihtimalimiz artar.

Son yorumlar

Isabel Briggs Myers'in resmî bir psikoloji eğitiminin olmaması onun psikoloji kurumunda kabul görmesine engeldi. Bazıları onun Jung'u doğru yorumlayıp yorumlamadığını ve dolayısıyla kişilik tiplerini belirleme yönteminin sağlam olup olmadığını sorguladı. Jung, genel ilkelerini bireylere uygulamaktan sakınırdı. Ayrıca, Briggs Myers'ın düşüncelerine şüpheyle yaklaşanlar, tiplerle ilgili açıklamalarının çok muğlak olduğunu ve herkese uyabileceğini iddia ediyorlardı. Kendiniz karar verin. Testi veya bir benzerini yanıtladığınız zaman sizin için verilen tanımın çok isabetli olduğunu görebilirsiniz.

Briggs Myers kendi testinde ISHA (İçe dönük-Sezen-Hisseden-Algılayan) çıkmıştı. Genellikle içedönüklerin testten daha fazla faydalandığını belirtmiştir. Dört insandan üçü dışadönük olduğu ve her sezen tipe karşılık üç duyan tip bulunduğu için "dışadönüklerin dünyası"nda yaşıyoruz. Seyrek bulundukları için içedönüklerin olduklarından farklı davranmaya mecbur kalmaları şaşırtıcı değil. MBTG onlara, belki de ilk defa, onlarda bir tuhaflık olmadığını hissettiriyor.

Kişilik'in insanı şaşırtan öğretilerinden biri de kendi tipimizi kabul edip geliştirmenin hayat başarımızdaki etkisinin IQ'dan daha fazla olmasıdır. Isabel Briggs Myers, kişilik tipinin sol veya sağ elle yazmak gibi doğuştan geldiğini savunur; solakken sağ elle yazmaya çalışmak stres ve üzüntüye davetiye çıkarır, oysa kendi kuvvetli yanlarımıza uygun davranmak başarı, mutluluk ve üretkenlik şansımızı muazzam ölçüde yükseltir.

Isabel Briggs Myers

1897'de doğan Briggs, Washington D.C.'de annesinden evde eğitim aldı. Babası Lynam Briggs hekimdi ve on yılı aşkın süre Ulusal Standartlar Bürosu'nun müdürlüğünü yaptı. Isabel 1918'de Clarence Myers ile evlendi ve ertesi sene Swarthmore Üniversitesi'nin siyasal bilimler bölümünden mezun oldu.

Testlerini George Washington Üniversitesi'nde 5000'in üzerinde tıp öğrencisine uyguladı. Araştırmayı 12 yıl sonra takip ettiğinde öğrencilerin genellikle tiplerinden beklenecek yolları (örneğin araştırma, pratisyenlik, cerrahi, idare) takip ettiklerini gördü. Hemşirelerle yürütülen araştırmada 10.000 öğrenci yer aldı. MBTG ilk defa 1957'de Educational Testing Service tarafından yayımlandı.

Isabel Briggs Myers 1980'de öldü. Çalışmalarını bugün Myers & Briggs Vakfı devam ettirmektedir.

***Peter Briggs Myers** 1926'da doğdu. Fizik dalında Rhodes Bursu'yla öğrenim gördü. Bilimsel araştırmacı ve idareci olan Peter Briggs Myers Ulusal Bilim Akademisi'nde personel müdürlüğü yaptı. Genç yaşlardan itibaren MBTG'nin geliştirilmesi ile ilgilendi ve şu anda Myers & Briggs Vakfi'nın başkanı ve mütevelli heyeti üyesidir.*

2006

Kadın Beyni

(The Female Brain)

"Kadın ve erkeklerin genetik kodlarının yüzde 90'ından fazlası tamamen aynıdır. İnsan genomundaki 300.000 gende cinsiyetler arasında çok az fark görülür. Fakat o görülen az sayıdaki fark vücudumuzdaki bütün hücreleri etkiler — zevk ve acıyı kaydeden sinirlerden tutun da algı, duygu ve düşünceleri aktaran nöronlara kadar."

"Tıpkı duyguları işlemede kadınlar sekiz şeritli bir otoyola sahipken erkeklerin bir köy yoluna sahip olması gibi, erkeklerin cinsellikle ilgili düşünceleri işledikleri merkez Chicago'nun O'Hare Havaalanı kadarsa kadınlarınki de olsa olsa o yakınlarda küçük ve özel uçakların indiği bir hava sahasıdır. Bu da neden yirmi ila otuz yaş arasındaki erkeklerin elli iki saniyede bir, kadınların ise günde bir defa –veya en üretken dönemlerinde üç dört saatte bir– seks hakkında düşündüklerini açıklıyor. Bu da cinsiyetler arasında ilginç etkileşimlere yol açıyor."

Özetle

Erkeklerle kadınlar, cinsiyet hormonlarına birbirlerinden hayli farklı şekillerde maruz kaldıkları için dünyayı da farklı algılarlar.

Benzer eserler

Alfred Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Female (s. 174)*
Anne Moir & David Jessel, *Beyin ve Cinsiyet (s. 204)*
Steven Pinker, *Boş Sayfa (s. 228)*
Gail Sheehy, *Passages (s. 260)*
Robert E. Thayer, *The Origin of Everyday Moods (s. 284)*

8. BÖLÜM
Louann Brizendine

Tıp öğrencisi olması itibarıyla Louann Brizendine, kadınların depresyona girme oranının erkeklere kıyasla iki kat daha fazla olduğunu gösteren kesin çalışmalardan haberdardı. Üniversite öğrenciliği feminist hareketin en güçlü dönemine denk geldiğinden, çoğu insan gibi o da bunun "kadınların üzerindeki ataerkil baskı"nın bir neticesi olduğuna inanıyordu. Fakat buluğ çağına kadar erkekler ile kızların arasındaki depresyon oranlarının aynı olduğu dikkatini çekti. Buluğ çağının başlarında kızlarda meydana gelen değişimlerin onları birdenbire depresyona daha meyilli hale getirip getirmediğini merak etti.

Brizendine daha sonra psikiyatr olarak âdet öncesi dönemi aşırı gergin geçiren kadınlarla çalışırken hormonal değişimlerin kadın beynini, davranışlarını ve gerçeklik algısını nasıl şekillendiğini şaşırarak gördü. 1994'te Brizendine, San Francisco'da türünün ilk örneği olan Kadınlar için Duygudurum ve Hormon Kliniği'ni kurdu. Nöropsikiyatr olarak 20 senelik tecrübesinin bir birikimi olan *Kadın Beyni*, Brizendine'in kendi araştırmaları ile birçok disiplindeki son bulguları bir araya getirir. Erkeklerin nispeten dengeli olan hormonal beyin hallerini, çoğunlukla karmakarışık kimyasallardan oluşan ve çocukluk, ergenlik, erken yetişkinlik, annelik ve menopoz gibi farklı dönemlerde çarpıcı bir şekilde değişen kadınınkiyle karşılaştıran kitap, kadının beyin hallerinin ve kimyasının neden bağımsız araştırmayı hak ettiğini ve neden insan davranışına dair genellemelerin genellikle *erkek* davranışıyla ilgili olduğunu açıklar.

Kadın Beyni âşık kadın beyni, seksin nörobiyolojisi, "anne beyni" (kadın düşüncesinin hamilelikteki değişen beyin kimyasına bağlı olarak değişmesi) ve menopoz sonrası olgun kadın beyni konularında çok şaşırtıcı bölümler içerir. Burada Brizendine'in bebek ve ergen kadın beyni hakkındaki bazı düşüncelerine değineceğiz.

Temel farklar

Brizendine, beden ölçülerindeki farklılıkları göz önüne aldığımızda bile erkek beyninin kadınınkinden yüzde 9 daha büyük olduğunu belirtir. Bu durumdan bir ara kadının erkek kadar zeki olmadığı anlamı çıkarılmıştır. Aslında, erkeklerle kadınlar aynı sayıda beyin hücresine sahiptir ama kadınlarınki kafataslarının içinde daha sıkışık bir halde bulunmaktadır.

Beynin dil ve işitmeyle ilgili alanlarında kadınlar erkeklerden yüzde 11 daha fazla nörona sahiptir ve beynin hafızayla ilgili kısmı hipokampüs kadınlarda daha

büyüktür. İnsanların yüzündeki duygu ifadelerini gözlemleme devresinin de kapladığı alan erkeğinkinden daha fazladır. Bu nedenle konuşma, duygusal zekâ ve hafızanın kapasitesi bakımından kadınlar doğal bir avantaja sahiptir.

Erkek beyninde ise korku ve saldırganlığı kontrol eden amigdalada daha fazla işlemci bulunur. Bu da erkeklerin fiziksel bir tehdit karşısında neden kadınlara kıyasla daha çabuk öfkelenerek şiddete başvurma eğiliminde olduklarını açıklar. Kadın beyni de olası hayati tehlikelere karşı harekete geçmek üzere gelişmiştir fakat farklı bir şekilde. Kadın beyni, aynı durum karşısında erkek beyninden daha çok strese girer. Bu stres, çocuklarını veya ailesini ilgilendiren her türlü riski hesaba katmasını sağlar. Brizendine, modern kadının bu yüzden ödenmeyen faturaları felaket olarak görebildiğini zira bu tür durumları ailesinin varlığına bir tehdit olarak algıladığını öne sürer.

Günümüzdeki beyin tarama ve görüntüleme teknolojisi bize beynin çalışmasını gerçek zamanlı olarak görme imkânı verir. Bu teknoloji bize beynin âşıkken, yüzlere bakarken, bir problem çözerken, konuşurken veya kaygı yaşarken farklı yerlerinin aydınlandığını ve aydınlanan bu noktaların kadından erkeğe değiştiğini gösterir. Kadınlar aslında problem çözme, dili işleme ve genel olarak dünyayı tecrübe etme gibi görevleri yerine getirmede beynin erkeklerden farklı kısımlarını ve devrelerini kullanırlar.

Bahsedilmesi gereken bir temel fark daha var. Çalışmalar, erkeklerin ortalama 52 saniyede bir, kadınların ise günde bir defa seks hakkında düşündüğünü gösterir. Beynin cinsel düşünce ve davranışın üretildiği kısmın erkekte iki üç kat daha büyük olduğu düşünüldüğünde bu veri hiç de şaşırtıcı olmasa gerek.

Kadın beyninin bebekliği

Sekizinci haftaya kadar erkek ile dişi fetüsün beyinleri aynı görünür; "dişi doğanın varsayılan ayarıdır" der Brizendine. Aşağı yukarı sekizinci haftada erkek fetüsün beynine hücum eden testosteron iletişimle ilgili hücreleri öldürür, cinsellik ve saldırganlıkla ilgili hücrelerin büyümesine yardım eder. Biyokimyasal açıdan erkek beyni o vakit dişi beyninden hatırı sayılır ölçüde farklı hale gelir ve hamileliğin yarısına ulaşmadan erkekle dişi beyni arasındaki farkların çoğu netleşir.

Kız bebek dünyaya, yüzleri daha iyi tanımaya ve sesleri daha iyi işitmeye hazır halde gelir. Kız bebeğin göz teması kurma kabiliyeti hayatının ilk üç ayında yüzde dört yüz artar. Aynı süre içinde erkek bebeğin bu kabiliyetleri hiç gelişmez.

Kızların, beyinlerinin gelişmiş dil devresi sayesinde erkeklerden daha evvel konuşmaya başladıkları bilinmektedir. Bu fark yetişkinlikte de devam eder; kadınlar günde ortalama 20.000 kelime ile, erkekler ise ortalama 7.000 kelime ile konuşur (Brizendine, bazı kültürlerin çok konuşmayı önlemek için kadınları hapsettiği veya dilini bağladığı düşünülürse bu gelişmiş kabiliyetin "her zaman takdir görmediğine" dikkat çeker).

Bebeklikteki bir diğer önemli fark da kız bebeklerin annelerinin sinir sistemine daha duyarlı olmalarıdır. Kız bebeklerin stresli annelere sahip olmamaları önemlidir zira bu durum büyüyüp kendileri de anne olduklarında bakım verme yetilerinin düşük olmasına yol açar. Neyse ki, bu bilginin ışığında, anne-bebek stres döngüsünü kırmak mümkündür.

Ergen kadın beyni

Buluğ çağındaki bir kızın düşünce ve davranışları beynindeki dalgalanan östrojen ("iyi hissettiren" hormon), progesteron ("beynin sakinleştiricisi") ve kortizol (stres hormonu) seviyelerine göre değişir. Üretilen diğer önemli hormonlar ise oksitosin (bize bağlanma, sevme ve başkalarıyla temas etme isteği verir) ve dopamindir (beynin haz merkezlerini uyarır).

Bu kimyasalların etkisiyle, dedikodu, alışveriş, sırdaşlık, farklı giyim ile saç stilleri deneme gibi, bağ ve iletişim kurmakla ilgisi olan her şey genç kız için büyük bir ihtiyaç ve zevk kaynağı haline gelir. Genç kızlar sürekli telefondadırlar zira streslerinin seviyesini düşürmek için iletişim kurma ihtiyacı duyarlar. Arkadaşlarını gördüklerindeki sevinç çığlıkları atmaları da, haftasonu evden çıkmama cezası aldıklarında yaşadıkları panik de bu değişimlerin birer neticesidir. Brizendine, bu genç kızların yaşadığı dopamin ve oksitosin bolluğunu "orgazm dışında ulaşılabilecek en büyük, en müthiş nörolojik ödül" olarak açıklamaktadır.

Bir arkadaşı kaybetmek neden bir genç kız için büyük bir felakettir ve sosyal çevresi onun için neden bu kadar önemlidir? Fizyolojik açıdan, çocuk yetiştirmeye en uygun yaşa gelmektedir. Evrimsel açıdan ise, yanında küçük bir çocuk olursa bir erkek gibi saldıramayacağından veya kaçamayacağından birbirine sıkıca bağlı bir grubun onu daha iyi koruyabileceğini bilir (Tehlike karşısında "savaş veya kaç" anlayışı kadınlardan ziyade erkeklere dair bir gözlemdir). Güçlü sosyal bağlar aslında kadının beynini son derece olumlu bir şekilde değiştirir. Bu doğrultuda, herhangi bir yakın ilişki kaybının tetiklediği hormonal değişimler de yoksunluk veya kayıp hislerini kuvvetlendirir. Genç kızlıktaki arkadaşlıkların bu kadar yoğun yaşanmasının böyle biyokimyasal bir esası da vardır.

Genç kızın stresle başa çıkmadaki özgüven ve kabiliyeti âdet dönemlerinde değişiklik gösterir. Brizendine, normalden fazla hormonal değişim yaşayan birçok "sorunlu" genç kızı tedavi etmiştir. En atılgan ve saldırgan genç kızların genellikle saldırganlıkla bağlantılı androjen hormonu seviyeleri yüksek olur. Normal seviyelerde androjendeki dalgalanmalar, bir genç kızın ya akranları arasındaki ya da erkekler üzerindeki gücüne daha fazla odaklanmalarına sebep olabilir.

Bu arada erkek çocuklar neden somurtkan olur ve tek heceli kelimelerle konuşurlar? Beyinlerini terbiye eden testosteron onları "karşı konulmaz mastürbasyon

furyası"na sürüklemekle kalmaz, bir de konu kızlar veya spor değilse konuşma veya sosyalleşme isteklerini azaltır.

Genel olarak ergenlik yıllarında beyinlerinin maruz kaldığı farklı hormonal etkiler erkeklerle kadınların farklı yönlere gitmelerine sebep olur — oğlanlar başkalarından bağımsızlaşarak özgüvenlerini kazanırken kızlar bunu sosyal bağlarının yakınlığıyla elde ederler.

Son yorumlar

Brizendine, kariyerine psikiyatri üzerine çalışarak başlamış, daha sonra ise nörolojiye geçmiştir. Bu bakış açısı, onun beynin çalışma şekliyle pek ilgisi olmayan psikolojik veya sosyolojik düşünceler üzerinde kafa yorma isteğini azaltmıştır; bir feminist olmakla beraber, politik doğruculuğun davranışı anlamada hiçbir rolü olmadığını söylemektedir. Evet, dünyanın iyiliği için kültürel tutumlarımızı veya politikalarımızı değiştirebiliriz fakat önce beyin biyolojisinin davranışı nasıl etkilediğini anlamalıyız.

Brizendine, matematikte ve bilimde kadınlarla erkeklerin başarıları arasındaki farkların cinsiyetler arasındaki doğal beyin farklılıklarından kaynaklandığını söyleyen Harvard Üniversitesi Rektörü Lawrence Summers'ın başlattığı tartışmaya katılır. Erkeklerle kızların ergenliğe kadar matematik ve bilimsel başarılarda tamamıyla aynı olduğunu belirtir. Gelgelelim, beyinlerine hücum eden testosteron, oğlanları aşırı derecede rekabetçi fakat aynı zamanda tek başlarına veya bilgisayar başında vakit geçirmeye daha istekli yapar. Buna karşılık beyine hücum eden östrojen ile genç kız sosyal başarılar ve duygusal yaşantısı ile daha ilgili hale gelir ve neticede saatlerce tek başına oturup matematik problemleriyle uğraşmaz veya sınıf birincisi olma mücadelesi vermez. Yetişkinliklerinde dahi iletişim ve bağ kurmak isteyen beyin kimyaları kadınları zorlar. Bu yüzden matematik, bilim veya mühendislik kariyeri için gereken yalnız çalışmaya erkekler kadar uygun değillerdir. Brizendine'in teorisini bir cümleyle özetlemek gerekirse: Kadınları bu alanların dışında tutan şey yetenek yoksunluğu değil, bu alanların gerektirdiği çalışmaya yönelik beyin temelli tutumlardır.

Öte yandan, Brizendine "Biyolojinin kuvvetli tesiri vardır ama gerçekliğimizi hapsetmez" sözüyle bizi şekillendiren psikolojik veya genetik kuvvetleri tanırsak onları da hesaba katabileceğimize işaret eder. Östrojenin hap olarak bulunması ve hormonların takviye edilebilmesi (*Kadın Beyni*'nde hormon tedavisi konusunda uzun bir ek bölüm yer alır) kadınların artık gündelik gerçeklik tecrübeleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabileceklerini gösterir; belki de nihayetinde böyle tedavilerin kadınların hayatları ve kaderleri üzerinde doğum kontrol hapları gibi büyük etkisi olacaktır.

Kadın Beyni, uzun ekleri ve notları çıkardığınızda ancak 200 sayfa tutar. Konu hakkındaki son araştırmaların eğlenceli ve çoğunlukla nükteli bir sentezi olarak daha

senelerce okunması muhtemeldir. Erkek beynine dair birçok bilgi de içeren kitap herkese hitap eder.

Louann Brizendine

Brizendine, önce Berkeley California Üniversitesi'nde nörobiyoloji alanında öğrenim gördü (1972-6), ardından Yale Üniversitesi'nde tıp, Harvard Tıp Fakültesi'nde psikiyatri okudu (1982-5).

Harvard'da kısa bir süre ders verdikten sonra 1988'de San Francisco'da California Üniversitesi'ndeki Langley Porter Psikiyatri Enstitüsü'nde çalışmayı kabul etti ve 1994'te burada Kadınlar için Duygudurum ve Hormon Kliniği'ni *kurdu. Duygudurum, enerji, cinsel işlev ve beyindeki hormonal etkiler üzerinde yoğunlaşarak araştırmalarını klinik uygulamalarıyla birleştirmeye ve ders vermeye devam etmektedir.*

1980

İyi Hissetmek

(Feeling Good)

"Kendinize biraz daha vakit ayırmaya istekliyseniz hâleti ruhiyenizi daha iyi idare etmeyi öğrenebilirsiniz. Tıpkı günlük egzersiz programı uygulayan bir sporcunun dayanıklılık ve gücünü artırabilmesi gibi."

"Kendinizi duygusal zindandan çıkarmanın püf noktası nedir? Şudur: Duygularınızı meydana getiren düşüncelerinizdir; dolayısıyla duygularınız düşüncelerinizin doğruluğunu ispatlamaz. Nahoş duygular olumsuz bir şey düşündüğünüzü ve buna inandığınızı gösterir. Duygularınız tıpkı ördek yavrularının annelerini takip etmeleri gibi düşüncelerinizi takip eder."

Özetle

Duygular gerçekler değildirler; düşüncenizi değiştirerek duygularınızı değiştirebilirsiniz.

Benzer eserler

Nathaniel Branden, *The Psychology of Self-Esteem (s. 42)*
Albert Ellis & Robert A. Harper, *Akılcı Yaşam Kılavuzu (s. 74)*
Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk (s. 254)*
William Styron, *Karanlık Gözükünce (s. 278)*
Robert E. Thayer, *The Origin of Everyday Moods (s. 284)*

9. BÖLÜM
David D. Burns

Şu istatistiğe bir bakın: Birleşik Devletler'de nüfusun yüzde 5,3'ü depresyonda ve ömür boyu risk yetişkinlerde yüzde 7-8, kadınlarda ise daha yüksek. Kırk sene önce depresyonun başlangıcı için ortalama yaş 29,5 idi; bugün bu yaş 14,5'a inmiş durumda. Ve oranlar gelişmiş dünya ülkelerinde değişse de depresyon hastalığı 1900'den beri hızla artıyor.

David Burns, 1980'lerden önce depresyonun psikoloji dünyasının kanseri olduğunu –yaygın ama tedavisi zor– ve hakkındaki tabuların sorunu birçokları için daha da kötü hale getirdiğini yazar. Kanserde olduğu gibi bir "ilaç" bulmak psikolojinin uzun ve zor arayışının hedefiydi; Freudyen psikanalizden şok tedavisine kadar her şey denendi ve pek iyi neticeler alınamadı.

Burns yeni bir tedavi yöntemi olan bilişsel terapinin temellerini atan isimlerden biridir. *İyi Hissetmek: Yeni Duygudurum Terapisi* (*Feeling Good: The New Mood Therapy*) isimli kitabında bu tedavinin nasıl işe yaradığını ve neden farklı olduğunu açıklamaya çalışır. Hem halka bilişsel terapiyi ilk anlatan kitap olması hem de depresyonda olmayanların da keyifle okuyabildiği, duygularımız ile düşüncelerimizin nasıl etkileştiğine dair ihtimal ki hayatımızı değiştirecek bilgiler barındırması itibarıyla kitap çok satanlar listesinde yerini almıştır.

Bilişsel yol

Burns, Pennsylvania Üniversitesi'nde psikiyatri asistanı olarak görevde bulunduğu sırada çoğu depresyon veya kaygının, mantıksız ve olumsuz düşüncenin bir neticesi olduğuna inanan öncü bilişsel psikolog Aaron T. Beck'le beraber çalışmıştır. Depresyondaki insanın hisleriyle –bir işe yaramadıklarını veya hayatlarında bir terslik olduğunu düşünürler– genellikle başarısı yüksek olan hayatlarının gerçek şartları arasındaki çarpıcı fark Beck'in dikkatini çekmiştir. Buradan yola çıkarak, Beck depresyonun düşüncedeki sorunlardan kaynaklanması gerektiği sonucuna varmıştır. Kişinin çarpık düşüncelerini düzelterek normale dönmesi mümkündür.

Beck'in üç bilişsel terapi ilkesi şunlardı:

- Bütün duygularımız "bilişlerimizden" yani düşüncelerimizden doğar. Ne hissettiğimiz ne düşündüğümüze bağlıdır.
- Depresyon devamlı olarak olumsuz düşünmektir.

- Duygusal karışıklığa neden olan olumsuz düşüncelerin çoğunluğu yanlıştır veya en azından gerçekliğin çarpıtılmasıdır ama biz bunları sorgulamadan kabul ederiz.

Burns'e bu biraz fazla basit gelmişti ama Beck'in depresyon için bilişsel terapi adlı konuşma tedavisini deneyince, ne kadar çok kronik hastanın yıkıcı duygularından kurtulduğunu görüp şaşırır. İki hafta önce intiharı düşünen insanlar şimdi geleceklerini yeniden şekillendirmek için sabırsızlanıyorlardı.

Kara büyünün içinden görebilmek

Bilişsel terapinin depresyonun duygusal bir hastalık olmadığı fikri devrimseldir. Depresyondayken sahip olduğumuz bütün kötü duygular olumsuz düşüncelerden kaynaklanır, onun için tedavi bu düşünceleri sorgulamak ve değiştirmek olmalıdır.

Burns ya hep ya hiç düşünce tarzı, aşırı genelleme, olumlu bir şeyi yetersiz bulmak, acele yargıda bulunmak ve kendimize yaftalar yapıştırmak gibi on "bilişsel çarpıtma" sıralar. Bu çarpıtmaları anlamak suretiyle "duyguların gerçekler olmadığını", sadece düşüncelerimizin yansıması olduklarını anlayacağız.

Eğer bu doğruysa duygularımıza güvenmeli miyiz? Doğru, "gerçek" gibi görünürler ama onlara güvenmek Burns'ün dediği gibi lunaparktaki aynaların bizim gerçek suretimizi gösterdiklerine inanmaya benzer. Burns şu soruyu sorar: Çok iyi bir ruh halinde olduğumuzda iyi hislerimiz değerimizi belirler mi? Belirlemezse, moralimiz bozukken hissettiğimiz duygular değerimizi nasıl belirler?

Burns, bütün duyguların çarpıtma olduğunu söylemez. Mesela gerçek keder veya sevinç duyduğumuzda bunlar sağlıklı ve normal tepkilerdir. Hakiki keder, mesela bir yakını kaybetmenin kederi, "ruh"un kederiyken depresyon daima zihne aittir. Depresyon, hayata verilen makul bir tepkiden ziyade yanlış, kısır düşünme hastalığıdır.

Yeni bir öz imaj meydana getirmek

Burns depresyonun kısır ikilemine dikkatini çeker: Kendimizi ne kadar kötü hissedersek düşüncelerimiz de o kadar çarpıklaşır, bu da bizi daha da kara düşüncelerin içine batırır. Hastalarının hemen hepsi durumlarını ümitsiz görüyorlardı. Gerçekten kötü insanlar olduklarına inanıyorlardı ve kendi kendileriyle konuşmaları kırık plak gibi hep kendini suçlama ve kendini reddetmeden oluşuyordu. Depresif insanlar sevilseler, aileleri ve iyi bir işleri olsa dahi kendilerini biçare hissederler. "Her şeyimiz" olabilir ama öz sevgi ve öz değer eksikse kendimizi bir hiç gibi duyabiliriz.

Bilişsel terapistler sık sık hastalarıyla nükteli tartışmalara girer, onlara savlarının ne kadar aptalca veya yanlış olduğunu anlatmaya çalışırlar. Nihayet hastalar yanlış düşüncelerini tek başlarına sorgulamaya başlarlar ki bu kendilerine dair duygularının düzelmeye başlamasını sağlar.

Son yorumlar

İyi Hissetmek'teki fikirler işe yarıyor mu? Araştırmacılar birbirine benzeyen iki hasta grubunu takip etti. Gruplardan birine bir ay içinde okumaları için Burns'ün kitabı verildi, diğerine verilmedi. *İyi Hissetmek* grubundakiler depresyon belirtilerinde diğer gruba nazaran dikkate değer bir düzelme yaşamakla kalmadı, bu belirtileri bir daha göstermediler de. Belki de kitap bize bir deneye malzeme olmuş gibi hissettirmeden kendimizi değiştirmemiz için gereken araçları verdiği için bu kadar etkili oluyordur.

Ruhsal rahatsızlıklar yaşayan hastalara *İyi Hissetmek* gibi kitapları reçete etmeye "bibliyoterapi" adı verilir. Burns'ün kitabını uzmanlar bu bakımdan genellikle çok beğenmektedirler. Depresyonlu hastalarda kitap okumak ilaç kadar, hatta ilaçtan daha tesirli olabilir mi? Kesinlikle denemeye değer. Gözden geçirilmiş 1999 basımının önsözünde Burns'ün kendisinin de belirttiği gibi, kitabını iki Prozac hapı fiyatına almak mümkün, hem yan etkisi de yok.

Aslında bilişsel terapinin müthiş faydası, ilaca ihtiyaç bırakmamasıdır. Fakat Burns *İyi Hissetmek*'in son bölümünde gerçekten ciddi depresyon için en etkili tedavinin bilişsel terapi ile antidepresanların beraber kullanılması olduğunu ifade eder. Biri hastanın düşünüşünü iyileştirmek diğeri ise genel ruh halini düzeltmek için.

Burns bilişsel terapinin ana fikrinin –duygularımızın düşüncelerimizi değil, düşüncelerimizin duygularımızı etkilediği fikrinin– hayli eskiye dayandığını belirtir: Antik düşünür Epiktetos'un felsefesi, ruh halimizi olayların değil, olaylar hakkında nasıl düşündüğümüzün belirlediği fikrine dayanır. Bu sırrı bütün mutlu insanlar bilirler ve bu herkesin öğrenebileceği bir beceridir.

David D. Burns

Burns, Amherst Koleji'ne girdi ve Stanford Üniversitesi'nden tıp diplomasını aldı. Psikoloji eğitimini Tıp Merkezi'nin Psikiyatri Yardımcı Şefliği'ni yaptığı Pennsylvania Üniversitesi'nde aldı. 1975'te Biyolojik Psikiyatri Derneği'nden beyin kimyası üzerine araştırması nedeniyle A. E. Bennett Ödülü'nü aldı.

Harvard Tıp Fakültesi'nde konuk öğretim üyesi ve Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ve Davranış Bilimleri dalında konuk klinik profesördür.

İyi Hissetmek *dört milyon nüshadan fazla satmıştır. Burns aynı zamanda ilişkiler üzerine* Love Is Never Enough, Ten Days to Self-Esteem *ve* When Panic Attacks *kitaplarının yazarıdır.*

1984

İknanın Psikolojisi

(Influence)

"Bir insanın başka bir insana evet demesine yol açan sebepler nelerdir? Ve hangi teknikler bu etkenleri en tesirli biçimde kullanır? Acaba neden belli bir şekilde ifade edilen bir talep reddedilirken aynı şeyi biraz farklı bir tarzda isteyen bir talep kabul edilir?"

"Bu açıdan bakıldığında bu insanların zehir fıçısına ve ölümlerine giderken içinde bulundukları bu müthiş derli toplu ve sakin halleri daha anlaşılır görünmektedir. Onları intiharın doğru bir eylem olduğuna kısmen Jones ama daha önemlisi toplumsal kanıt ilkesi ikna etmişti."

Özetle

Psikolojik etki tekniklerini öğrenin ki onların kurbanı olmayın.

Benzer eserler

Gavin de Becker, *The Gift of Fear (s. 20)*
Malcolm Gladwell, *Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü (s. 124)*
Eric Hoffer, *Kesin İnançlılar (s. 152)*
Stanley Milgram, *Obedience to Authority (s. 198)*
Barry Schwartz, *Bolluk Paradoksu (s. 248)*

10. BÖLÜM
Robert Cialdini

İknanın Psikolojisi bir milyon nüshadan fazla sattı ve 20 dile çevrildi. Robert Cialdini önsözünde kendisinin pazarlamacılar, seyyar satıcılar ve yardım toplayan kişiler için daima kolay lokma olduğunu söylüyor. Para bağışlaması istendiğinde "hayır" demek onun için hiç kolay değilmiş. Hal böyle olunca, bir sosyal psikolog olarak bir insanı normalde yapmayacağı bir şeye ikna etmekte kullanılan teknikleri merak etmiş. Cialdini, araştırmasının bir parçası olarak, ikna ve satış tekniklerini ilk elden öğrenmek için gazetelerdeki çeşitli satış eğitim programı ilanlarına başvurmuş. Reklam ajanslarına, halkla ilişkiler şirketlerine ve yardım kuruluşlarına sızarak işin profesyonellerinden "boyun eğme psikolojisi"nin sırlarını kapmaya çalışmış.

Netice olarak hem pazarlama hem de psikoloji alanında neden ikna edilmeye bu kadar müsait olduğumuzu bize gösteren, bu süreçte insanın tabiatına dair birçok şey söyleyen bir klasik eser ortaya çıkmış.

Kayıtlarımızı çalıştıralım

Cialdini kitaba hindilerin annelik içgüdülerinden bahsederek başlar. Son derece korumacı, iyi anneler olan hindilerin annelik içgüdülerini sadece ve sadece tek bir şeyin harekete geçirdiği keşfedilmiş: Civcivlerinin "çip-çip" sesi. Sansar, hindinin doğadaki düşmanıdır ve bir ana hindi sansar gördüğü zaman derhal saldırganlaşır; doldurulmuş sansar bile görse öyle yapacaktır. Fakat bu sansara civcivlerinin çıkarttığı "çip-çip" sesi çıkarttırıldığında tuhaf bir şey meydana gelir: Anne hindi sansarı korumak için çırpınmaya başlar!

Hayvanların çok aptal olduklarını düşünebilirsiniz. Bir düğmeye basmanız, ne kadar mantıksız olursa olsun belli bir tarzda hareket etmelerine yetecektir. Cialdini'nin hindi davranışını anlatmasının arkasındaki asıl neden ise, insanın otomatik tepkilerine dair rahatsız edici gerçeğe bizi hazırlamaktır. Genellikle bizim faydamıza şeyler yapan –mesela çok fazla düşünmeden varlığımızı sürdürmemizi sağlayan– "önceden programlanmış kayıtlarımız" vardır fakat bu kayıtları nelerin tetiklediğinin farkında olmadığımızda bizim zararımıza da işleyebilirler.

Cialdini akılcı karar verme süreçlerimizi bertaraf ederek otomatik hareket etmemizi sağlayan yarım düzine kadar "ikna silahı" tespit etmiş. Psikologlar bu kolaylıkla tetiklenen davranışlara "sabit eylem örüntüleri" adını veriyorlar — tetikleyiciyi bilirseniz, bir insanın ne tarzda hareket edeceğini makul bir olasılıkla öngörebilirsiniz.

İknanın Psikolojisi için şöyle bir isim daha uygun olurdu: "İnsanlar sizin teklifinizi mantıken değerlendirmeden önce onlardan otomatik tepkiler almanın yolları." Cialdini, ikna profesyonellerinin insanlara düşünmeden "evet" dedirtmekte kullandıkları altı temel silahtan söz eder: Karşılık, taahhüt ve tutarlılık, toplumsal kanıt, hoşlanma, otorite ve az bulunurluk.

İyiliğe iyilikle cevap verelim

Her kültürde bulunan karşılığın kuralı şudur: Bize verilen her şeyin, bir hediye, bir davet, bir iltifat vesaire daima karşılığını vermeliyiz.

Sevdiğiniz birine mi iyilik yapmayı tercih edersiniz? Çoğumuz buna evet cevabını verecektir ama psikolojik araştırmalar hoşlanma etkeninin bir iyiliğin karşılığını verme konusundaki ödev duygunuza pek bir etkisinin olmadığını gösterir. İyilik küçük de olsa ve içimizden gelmese dahi bize bir şey veren kişi ve kuruluşlara karşı kendimizi sorumlu hissederiz. Cialdini, Hare Krişna hareketinin sokakta veya havaalanlarında insanlara çiçek veya kitapçıklar dağıtma taktiğine değinir. Çoğu insan çiçek istemese ve çiçeği geri vermeye çalışsa da aldıktan sonra da kendini yardım teklif etmeye mecbur hisseder. Yardım kurumlarının doğrudan postaları genellikle yüzde 20'nin altında cevaplanır fakat bu oran postaya, alıcının isminin ve adresinin yazılı olduğu yapışkanlı etiket gibi bir hediye dâhil olduğunda çarpıcı bir şekilde yükselir.

Kuvvetli olan sadece karşılık verme mecburiyeti değil fakat aynı zamanda kabul etme mecburiyetidir. "Hayır" diyememe ve aldıklarını karşılıksız bırakan bir insan gibi görünmek istememe bizi kurnaz pazarlamacılara kolay av haline getirir. Cialdini bir daha talep etmediğiniz bir "hediye" aldığınızda buradaki iyi niyet eksikliğini gözden kaçırmamanız için uyarır; böylece hediyeyi alır ama vicdanınız rahat bir şekilde karşılığını vermeyebilirsiniz.

Cialdini, Nixon'u başkanlık mevkiinden eden meşhur Watergate skandalından bahseder. Dönüp geriye baktığımızda DNC'ye zorla girilmesi aptalca, tehlikeli, gereksiz (Nixon'un yapılacak seçimleri kazanması zaten ayarlanmıştı) ve masraflı bir hareketti. Cumhuriyetçi tekrar seçim kurulunun görevi kabul etmesinin tek sebebi, aşırı uçta yer alan üyelerinden birini sakinleştirmekti. G. Gordon Liddy daha önce soygundan adam kaçırmaya kadar her şeyin dâhil olduğu çok daha saçma ve masraflı teklifler yapmıştı, dolayısıyla demokratların merkezine zorla girme fikrini sunduğunda kurul "evet" demek mecburiyeti duydu. Kurul üyesi Jeb Magruder'in daha sonra belirttiği gibi, "Onu eli boş göndermek istemedik." Buradaki karşılık verme içgüdüsünün etkisini gözden kaçırmayın.

Tutarlı olmak

İnsanlar tutarlı olmayı severler. Bir şeye bağlı olduğumuzda o şey hakkında daha iyi şeyler düşünürüz ve bir kere bağlanınca da aklımızdaki kararı gerekçelendirmek için ne gerekirse yaparız. Niçin böyleyiz? Toplumsal baskı sebebin bir bölümünü oluşturuyor. Kimse ikide bir, bir düşünceden veya ruh halinden diğerine geçenlerden hoşlanmaz — bizler ne istediğini bilen kişiler olarak görülmek isteriz. Bu durum maalesef pazarlamacılar için bir altın madenidir. Onlar fikrimizi değiştirmeye karşı içsel baskıların son derece farkındadırlar ve bundan sonuna kadar istifade ederler. Bağış toplamak için telefonla arayanlar "Bugün nasılsınız, . . . Hanım?" diye sordukları on seferden dokuzunda olumlu cevap veririz. Sonra arayan bize bir afetin mağdurları veya bir hastalıktan muzdarip insanlar için bağışta bulunmamızı istediği zaman birdenbire hasis ve huysuz birine dönüşüp zor durumda olanları reddedivermemiz kolay değildir. Tutarlı olmak için bağış yapma mecburiyeti hissederiz.

Pazarlamacılar eğer bir insanın küçük bir taahhütte bulunmasını sağlayabilirse öz imgelerinin kontrolünü elinize geçireceklerini bilirler. İşte bu yüzden bazı vicdansız araba satıcıları bir arabanın fiyatını çok düşük gösterip bizi galeriye sokar ve sonra biz ek masraflarla aslında arabanın hiç de ucuz olmadığını görürüz. Fakat bir kere satın almayı taahhüt etmişiz gibi hissederiz. Satıcıların bir başka numarası da müşterilere sipariş formu veya satış sözleşmesi doldurtup fikirlerini değiştirmeleri ihtimalini önemli ölçüde azaltmaktır. Aleni taahhütler son derece kuvvetlidir.

Cialdini, Ralph Waldo Emerson'un şu sözünü hatırlatır: "Aptalca bir tutarlılık küçük zihinlerin saplantısıdır." Özellikle size bir şey pazarlanmaya çalışıldığında tutarlılığa olan doğal meylinizi hatırlayın, o zaman gerçekte pek de iyi olmayan anlaşmalardan çekilmek size daha kolay gelecektir. Tutarlılık baskısını hissetmeden ve bir taahhütte bulunmadan evvel almak üzere olduğunuz şeyin değerini sezgilerinizle değerlendirin.

Toplumsal kanıt

Komedi programlarının arkasındaki yaratıcı ekipler kendilerini hakarete uğramış gibi hissetseler ve çoğu seyirci hoşlanmadığını söylese de neden bu programlara halen kahkaha efekti koyulmaktadır? Çünkü araştırmalar seyircilerin kahkahalar gerçek olmasa dahi başkaları gülünce esprileri daha komik bulduklarını gösteriyor.

İnsanlar kendileri bir şeyi yapmadan evvel o şeyi yapan başka insanların "toplumsal kanıtına" ihtiyaç duyarlar. Cialdini, çok karanlık bir örnek verir: 1964'te New York, Queens'te sokakta öldürülen meşhur Catherine Genovese vakası. Saldırgan, Genovese'yi nihayet öldürmeden önceki yarım saat içinde ona üç kere saldırmasına, çığlıklara, boğuşma seslerine ve inanılmaz bir şey ama 38 kişinin olayı görmesine rağmen kimse durup müdahale etmemişti. Bu sadece New Yorkluların kalpsizliğini mi gösterir? Büyük ihtimalle. Gerçi tanıklar hiçbir şey yapmamış olmalarına kendileri

de hayret ediyorlardı. Nihayet bir cevap bulundu. Görünüşe göre herkes *başka birinin* bir şey yapacağını düşünmüş ve böylece kimse bir şey yapmamıştı. Cialdini, müthiş sıkıntıdaki bir insanın civarda sadece bir insan olduğunda yardım görmesi ihtimalinin birçok insan olduğundakine nazaran daha yüksek olduğunu belirtir. Kalabalık bir yerde veya bir şehir caddesinde eğer insanlar kimsenin birinin yardımına gitmediğini görürlerse onlar da yardıma gönülsüz olurlar. Bizlerin harekete geçmeden önce "toplumsal kanıt"a ihtiyacımız vardır.

Cialdini, henüz bu kadar yaygın olarak bilinmiyorken "kopya" intiharlar kavramını da ele almıştır. İntiharla alakalı olarak en meşhur toplumsal kanıt vakası 1978'de Guyana, Jonestown'da meydana gelen olaydır. Jim Jones'un People's Temple tarikatına mensup 910 kişi fıçılarca zehirli meşrubat içerek hayatlarına son verdiler. Bu kadar çok sayıda insanın gönüllü olarak ölmesi nasıl mümkün olmuştu? Tarikat üyelerinin çoğu San Francisco'dan toplanmıştı. Cialdini, yabancı bir memlekette soyutlanmanın insanların "onlara benzeyen diğer insanların yaptığını yapma" eğilimini kuvvetlendirdiğini öne sürer.

Şu da var ki reklam ve pazarlama stratejileri genellikle bizim toplumsal kanıt ihtiyacımıza dayanır. Başka insanlar kullanana kadar bir ürünü kullanma konusundaki gönülsüzlüğümüz, bir şeyin iyi mi yoksa kötü mü olduğunu (kestirme yoldan) anlamamız açısından faydalı bir şeydir ama pazarlamacılar bundan kolaylıkla faydalanırlar. Karşımızdakinin, bir oyuncu olduğunu bilsek bile, bir ürünü "önermesinin" o ürünü satın almamızda ne kadar etkili olduğunu bir düşünün.

Kaybetmemek

G. K. Chesterton diyordu ki: "Bir şeyi sevmenin yolu onun yitirilebileceğini anlamaktır." Nadide şeyleri sevmek insanın yapısında vardır. Aslında bir şeyi kaybetme düşüncesi bizi o şeyin yerine aynı değerde başka bir şey kazanma ihtimalinden daha çok harekete geçirmektedir. Satıcılar bunu bilir ve bunun için durmadan "stoklarla sınırlı" diye bağırarak bizde isteyip istemediğimizi bile kesin olarak bilmediğimiz bir şeyi alamama korkusu uyandırmaya çalışırlar.

Cialdini, bir film veya kitabın sansürlendiğinde genellikle daha çok talep gördüğünü belirtir. Almamamızı söyledikleri her şey hususiyet kazanır. Cialdini'nin "Romeo ve Juliet" etkisi adını verdiği olguya göre, aileleri birleşmelerine karşı olan ve kavuşmaları zor görünen genç âşıkların ilişkilerini derinleştirme ihtimali yüksek olur.

Az bulunurluğa tepkimizde dikkatli olmalıyız çünkü bu, doğru düşünmemizi engelleyebilir. Pazarlığa girişip sonra hiç niyetlenmediğimiz bir şeyi satın almak zorunda kalmak gibi aptalca şeyler yaparız. "Stokta sadece bir ürünü kalan" satıcılara veya "evle ilgilenen şehir dışından bir doktor ve karısı" olduğunu söyleyen emlakçılara kanarız. Bir şeye değer biçerken sakin olun, kaçırma korkusuna kapılmayın.

Son yorumlar

Diğer iki etkileme kategorisi "hoşlanma" ve "otorite" hakkında bilgi sahibi olmak için kitabı almalısınız. İkincisine dair bir ipucu vermek gerekirse, Cialdini, Stanley Milgram'ın insanların, otorite figürü son derece şüpheli olduğunda bile otoriteye saygı duyma eğilimleri üzerine meşhur deneylerinden (s. 277) bahseder.

Cialdini, psikolojik tekniklere karşı ne kadar zayıf olduğumuzu ifade eden birçok faydalı ve çoğu korkutucu ders verse de bunları bilmek ille de insan doğasını daha aşağı görmemize yol açmaz. Esasen otomatik davranış kalıplarımızı bilmek kendi zihnimizin idaresini ele alma şansımızı yükseltir. Gafillerin üzerinde kullanılan itaat taktiklerinin etkilerini azaltmanın en iyi yolu insanların bu konuda gözlerini açmaktan geçer ve *İknanın Psikolojisi* bu anlamda büyük bir kamu hizmeti sayılabilir.

Kitabın yenilenen basımının ilginç bir özelliği, kitapta bahsedilen tekniklere tanık olmuş veya maruz kalmış ve bunları paylaşmak isteyen insanların gönderdikleri mektuplardır. *İknanın Psikolojisi*, pazarlamacıların bizi satın almaya nasıl yönlendirdiklerini anlatan müthiş bir el kitabıdır ama bundan da öte verdiğimiz kararları irdelemektedir. Kararlarınızı sizi zihinsel veya duygusal olarak idaresine almaya çalışan birinin etkisiyle mi verirsiniz yoksa mantığınızı mı kullanırsınız?

Robert Cialdini

Cialdini, Kuzey Carolina Üniversitesi'nin psikoloji bölümünden doktora derecesini aldı ve daha sonra Columbia Üniversitesi'nde doktora sonrası eğitim gördü. Ayrıca Ohio Eyalet Üniversitesi ile Stanford Üniversitesi'nde konuk akademisyen olarak görevlerde bulundu.

Etki ve ikna konularında otorite kabul edilmektedir ve şimdilerde Arizona Eyalet Üniversitesi'nde vekil profesörlük ve şirketlerle çalışan Influence at Work adlı danışmanlık şirketinin müdürlük görevlerini sürdürmektedir.

Cialdini ayrıca gruplara ikna ve itaat ilkelerini öğretmek için tasarlanan İnsanları Etkileme Yolları (Influence: Science and Practice) *adlı kitabın da yazarıdır.*

1996

Creativity[28]

"Yaratıcılığın asıl hikâyesi birçok aşırı iyimser açıklamanın iddia ettiğinden daha zor ve tuhaftır. Bir kere, göstereceğim gibi, 'yaratıcı' sıfatını hak eden bir ürün fikri tek bir insanın zihninden değil birçok farklı kaynağın sinerjisinden doğar . . . ve hakikaten yaratıcı bir edinim hemen hiçbir zaman ani bir idrakin, karanlıkta yanıveren bir ampulün neticesi değildir; yıllar süren yoğun çalışmaların ürünüdür."

"Yaratıcılık birçok sebepten ötürü hayatlarımızdaki anlamın ana kaynağıdır… Bu sebeplerin ilki, ilginç, önemli ve insani çoğu şeyin yaratıcılığın eseri olmasıdır. Genetik yapımızın yüzde 98'i şempanzelerinkiyle aynı… Yaratıcılık olmasaydı insanları maymunlardan ayırmak gerçekten zor olurdu."

Özetle

Gerçek yaratıcılık ancak içinde çalıştığımız ortam veya alanda ustalaştığımızda meydana gelebilir.

Benzer eserler

Edward de Bono, *Lateral Thinking (s. 38)*
Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk (s. 254)*

28 (Tr.) Yaratıcılık. (yay.n.)

11. BÖLÜM
Mihaly Csikszentmihalyi

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi (Çiksentmihalyi diye telaffuz edilir), zihnini yaratıcılığa çevirmeden önce *Flow* (*Akış*) adlı meşhur bir kitap yazdı. Kitabın ana fikrince mutluluğu aramak hata idi. Daha ziyade ne zaman gerçekten mutlu olduğumuzu bilmeliydik — kendimizi ne yapınca güçlü ve "gerçek" hissettiğimizi fark edip bunları daha sık yapmalıydık. Dışarıdan bir mükâfat almaktan ziyade sırf eğlence veya entelektüel tatmin için yaptığımız akış faaliyetleri. Bir satranç maçını kazanmak isteyebilirsiniz mesela ama satrancı sırf zihninizi tamamen meşgul ettiği için oynarsınız. İyi bir dansçı olmak isteyebilirsiniz ama esas mükâfat öğrenmek ve dans etmektir.

Csikszentmihalyi bu fikirleri bazı insanların nasıl hakikaten yaratıcı olabildikleri sorusuna tatbik etti. Pasta yapmak, perde seçmek veya bir çocuğun hayali konuşması gibi alanlardaki, kendisinin "küçük y" diye tabir ettiği yaratıcılıkla değil, bir insani uğraş alanını tamamen değiştiren türden yaratıcılıkla ilgileniyordu. Gerçekten yaratıcı insanlar bir makine icat etmekle olsun veya birtakım şarkılar yazmakla olsun bizim bir şeylere bakışımızı, onları değerlendirişimizi veya davranış şeklimizi kökünden değiştirirler. Csikszentmihalyi, bu insanları farklı kılanın ne olduğunu merak ediyordu.

Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention yaratıcılık üzerine 30 yıllık çalışmanın birikimidir. Nasıl yaratıcı olunur kitapları ve seminerleri küçük bir endüstri oluşturmaktadır ve çoğu yüzeyseldir. Bu kitap ise yaratıcı insanın ve sürecin karmaşıklığını anlayan birkaç ciddi kitaptan birisidir.

Yaratıcı kişileri incelemek

Creativity'nin başlangıcında Csikszentmihalyi, yaşayan yaratıcı insanlar hakkındaki ilk sistematik araştırma olduğunu iddia ettiği bir çalışmadan bahseder. Araştırmada sanat, iş, hukuk, devlet, tıp veya bilim gibi alanlarda sıra dışı etkisi olduğu düşünülen 91 kişiyle görüşülmüş (katılımcılardan 14'ü Nobel Ödüllü bilim insanları). Bunlar arasında filozof Mortimer J. Abraham, fizikçi John Bardeen, ekonomist Kenneth Boulding, matematikçi Margaret Butler, astrofizikçi Subrahmanyan Chandrasekhar, biyolog Barry Commoner, tarihçi Natalie Davis, şair György Faludy, yazar Nadine Gordimer, paleontolog Stephen Jay Gould, ekonomist Hazel Henderson, ressam Ellen Lanyon, zoolog Ernst Mayr, psikolog Brenda Miller, kimyager Ilya Prigogine, banker John Reed, biyolog Jonas Salk, müzisyen Ravi Shankar, pediatr Benjamin Spock ve seramik tasarımcısı Eva Zeisel.

Sırf bazıları epey meşhur olan, bazıları ise daha ziyade kendi alanlarında tanınan bu insanları daha yakından tanımak için bile *Creativity*'i almaya değer. Hemen hepsinin 60 yaşın üzerinde olması Csikszetmihalyi'ye olgunluğa erişmiş meslek hayatlarını inceleme ve olgun yaratıcı başarının sırlarını idrak etme imkânı vermiştir.

Bağlam içinde yaratıcılık

Csikszetmihalyi, yaratıcı bireyin tek başına müthiş fikirler, keşifler, eserler ve icatlarla ortaya çıktığı yaygın düşüncesinin yanlış olduğunu öne sürer. Yaratıcılık bir kişi ile çevresi veya kültürü arasındaki karmaşık bir etkileşimin neticesidir ve zamanlamaya dayanır.

Mesela Ghiberti veya Michelangelo gibi büyük Rönesans ressamları kendi doğum tarihlerinde değil de ondan elli sene önce dünyaya gelmiş olsalardı, onların müthiş başarılarını mali olarak destekleyen ve şekillendiren sanat hamiliği kültüründen faydalanamayacaklardı. Keza astronomları düşünelim: Teleskobun asırlara dayanan teknolojik gelişimi ve evrene dair edinilen bilgiler olmasaydı, keşiflerini yapamazlardı.

Csikszetmihalyi'nin temel mesajı şu: Bir alanda çalışan insanlar kadar o alanın gelişim sürecini de dikkate almalıyız zira ilerlemelerin nasıl gerçekleştiği ancak bu şekilde doğru düzgün açıklanabilir. Bireyler ancak "bir zincirin halkaları, bir süreçteki bir aşamadırlar" diye belirtir Csikszetmihalyi. Einstein gerçekten görelilik kuramını "icat etmiş" midir? Edison elektriği "icat etmiş" midir? Bu, yangının sebebinin kıvılcım olduğunu söylemeye benzer, oysa yangında birçok unsur vardır.

Yaratıcılık ürünleri ayrıca onları değerlendirecek seyirciye ihtiyaç duyar. Bir yaratım, eğer tanınmazsa yok olur. "Mimler" genlerin, dil, gelenekler, yasalar, şarkılar, kuramlar ve değerler gibi şeylerin kültürel dengidirler. Güçlülerse tutunurlar, aksi halde kaybolurlar. Yaratıcı insanlar kültürlerini etkileyebilecek mimler yaratmaya çalışırlar. Yaratıcı ne kadar büyükse mimlerin ömrü o kadar uzun ve etkileri o kadar derin olur.

Önce, işini sev

Yaratıcı buluşlar asla durup dururken ortaya çıkmazlar. Hemen daima yıllar süren sıkı çalışmanın ve bir şeyle yakından ilgilenmenin neticesidirler. Birçok yaratıcı keşifte, özellikle de bilimsel olanlarında, şansın da payı vardır ama genellikle "şans" keşfin yapıldığı alanda yıllar süren titiz bir çalışmanın ardından gelir. Csikszentmihalyi, bazı galaksilerdeki yıldızların aynı yönde dönmediklerini –bazılarının saat, bazılarının saatin aksi yönünde söndüklerini– keşfeden astronom Vera Rubin'den bahseder. Rubin'in yeni ve daha net bir tayf analizi yöntemine erişimi olmasaydı, keşfi yapamazdı. Bu erişim de alana o güne dek yapmış olduğu katkıların halihazırda bilinmesi sayesinde mümkün olmuştu. Rubin büyük bir keşif yapmak için yola çıkmamıştı; bu daha ziyade yıldızları yakından incelemesinin ve işini çok sevmesinin bir neticesiydi. Hedefi verileri kaydet-

mekti ama sürpriz bulguları getiren onun kendini işine adamasıydı. Gerçek yaratıcılar işlerini aşkla yapar ve halka mal olan bir keşif yapmaları veya meşhur olmaları bir bonustur. Onları harekete geçiren, ödülden ziyade bir düzen bulmak ya da daha önce hiçbir düzenin bulunmadığı bir yerde bir düzen yaratmaktır.

Yaratıcı olmadan önce usta ol

Yaratıcı insana dair yaygın bir düşünce de onların bütün kural, dogma ve gelenekleri reddettikleridir. Fakat bu yanlış bir izlenim doğurmaktadır zira gerçek bir değişim meydana getiren herkesin önce alanlarında ustalaşmaları gerekir, bu da alanın vasıf ve bilgilerini iyice öğrenmeleri anlamına gelir. Ancak daha sonra, alanlarında ustalaşınca, insanlar gerçekten yaratıcı bir iz bırakabilirler zira bir alanın kurallarının özümsenmesi, bu kuralların eğilip bükülerek veya bozularak yeni bir şey yapılmasına imkân verir. Kısacası yeni şeyler yapmak için önce eski şeyleri iyi yapmanız gerekir.

Yaratıcı insanların ortak özellikleri

Csikszentmihalyi'nin diğer fikirlerinden bazıları:

- İşkence çeken yaratıcı insan imgesi büyük ölçüde bir efsaneden ibarettir. Csikszentmihalyi'nin görüştüğü kişilerin çoğu hayatlarından ve yaratıcı ürünlerinden gayet memnundurlar.
- Başarılı yaratıcı insanlarda iki şey bol miktarda bulunur: Merak ve dürtü. Üzerinde çalıştıkları konu onları âdeta büyüler. Onlardan daha zekiler bulunabilse de asıl farkı yaratan taşıdıkları başarma arzusudur.
- Yaratıcı insanlar sezgilerini ciddiye alır, başkalarının karmaşa gördüğü yerde örüntüler arar ve bilginin ayrık alanları arasında bağlantılar kurabilirler.
- Yaratıcı insanlar her yerde yaratıcı olabilseler de meraklarını daha kolayca giderebilecekleri, kendi kafalarındaki insanlarla tanışabilecekleri ve çalışmalarının takdir göreceği merkezler onları çeker.
- Yaratıcı insanlar genellikle kibirli görülürler fakat bunun sebebi çoğu zaman dikkatlerini heyecan verici işlerine vermek istemeleridir.
- İnsanların yaratıcı düşünmesini sağlamak adına verilen "yaratıcılık" seminerleri, güzel veya ilham verici bir çevre kadar etkili değildir.
- Okulun birçok meşhur yaratıcı insanın üzerinde pek etkisi yok gibidir. Bu kişilerin üniversitede bile çok parlak öğrenciler olmadığı anlaşılıyor. Daha sonra dâhi olarak görülen birçok insan çocukken diğer çocuklardan çok da farklı değildir; onlarda fazla olan tek şey meraklarıdır.
- Birçok yaratıcı insan ya öksüzdü veya babasıyla bağlantısı çok azdı. Öte yandan, çoğunun onlardan çok şey bekleyen sevgi dolu birer annesi vardı.

- Çoğunun ailesi iki sınıftan birine giriyordu: Fakir ve dezavantajlı konumlarına rağmen onları eğitim veya kariyer anlamında başarılı olmaya iten ebeveynlerin olduğu bir ailede veya entelektüel, araştırmacı, profesyonel, yazar, müzisyen vesairenin bol bulunduğu ailelerde yetişmişlerdi. Sadece yüzde 10'u orta sınıftandı. Çıkarılacak ders: Yaratıcı bir insan olmak için orta sınıf rahatlığını yücelten değil, entelektüel gayrete kıymet veren bir ailede yetişmek en iyisidir.
- Yaratıcı kişiler hem mütevazı hem de gururludurlar; kendilerini alanlarına ve yapabileceklerine vakfetmiş fakat aynı zamanda verecek çok şeyleri olduğuna ve bir iz bırakacaklarına emniyetleri tam olan insanlardır.
- Bir tane "yaratıcı kişilik" olduğu bir efsanedir. Bütün yaratıcı insanların ortak noktaları karmaşık olmalarıdır — "insani bütün olasılıkları taşıma eğilimindedirler."

Son yorumlar

Csikszentmihalyi, yaratıcı insanları ayrıcalıklı seçkinler olarak görmenin kolaya kaçmak olacağını söyler. Daha ziyade, onların hayatları hepimizin tatminkâr ve seveceğimiz bir iş bulabileceğimize dair bir mesajdır. Onun da ifade ettiği gibi, çalışmadaki insanların çoğu ayrıcalıklı çevrelerden gelmemiş, istediklerini yapmak için ekonomik baskı ve aile baskısıyla mücadele etmek zorunda kalmıştı. Görüştüklerinin bazıları aslında en büyük başarılarının toplumsal beklentilere boyun eğmeden kendi hayatlarını ve mesleklerini yaratmaları olduğunu düşünüyordu.

Yaratıcılığı neden önemsemeliyiz? Csikszentmihalyi'nin akış tecrübesine dair çalışması, bunun en çabuk ve kolay şekilde insanlar "yeni bir şey tasarlamak ve keşfetmek" ile meşgul olduklarında meydana geldiğini ortaya çıkardı. Yaratıcı olduğumuzda çok mutlu oluruz zira benliğimizi unutur ve daha yüce bir şeyin bir parçası olduğumuzu hissederiz. Bizler esasında keşif ve yaratıcılıktan haz duymak üzere programlanmışız, der Csikszentmihalyi, zira neticeleri türümüzün sürmesine öncülük eder. Gezegenimiz varlığını sürdürecekse yeni fikirlere her zamankinden çok ihtiyacımız var ve en iyileri hakikaten yaratıcı insanlardan çıkıyor.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi, 1934'te Adriatik'teki Fiume'de dünyaya geldi ve babası o zamanlar bir İtalya şehri olan bu yerde Macaristan konsolosuydu. Soyadları "Csik vilayetinden Aziz Michael" anlamına geliyordu. Csik esasen bir Macar vilayetiydi.

Csikszentmihalyi'nin gençliği Roma'da klasik bir eğitim görürken aynı zamanda aile restoranının işletilmesine yardımcı olarak geçti. Mezuniyetinden sonra fotoğrafçı ve seyahat acentası olarak çalışmaya başladı. 1958'de kaydolduğu Chicago Üniversitesi'nde lisans ve doktorasını aldı. Carl Jung'un fikirleriyle daha çok ilgilense de davranışçı psikoloji öğrenimi görmesi gerekti ve ancak daha sonra Chicago'daki profesörlük yıllarında akış, yaratıcılık ve benlik üzerine kuramlarını geliştirebildi.

Csikszentmihalyi 1999'dan beri California'daki Claremont Yüksekokulu'nda profesördür. Buradaki Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi'nde pozitif psikoloji araştırmaları yürütülmektedir.

Diğer kitapları Beyond Boredom and Anxiety *(1975),* The Evolving Self: A Psychology for the Third Millenium *(1993) ve* Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life *(1997).*

1961

Akılcı Yaşam Kılavuzu

(A Guide to Rational Living)

"Hayatta her an delicesine mutlu olmayı bekleyemezsiniz. Fiziksel acıdan büsbütün kurtulmak mümkün değildir. Fakat zihinsel ve duygusal gamdan çok büyük ölçüde kurtulabilirsiniz — bunun mümkün olduğuna inanır ve inandığınız şey için çabalarsanız."

"İnsan dil üreten bir hayvan olması bakımından biriciktir ve çok küçük yaşlarından itibaren düşünce, algı ve duygularını kelime, cümle ve cümle gruplarına dökmeyi öğrenir… eğer bu böyleyse (ve aksine bir kanıtımız yok) o zaman her türlü pratik amaç için kendimize söyleyip durduğumuz cümle ve ifadeler genellikle duygu ve düşüncelerimizdirler veya o hale gelirler."

Özetle

Belli düşüncelerle, özellikle mantıksız olanlarla negatif duygular yarattığımızı anlayabilirsek bir daha asla çaresizce mutsuz olmamanın sırrına ereriz.

Benzer eserler

Nathaniel Branden, *The Psychology of Self-Esteem (s. 42)*
David D. Burns, *İyi Hissetmek (s. 58)*
Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk (s. 254)*

12. BÖLÜM

Albert Ellis & Robert A. Harper

Bir milyondan fazla satan *Akılcı Yaşam Kılavuzu*, popüler psikoloji literatürünün en kalıcı olmuş kitaplarından biridir. 40 yıl önce yazıldığından beri binlerce "ilham verici" eserler gelip geçti ama o insanların hayatını değiştirmeye devam ediyor.

Kitap kamuoyuna yeni bir psikoloji biçimi olan "rasyonel-emotif terapi"yi (RET) sunuyordu. Bu yeni psikoloji, ortodoks Freudyen psikanalize karşı çıkıyor ve psikolojide bir devrimi ateşliyordu. RET duyguların Freud'un iddia ettiği gibi bastırılmış arzu ve ihtiyaçlardan değil, dosdoğru düşünce, fikir, tavır ve inançlarımızdan doğduklarını söylüyor. Psikolojik sağlığımız için en önemli şey gizemli bilinçdışımız değil, her gün kendimize söylediğimiz tekdüze cümlelerdir. Birbirine eklendiğinde, bunlar bizim hayat felsefemizi meydana getirirler. Alışkanlıkla kendi kendimize söylediğimiz şeyleri değiştirirsek, bunlar da kolaca değiştirilebilir.

Mantığı kullanarak duygusal kördüğümlerden kurtulma düşüncesi şüpheli görünse de, Ellis'in öncü fikirleri ve kırk senelik bilişsel psikoloji, bu teorinin gerçekten de işe yaradığını gösteriyor.

İçimizdeki cümlelere dikkat edelim

Ellis ile Harper, insanların dil yaratan hayvanlar olduklarını belirtirler. Duygu ve düşüncelerimizi kelime ve cümlelere dökebiliriz. Bunlar da bizim duygu ve düşüncelerimiz haline gelirler. Bundan dolayı, biz temelde kendimize anlattığımız hikâyelersek, her türlü kişisel değişim için önce içsel konuşmalarımıza bakmalıyız. Bunlar bize hizmet mi ediyorlar yoksa kuyumuzu mu kazıyorlar?

Konuşma terapisi, insanların doğru olduğunu sandıkları "mantık hatalarını" ortaya çıkarmayı hedefler. Mesela korkunç düzeyde kaygı veya korku duyuyorsak, bizi bu hale getiren düşünce dizisinin en başına gitmemiz istenir. İstisnasız kendimize şu gibi şeyler söylediğimizi görürüz: "Şöyle şöyle olursa korkunç olmaz mı?" veya "Şöyle şöyle olmam ne feci!" İşte bu noktada müdahale edip şöyle şöyle olursa neden korkunç olacağını veya mevcut durumumuzun gerçekten o kadar kötü olup olmadığını kendimize sormak zorundayız. Öyleyse bile, sonsuza dek öyle mi olacaktır?

Kişinin kendi kendisini bu şekilde sorgulaması başta naif görünür fakat bunu yapınca içsel cümlelerimizin hayatımızı ne kadar şekillendirdiğini görmeye başlarız.

Hem bir olayı "felaket" olarak nitelendirdiğimizde mutlaka o hale gelecektir. İster olumlu, ister olumsuz veya nötr olsunlar, bizler içsel cümlelerimize göre yaşarız.

Bir daha asla çaresizce mutsuz olmayın

Nasıl oluyor da uzayı ve atomu fethetmiş biz insanların çoğu kötü bir ruh halinden çıkmayı beceremiyor? Madde yönünde ilerleme kaydettikçe, toplumdaki nevroz ve psikoz seviyesi de artmışa benziyor; günümüzde insanların en büyük zorluğu, duygusal hayatlarını kontrol altına almak.

Ellis ile Harper, "Çaresizce mutsuz olmama sanatı" adlı bir bölümde mutsuzluk ve depresyonun daima bir hâleti ruhiye olduğunu zira insanın bu hale kendi kendini soktuğunu iddia ediyorlar. Mesela bir ilişkimiz sonlandığında veya işimizi kaybettiğimizde keyifsiz olmamız son derece anlaşılır bir durumdur. Fakat bu duygunun uzamasına izin verirsek, güçlenir, kartopu gibi büyür ve biz durumu mantıklı bir biçimde görmek yerine "kendi kederimizden kederlenir" hale geliriz. *Akılcı Yaşam Kılavuzu*, "tekrarlanan düşüncelerle güçlendirmedikten sonra duygusal bir patlamanın sürdürülmesinin esas itibariyle imkânsız olduğunu" belirtiyor. Bir şey zihnimizde ancak biz öyle olduğunu söylersek "kötü" kalır. Kötü his biz onu yaratıp durmazsak nasıl kalıcı olabilir ki? Evet, fiziksel acı duyuyorsak bunu göz ardı edemeyiz ama acı geçtiğinde uyarıcı ile his arasında otomatik bir bağ kalmaz.

1960'larda bile Ellis, depresyon tedavisinde ilaçlardan yararlanmanın sorunlu olduğunu zira insanın ilacı bıraktığı zaman yeniden depresifleştiğini söylüyordu. Kalıcı değişim için insanın düşünüşünü değiştirmesi gerekiyordu, böylece yüzeye çıkan ısrarcı olumsuz düşüncelerden "kendini telkin" vasıtasıyla kurtulabilirlerdi. Ellis, bazı insanların değişmek zorunda kalmayacakları için depresif olmaktan gizlice zevk duyduklarını gözlemlemiştir. Bazı durumlarda depresyona girmeyeceğimize karar vermemiz gerekir ki duygularımız da buna göre değişsin.

Son yorumlar

İnsanlar akılcı mıdır, değil midir? Ellis ile Harper her ikisi de olduğumuzu söylüyorlar. Beynimiz var ama yine de çocuksu, aptalca, peşin hükümlü ve bencilce davranabiliyoruz. İyi bir hayatın püf noktası, hayatın en akla aykırı katmanı olan duygulara mantığı tatbik etmektir.

Düşüncemizi disipline sokmaya ve aşırı duygularda orta yolu bulmaya yapılan vurgu, rasyonel emotif yaklaşımdaki Budizm esintilerinin yansımasıdır. Rasyonel emotif yaklaşım, geçmişimizde ne olursa olsun önemli olanın şimdiki zaman ve geçmişte yaşananların etkisini hafifletmek için neler yapabileceğimiz olduğunu kabul ediyor. Ellis bunu küçüklüğünde anlamış. Bipolar (iki uçlu) bozukluğu olan bir annesi ve genellikle iş seyahatinde olan bir babası olduğu için kardeşlerine o bakarmış, her gün

onları giydirip okula gönderirmiş. Böbrek rahatsızlığı yüzünden hastaneye yattığında ebeveynleri onu pek ziyaret etmemiş. Ellis kendimize izin vermezsek durumlara üzülmeyeceğimizi, tepkilerimizi kontrolün her zaman mümkün olduğunu öğrenmiş. Onun terapi tarzı biraz duygusuzca görünse de aslında insanlara dair son derece iyimser bir görüşü temsil etmektedir.

Akılcı Yaşam Kılavuzu, duygularımızın nasıl meydana geldiğini ve en önemlisi de daha dikkatli ve disiplinli bir düşünce tarzını benimsediğimizde makul ölçüde mutlu ve verimli bir hayat sürebileceğimizi anlamamıza yardım ediyor. Konuları arasında onaylanma ihtiyacını azaltmak, kaygıyı zapt etmek, "hüsrana uğranılsa bile nasıl mutlu olunur" ve başarısızlık korkusunu yok etmek yer alıyor. İçeriğiyle tutarlı olarak son derece açık ve dolaysız bir anlatıma sahip. RET'nin tekniklerini ve temel ilkelerini destekleyen araştırmalar üzerine yeni bir bölümün yer aldığı güncellenmiş ve yeniden gözden geçirilmiş üçüncü baskısını edinin.

Albert Ellis

1913'te Pennsylvania eyaletinin Pittsburgh şehrinde doğan Ellis, New York'ta büyüdü. New York City Üniversitesi'nden mezun oldu ve iş hayatına atıldı ama başarısız oldu. Ayrıca roman yazmayı denedi ve yine başarı kaydedemedi.

İnsan cinselliği hakkında bazı makaleler yazmış olan Ellis 1942'de Columbia Üniversitesi'nde klinik psikoloji programına girdi. 1943'te master derecesini alarak aile ve cinsellik alanında serbest danışmanlık yapmaya başladı ve 1947'de doktorasını kazandı. Rutgers ve New York Üniversitesi'nde ve kıdemli klinik psikolog olarak Kuzey New Jersey Akıl Hijyen Kliniği'nde çalıştı.

Amerikan psikoloji camiasının Ellis'in fikirlerini kabul etmesi biraz zaman almışsa da bugün Ellis, Aaron Beck ile beraber bilişsel davranışçı terapinin babası sayılmaktadır. 1959'da kurulan Rasyonel-Emotif Terapi Enstitüsü onun fikirlerini yaymaya devam etmektedir. Ayrıca Emmet Velten'in yazdığı The Lives of Albert Ellis *adlı biyografiyi okumanız tavsiye edilir.*

Ellis 600'ü aşkın akademik makalenin yazarıdır ve 50'yi aşkın kitabının arasında How to Live with a Neurotic, The Art and Science of Love, Sex without Guilt, The Art and Science of Rational Eating *ile* How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Be Miserable About Anything – Yes, Anything *bulunmaktadır.*

Robert A. Harper *Amerikan Evlilik Danışmanları Derneği ile Amerikan Psikoterapistler Akademisi'nin eski başkanıdır. Ohio Eyalet Üniversitesi'nde doktorasını yapmıştır. 1953'ten beri Washington D.C.'de serbest doktor olarak çalışmaktadır. Diğer kitapları arasında* Creative Marriage *(Albert Ellis ile beraber) ve* 45 Levels to Sexual Understanding and Enjoyment *(Walter Stokes ile beraber) yer almaktadır.*

1982

Sesim Seninle Her Yerde: Milton H. Erickson'un Telkin Hikâyeleri

(My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson)

"Bir insan bu hikâyeleri sözüm ona uyanık vaziyette okursa, 'klişe', 'bayat', 'ilginç ama faydasız' olarak değerlendirebilir. Fakat terapistin söylediği her şeyin anlam bakımından yükseldiği hipnoz halinde bir hikâye veya bir hikâyede geçen tek bir kelime ufak bir satori'ye –aydınlanmanın Zencesi– yol açabilir. " Sidney Rosen

"İnsanların yapabilecekleri şeyler hakikaten şaşırtıcıdır. Fakat neler yapabileceklerini bilmiyorlar." Milton Erickson

Özetle

Bilinçdışı, yerinde kararların ve unutulmuş kişisel gücün pınarıdır.

Benzer eserler

Robert Cialdini, *İknanın Psikolojisi (s. 62)*
Sigmund Freud, *Rüyaların Yorumu (s. 110)*
Carl Jung, *Dört Arketip (s. 168)*
Fritz Perls, *Gestalt Therapy (s. 216)*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair (s. 238)*

13. BÖLÜM

Sidney Rosen

Sigmund Freud hipnoz kullanmayı denemişse de hastalarını trans haline sokmakta ve onlara telkinde bulunmakta epey zorlanmıştır. Freud'dan 45 yıl sonra doğan Milton Erickson ise hipnozu birçok yönden geliştirerek yıllarca kompleksler ve fobilerle uğraşmış insanlarda hızlı değişimler meydana getirebilen hakiki bir psikoloji aracı haline getirmiştir.

Hipnozda Freud başarısız olurken Erickson'un çok parlak işler başarmasının sebebi psikoterapi ilişkisinin dinamiklerinde bulunabilir. Geleneksel olarak, bilgiye sahip olan hekimler şifa dağıtan taraftır. Bilgisiz hastalar ise şifa bulacak olanlardır. Akıl hastanelerinde genç bir hekim olarak Erickson da bu anlayışı miras almıştı fakat daha sonra ilişkiyi iki kişinin çare arayışı içinde bilinçdışlarını beraberce harekete geçirmeye çalışmaları olarak görmeye başladı. Kendisi de transa giren Erickson'un sesi hastanın sesi "olur" (onlara "Sesim seninle gelecek" derdi), böylece müthiş bir telkin gücü ortaya çıkardı.

Erickson yöntemi

Erickson'un sırrı "öğretici hikâyeleri" idi. Bunlar masal tarzı hikâyeler değildi. Daha ziyade, kendi aile hayatından veya eski vakalarından derlenen, kişinin sorunu için özel anlam taşıyan anekdotlardı. Bunlarda çoğunlukla bir şok veya şaşırma unsuru bulunurdu ve kişiyi düşüncelerinin normal akışından çıkarmaya yarayan bir "işte!" anına yol açmaları amaçlanırdı. "Sorunun ne olduğunu anladım, şunu yapman gerek" demek yerine Erickson, hastaların mesajı hikâyeden çıkarmalarına imkân verir, çözümü kendileri bulmuşlar gibi gösterirdi.

Erickson'a gelen bir alkolik, ümitsiz bir vakaya benziyordu. Adamın annesi, babası alkolikti, onların anne ve babaları da içerdi, hatta karısıyla erkek kardeşi bile alkolikti. Erickson onu Adsız Alkolikler'e gönderebilirdi ama çevresini göz önünde bulundurunca –adam gazetede çalışıyor, bu da söylediğine göre çok alkol tüketilen bir hayat tarzını teşvik ediyordu– başka bir şey denemeye karar verdi. Semtteki botanik parkına gidip

oturmasını ve "üç yıl susuzluğa dayanabilen" kaktüs bitkisi üzerine düşünmesini söyledi. Yıllar sonra adamın kızı Erickson'la irtibata geçerek "kaktüs tedavisi"nden sonra annesiyle babasının alkolü bıraktıklarını söyledi. Çok az "içecek" ile büyüyebilen bir kaktüsün imgesi besbelli güçlü bir imgeydi.

Erickson bu tedavinin hiçbir ders kitabında bulunmadığını itiraf ediyordu ama terapi tarzının amacı şuydu: Hepimiz birbirimizden farklıyız ve bize en anlamlı gelen tedaviye cevap veririz. Bazen hikâyeleri daha ziyade çok mantıklı olmayan Zen *koanları*na veya bilmecelere benzer. Normalde bunları dinleseniz bayat der geçer veya "Yani?" diye düşünürsünüz ama trans halindeyken süslü bir dil, anlamlı duraklamalar ve sürpriz unsuru bilinçdışıyla değişimi tetikleyen ani bir bağlantıya yol açabilir.

Erickson, psikiyatr Sidney Rosen'e hikâyelerini düzenleyip kitap haline getirme izni verdi. Yirmi yaşını aşmış olmasına rağmen *Sesim Seninle Her Yerde* Erickson'u tanımaya yardımcı olacak, onun sihrini ve psikolojiye olan benzersiz katkısını yakalayan mükemmel bir eserdir. Aşağıda kitaptan birkaç hikâyeyi ve anlamlarına dair yorumlarını kısaca aktardım ama kitabı alıp diğer hikâyeleri de okumalısınız.

İşbirliği kurmak

Hastalarla çalışırken geçmişini öğrenmekten ziyade Erickson'un önceliği onlarla "işbirliği" kurmaktı. Erickson, bir insanın bir hikâyeye, vücut dili, nefes alıp verişi ve ufak mimikleri bakımından nasıl tepki verdiğini çok iyi anlayabiliyordu.

Bir yaz Erickson üniversite harcını ödemek için kapı kapı dolaşarak kitap satıyordu. Bir çiftçiyi ziyaret etti ama çiftçi kitaplarla pek ilgilenmiyordu. Satıştan vazgeçen Erickson domuzların sırtlarını kaşımaya başladı. Kendisi de bir çiftlikte yetiştiği için domuzların bundan hoşlandıklarını biliyordu. Bunu gören çiftçi memnun olarak, "Domuzları seven ve sırtlarını kaşımayı bilen adam tanımak isteyeceğim biridir" dedi. Genç Erickson'a akşam yemeğine kalmasını söyledi, sonra da kitaplarını almayı kabul etti.

Erickson bu hikâyeyle her halimizle iletişim kurduğumuz, iletişim kurmamamızın mümkün olmadığını anlatıyor. Yargıda bulunmamız gerektiğinde ise çiftçinin yaptığı gibi bilinçdışımızın devreye girmesine müsaade etmeliyiz; hisler veya sezgiler genellikle doğrudur ve biz durumu "bütünüyle" idrak etmeliyiz.

Aynalama

Benzer bir teknik de aynalamadır. Erickson, bir hastanın dediklerine "uyum göstererek" ona nasıl davrandığını daha objektif gözle gösterebiliyordu.

Çalıştığı bir hastanede İsa Mesih olduğunu iddia eden iki adam vardı. Onları bir sıraya oturtup birbirleriyle konuşturdu. Nihayet iki adam da bir diğerinin iddialarının deliliğini görerek kendininkilerin saçmalığını da fark edebildi. Bir hastane yeni bir

bina yaptırırken Erickson bir başka "İsa"yı marangozluk işlerine koştu çünkü İsa'nın Mesih olmadan önce marangoz olduğunu inkâr edemeyeceğini biliyordu. Bu sıra dışı tedavi, adamı yeniden gerçeklere ve insanlara döndürdü.

Ruth güzel mi güzel, pek kişilikli, 12 yaşında bir kız çocuğuydu. İnsanlar onu çok sevdikleri için onun için bir şeyler yapıyorlardı. Fakat Ruth'un durup dururken insanların bacaklarını tekmelemek, giysilerini yırtmak veya ayaklarına basıp parmaklarını kırmak gibi bir eğilimi vardı. Bir gün Erickson onun bir koğuşta sağa sola saldırdığını işitti. Koğuşa gittiğinde gördü ki kız duvarların alçılarını söküyordu ama ona durmasını söylemedi. O da yatak örtülerini söküp atarak ve camları kırarak etrafını dağıtmaya başladı. "Başka yere gidelim" dedi, "çok eğlenceli." Koridora çıktı ve karşısına çıkan bir hemşirenin giysilerini yırtarak kadını iç çamaşırlarıyla bıraktı. Bunun üzerine Ruth, "Doktor Erickson böyle bir şey yapmamalısınız" dedi ve bir çarşaf getirip hemşirenin üzerini örttü. Kendi davranışlarıyla yüzleşen Ruth, iyi bir kıza dönüşmüştü ("Tesadüfen" koridordan geçen hemşire bu küçük mizansende yer almayı önceden kabul etmişti).

Dolaylı mantık

Bir kişi Erickson'a kontrol veya bağımlılık sorunuyla başvurduğu zaman Erickson ona bu alışkanlığını bırakmasını değil, aksine daha da çoğaltarak devam etmesini söylerdi. Kilo vermek ve sigarayla içkiyi bırakmak isteyen bir adam geldiği zaman Erickson bunların hiçbirini bırakmasını söylemezdi. Bunun yerine ona yiyecek, sigara ve alkolünü kendi semtinden değil en az iki kilometre uzaktaki başka bir semtten almasını söylerdi, böylece adam bu gitgellerde alışkanlıklarını gözden geçirme fırsatı bulurdu.

Erickson'a 80 kilo olan ve 60 kiloya inmek isteyen bir kadın başvurmuştu. Kadın kilo alıp veriyordu. Erickson kadına önce bir söz vermesi kaydıyla yardım edeceğini söyledi. Kadın kabul etti ve Erickson ona önce 90 kiloya çıkmasını söyledi. Kadın önce buna itiraz etti fakat 90 kiloya çıkınca kilo vermesine "müsaade edilmesini" o kadar istiyordu ki hiç zorlanmadan 60 kiloya indi. Erickson'un bu "dolaylı" mantığının örnekleri onun daha büyük felsefesini ortaya çıkarmaktadır. Bir insanı ancak o değişimi "sahiplendiği" zaman değiştirebilirsiniz. Zorlama veya eğitmeyle kıyaslandığında değişim bu şekilde daima daha güçlü ve kalıcı olacaktır.

Farklı yönden bakmak

Erickson'a Phoenix, Arizona'da yaşamaktan nefret eden bir kadın gelmişti. Kadının kocası Arizona'nın bir diğer şehri olan Flagstaff'a tatile gitmek istiyordu ama kadın Phoenix'te kalıp oradan nefret etmenin onun için başka yere gidip rahatlamaktan daha iyi bir his olduğunu söylüyordu. Erickson kadında neden Phoenix'ten nefret ettiğine ve düşünceleriyle kendi kendini cezalandırdığına dair bir merak uyandırdı. Bir hipnoz seansında ona Flagstaff'a gidip "bir anlık bir renk" aramasını istedi. Kafasında

görmesini istediği gizli hiçbir şey yoktu ama kadının merakı uyanmıştı ve bir anlık rengini (yeşil fonda kırmızı bir kuş) bulunca sevindi.

Erickson kadının kafa yapısını değiştirmek istemişti ve böylece kadın bazı şeylere farklı gözle bakabilecekti — fiziksel görme yetisinden başka daha derin anlamda da. Kadın nihayet Flagstaff'ta bir ay geçirdi, ondan sonra da Amerika'nın çeşitli yerlerine giderek anlam arz eden "anlık rengini" aradı. Erickson güçlü bir olumsuz duygudan yaşama sevinci veren bir meraka dönüşümü mümkün kılmıştı.

İçimizdeki bilgelik

Erickson'un çalışmasından çıkarılacak şeylerden biri de hepimizin içinde "bilen bir şey" olduğudur. Erickson, her insanın sağlıklı, güçlü bir özü olduğuna ve hipnozun bu benliğin bize yeniden rehberlik etmesine imkân vermek için faydalı bir araç olduğuna inanıyordu.

Bunu çocukluğundan bir anekdotla açıklıyordu. Bir gün kimin olduğu bilinmeyen bir at çiftliklerine gelmiş; üzerinde hiçbir işaret yokmuş. Milton ata binip onu yola çıkarmaya karar vermiş fakat sahibini bulmak için onu oradan oraya götürmek yerine atın onu götürmesini beklemiş. At sahibinin çiftliğini bulmuş, oradakiler Erickson'a atın onlara ait olduğunu nasıl anladığını sorunca o şöyle cevap vermiş: "Ben anlamadım ama at biliyordu. Ben onu yolda tuttum, o kadar."

Tabii burada "at" bilinçdışıdır. Hafif trans halinde bağlantı kurulursa bilinçdışı her sorunu çözer ve bizi asıl, güçlü benliğimize geri götürür. Erickson sınırlarımızın büyük bir kısmının kendimizden kaynaklandığına, engelleri çoğunlukla bilinçli aklımızla koyduğumuza inanıyordu. Bilinçdışımızın içeriğine ulaşıp ona yeni bir şekil verirsek, hayatımıza da yeni bir şekil verebiliriz. Gerçeğe daha yakın olan bilgilerle kendimizi yeniden programlamak, olumsuz veya çarpık düşüncelere saplanıp kalmamak elimizdedir.

Son yorumlar

Erickson yüz ve vücut hareketlerinden manalar çıkarabildiği için insanlar onun medyum olduğunu düşünürdü. 17 yaşında çocuk felci geçirirken neredeyse hiç hareket edemiyordu, yapacak başka bir işi olmadığı için kardeşlerinin hareketlerini takip ve tahlil etmeye başladı. bazen bir şey söylediklerinde başka bir şey kastettiklerini ve iletişimin sadece konuşmaktan ibaret olmadığını anladı. Meşhur, insanları okuma yeteneği böyle başladı.

Eğer sigarayı bırakmak, kilo vermek veya bir fobiden kurtulmak için hipnotiste gittiyseniz siz hipnozun artık saygın olduğunun bir kanıtısınız ve bu kısmen Erickson'un mirasıdır. Onun "kısa terapi" fikri de –yani hastanın yıllarca psikanalize gitmesine

gerek olmadığı, değişimin bir anda da gerçekleşebileceği– artık psikoterapi alanının bir parçasıdır. Tüm bunlara ek olarak, Erickson'un selefleri Richard Bandler ile John Grinder, Ericksoncu tekniklerin sistemleştirilmiş bir versiyonu olan ve çalışmalarında üstünlük sağlamak isteyen iş ve yaşam koçlarının benimsediği nörolinguistik programlamayı (NLP) oluşturmuştur.

Fakat Rosen'in gösterdiği gibi Erickson'un yaklaşımı hiç de teknolojik değildir. O, insanları hikâyeler anlatan bir tür olarak görüyordu. Bir anekdot, bir hatıra, bir masal anlatmak, hayata ve kişisel dönüşüme dair düşünceleri ifadenin daima en etkili yoludur.

Milton Erickson

1901'de Nevada, Aurum'da doğan Erickson renk körü, ton sağırı ve disleksikti. Küçükken ailesi üstü kapalı bir yük arabasıyla Wisconsin'e gitti ve orada bir çiftlik kurdu.

Erickson Wisconsin Üniversitesi'nde psikoloji okudu. Burada hipnozu öğrendi. Tıp diplomasını Colorado Genel Hastanesi aracılığıyla aldı ve Rhode Island Devlet Hastanesi'nde stajyer psikiyatr olarak çalıştı. 1930-34 yılları arasında Worchester Devlet Hastanesi'nde çalışırken psikiyatri bölümünün şefi oldu, ardından da Michigan, Eloise'de klinik çalışmalarını yürütmeye ve ders vermeye başladı. Orada Elizabeth Erickson ile evlendi; daha önceki evliliğinden olan üç çocuğuna ilaveten beş çocukları oldu.

1948'de Erickson sağlık nedeniyle Phoenix'e taşındı. Buradaki "mucize" tedavileri Amerika'nın öbür ucundan insanları çekiyordu. Yazar Aldous Huxley'i hipnotize etti. Arkadaşları arasında antropolog Margaret Mead ve filozof Gregory Bateson bulunuyordu. Amerikan Klinik Hipnoz Derneği'nin kurucusu ve Amerikan Psikoloji ve Psikiyatri Birlikleri üyesiydi.

Erickson 1980'de öldü. Külleri Phoenix'deki Squaw Tepesi'ne saçıldı. Tedavilerinin bir parçası olarak hastalarına bu tepeye tırmanmalarını sıklıkla tavsiye ederdi.

Sidney Rosen: *New York Üniversitesi Tıp Merkezi'nin psikiyatri bölümünde yardımcı doçenttir. Ericksoncu teknikler hakkında atölyeler düzenlemiş ve Erickson'un Ernest L. Rossi ile beraber yazdığı* Hypnotherapy: An Explanatory Casebook (1979) kitabına önsöz yazmıştır.

1958

Young Man Luther[29]

"Büyük ergenlik bunalımına kimlik bunalımı adını verdim çünkü her gencin çocukluğundan kalan bakiyeyi ve beklenen yetişkinliğinin umutlarını kullanarak bir dünya görüşü oluşturması, bir yol çizmesi gereken bir dönemde meydana gelir."

"Şüphesiz ki Martin çekinmeden konuşmayı öğrendiğinde şeytana söyledikleri aslında babasına ve öğretmenlerine söyleyemediklerini de kapsayan bastırılmış bir başkaldırının neticesidir; nihayet hepsini büyük bir şiddetle Papa'ya söylemiştir."

Özetle

Kimlik bunalımı ne kadar sancılı olsa da daha güçlü, daha tesirli bir benlik oluşturmak için elzemdir.

Benzer eserler

Nathaniel Branden, *The Psychology of Self-Esteem (s. 42)*
William James, *The Principles of Psychology (s. 162)*
Gail Sheehy, *Passages (s. 260)*

29 (Tr.) Genç Luther. (yay.n.)

14. BÖLÜM
Erik Erikson

Bugüne kadar "kimlik bunalımı"ndan bir defa olsun bahsettiyseniz, kavramın mucidi Erik Erikson sayesindedir. Erikson'un kimlik üzerine yoğunlaşmasında kendi geçmişi etkili olmuştu. Evli Yahudi annesiyle kimliği bilinmeyen Danimarkalı bir adam arasındaki kısa bir ilişkinin ürünü olarak, doktor olan üvey babasının soy ismiyle Erik Homberger olarak Almanya'da büyüdü. Okulda Yahudi olduğu için alaylara maruz kalırken sinagogda ise "İskandinav tanrısı" görünüşünden dolayı alay konusu oluyordu. Üç üvey kız kardeşi gelince bu dışlanmışlık hissi daha da arttı. 30'lu yaşlarının sonlarında Birleşik Devletler vatandaşı olan Erik Homberger, soyadını Erikson olarak değiştirdi, yani kendini kendi oğlu yaptı (son = oğul).

Erikson, ergenlikte kimlik şekillenmesine özel bir dikkat gösterdiyse de asıl büyük katkısı "Ben kimim?" sorusunun ortalama bir insanın hayatı boyunca birçok kez sorulacağına dikkat çekmesidir. Freud, bebeklikten ergenliğe kadar beş psikolojik gelişim evresi tanımlıyordu fakat Erikson daha ileri giderek bebeklikten ileri yaşlara kadar sekiz "psikososyal" evre tanımladı. Her bir evrenin sonunda kimliğimize ilişkin bir kriz yaşarız ve bu noktalarda ya büyümeyi ya da duraksamayı seçeriz. Her seçim, diyor Erikson, yetişkin kişilik yapısının temel birer taşını teşkil eder. Bu dönüm noktalarının ne kadar hararetli geçtiğini fark etmesi itibariyle, Erikson 20 yaşından sonra hayatın sabit bir hatta ilerlediği masalını da yerle bir etmiştir.

Erikson bir özelliğiyle daha meşhurdur. Freud, Leonardo da Vinci hakkında meşhur bir çalışma yaptıysa da Erikson'un Gandi ve Martin Luther hakkındaki kitapları sayesinde "psikobiyografi" (psikolojik analizin ünlü insanların hayatlarına uygulanması) adlı yeni bir tür ortaya çıkmıştır. Erikson, Luther'de *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History*'de anlattığı mükemmel bir kimlik bunalımı örneği bulmuştu.

Luther'in kısaca hikâyesi

Luther'in çocukluğunun ve ergenliğinin Hıristiyan Avrupası, insanın günahlarıyla sevaplarının terazinin kefelerine koyulacağı hesap zamanı olan "Kıyamet Günü"yle meşguldü. İnsanlar cehenneme gitme korkusuyla yaşıyor ve ölmüşlerinin ruhu için hiç durmadan dua ediyorlardı. Suçluların halkın işkencesine maruz bırakılmasından başka, okulda çocukları sopa ve kırbaçla dövmek de yaygındı. Hayattaki en baskın kavram itaatti: Büyüklere itaat, Kilise'ye itaat, Tanrı'ya itaat. Erikson'un deyişiyle bu "suçluluk ve keder duyguları içindeki dünyaya" Martin Luther 1483 senesinde doğdu. Babası

köylü sınıfındandı ama gayret edip bir madenin hissesine sahip olarak küçük çaplı bir sermayedar olmuştu. Hans Luther oğlunun tahsili için para biriktirmişti, niyeti onu aileyi mütevazı kökenlerinden yükseklere taşıyacak önemli bir avukat yapmaktı. Martin Luther gerektiği gibi Latince eğitim veren bir okula gitti ve başarılı bir öğrenci oldu. 17'sinde üniversiteye girdi. 1505'te mezun olarak avukatlık okuluna kaydoldu. Fakat yaz tatilinde evdeyken bir fırtına esnasında neredeyse yıldırıma çarpılıyordu. Onun için çizilen yol hakkında zaten şüpheleri vardı, bu olayı bir işaret olarak gördü ve rahip olmaya karar verdi. Ailesi yıkılsa da o 1501'de Erfurt'taki Augustinci manastıra girdi.

Önce manastırın kutsal havasından hoşlandığı için her şey yolunda gidiyordu. Fakat her genç erkek gibi cinsel düşünceler onu da meşgul ettiğinden suçluluk duygusuna kapılıyordu. Birçok Luther biyograficisinin anlattığı gibi, manastır kilisesinin korosunda bir çeşit panik atak geçirerek "Değilim!" diye haykırdı. Erikson olayı klasik bir kimlik bunalımı olarak görüyor. Luther babasının onca istediği seküler mesleği (ve tabii evliliği) ardında bırakmıştı. Şimdi de, "ilahi" bir başlangıç vaat ettikten sonra yeminine bağlı kalmak için ne kadar çabalasa da manastır yolu yanlış görünüyordu. Dehşetli bir arada kalmışlık duygusuna kapılmıştı. Olduğunu sandığı kişi olmadığını anlıyordu.

Ne var ki Martin Kilise'de kaldı ve hızla yükseldi. Teoloji doktoru oldu ve 1515 yılına gelindiğinde 11 manastırdan sorumlu bir piskopos vekiliydi. Fakat yıllar geçtikçe saf maneviyat ile Kilise algısı arasındaki boşluk büyüyordu. Orta Çağ Katolik öğretisine göre günahlara dünyevi cezalar vermek gerekiyordu, cezalar ise "iyi işler" yapılarak hafifletilebilirdi. Öte yandan, bu sorumluluk bile, Kilise'nin satarak kasasını doldurduğu küçük kâğıt parçaları olan "endüljanslar" satın alınarak bertaraf edilebilirdi. Bu mesele Luther için sadece buzdağının yüzeydeki ucuydu. Son derece radikal bir biçimde, İncil'in otoritesinin ("Emir") bir kurumunkinden daha önemli olduğuna inanmaya başlamıştı.

Ekim 1517'de Wittenberg'deki Castle Kalesi'nin kapısına Kilise'nin reform yapması gereken alanları sıralayan meşhur "95 Tez"i astığında işler son noktaya vardı. Belge tam bir bombaydı ama Luther'in yazdıklarının geniş çevrelere ulaşmasını sağlayan yeni icat edilmiş bir matbaa olmasaydı aynı etkiyi yaratamayacaktı. Köylüden prense, durumdan şikâyetçi olan herkesin şimdi bir odağı vardı. Luther geniş çaplı bir ün kazandı ve başkaldırısı Protestan Devrimi'ne önayak oldu.

Erikson'un yorumu

İsyan genellikle insanın gençlik yıllarında ortaya çıkar fakat Luther Kilise'ye karşı çıktığı zaman 34 yaşındaydı. Erikson'a göre, genç insanların bir şeye karşı olmadan önce ona kalpten inanmış olmaları gerekir. Luther de Kilise'nin ilahi otoritesine inanmayı çılgınca istiyordu. Önce tam bir adanmışlık ve sadakat içinde ona bağlanmamış olsaydı, sonradan böyle en büyük eleştirmeni de olmazdı. Erikson, tarihteki büyük insanların

genellikle yıllarca pasif konumda kaldıklarını söylerler. Daha ufak yaşlarından itibaren dünyada büyük bir iz bırakacaklarını hissederler fakat her ne kadar bunun bilincinde olmasalar da aslında belirli bir hakikatin zihinlerinde oluşmasını beklerler, ta ki doğru zamanda en iyi etkiyi yaratana kadar. Luther'in durumu buydu.

Erikson, Luther'in babasıyla ilişkisinin psikanalitik bahsine geniş yer ayırdı. Luther'in Kutsal Roma Kilisesi'ne karşı gelme cesaretinin ancak onun başta babasına olan itaati bağlamında anlaşılabileceği kanısındaydı. Belki kulağa şaşırtıcı gelebilir ama Erikson, Luther'in aslında isyankâr karakterde olmadığını fakat hayatındaki en büyük figüre karşı gelmenin onu isyankâr bir yola soktuğunu öne sürüyordu.

Erikson'un dikkat çektiği en önemli nokta, Luther'in dünyayı kendi teolojik konumu vasıtasıyla değiştirmesiydi ama bu konum da kendi meselelerini ve kimlik bunalımlarını aşmasıyla mümkün hale gelmişti. O iyi keşiş Luther miydi, iyi evlat Luther miydi, yoksa büyük reformcu Luther miydi?

Erikson büyük kimlik bunalımlarını bir "ikinci doğum"a benzetir. Bu fikri William James'den almıştı. Bir kere doğan insanlar "gayet sancısız bir şekilde kendi çağlarının ideolojisine uyarlar ve uygun hale getirilirler" iken, iki kere doğan insanlar daha çok ruhu işkenceler geçirmiş, onlara bir yön verecek bir tümden değişim içinde şifa arayanlardır. İki kere doğanların olumlu yanı, eğer kendilerini başarılı bir şekilde geliştirirlerse dünyayı önlerine katıp götürebilirler. Luther'in kim olduğunu anlaması zaman almıştı ama anlayınca da Papa bile onu durduramadı.

Ara vermenin önemi

Erikson, bir toplumun gençliğin kimlik bunalımlarını barındırma becerisinin hayati önem taşıdığını düşünüyordu. Bir kültürün genç insanların yetişkinliğe düzgün bir şekilde adım atmadan önce "kendilerini bulabilmeleri" için bilinçli olarak meydana getirdiği bir zaman dilimi veya bir tecrübe olan "moratoryum" (askıya alma) kavramı hakkında yazdı. Bugün okulu bitirdikten sonra üniversiteye girmeden önce bir yıl ara verebiliriz. Luther'in zamanında, manastırda geçirilen zaman birçok genç adama "ne olduğuna ve olacağına" karar verme fırsatı tanırdı.

Luther babasının istediğini yapıp avukat olsaydı ne olurdu? Geleneksel anlamda başarılı olabilirdi ama asla asıl potansiyelini değerlendiremezdi.

Erikson, bir insanın hayatındaki gerçek bunalımın genellikle 20'li yaşlarında, her ne kadar başta büyük bir coşkuyla girmiş olsalar da "onlara uymayan" bir yola aşırı bağlandıklarını anladıklarında geldiğini belirtir. Başarıları onları öyle bir boşluğa atabilir ki oradan çıkmak için bütün psikolojik güçlerini kullanmak zorunda kalabilirler.

Erikson'un daha kapsamlı vurgusu ise eğer insanlar bazı hayati dönüm noktalarında duraksamayı büyümeye tercih ederlerse genel olarak toplumun sıkıntıya düşeceği üzerineydi. Bütün görmüş geçirmiş kültürler gençlik kimlik bunalımını kabul eder ve

ona içinde yer verir. Kısa vadede zahmetli olsa da fertlerin dönüm noktalarının ortaya çıkardığı fikir ve enerjiler sadece bunu yaşayan insanı değil, toplumu da yenileyebilir.

Luther'in son bunalımı

Luther şan ve iktidarının zirvesindeyken bile babasına hareketlerini açıklayan ve savunan mektuplar yazıyordu — ve babası gibi, orta yaşlarından itibaren daha tutucu birine dönüştü. Ortalığı karıştıran delifişek, rahat yaşamaya alıştı; Almanya monarşisini savunmaya ve köylüleri hayattaki konumlarını kabule zorlamaya başladı. Hayat görüşü ve alışkanlıkları açısından dünyevi bir insandan ziyade "darkafalı" biri olarak kaldı. Tam babasının istediği gibi olmuştu: Nüfuzlu, varlıklı ve evli.

Bunun Luther'in hayatının en mutlu dönemi olduğunu sanırsınız. Hâlbuki bu, Erikson'un yetişkinin "üretkenlik" bunalımı dediği olguya zemin hazırladı. Bu durumda insanlar "Yarattığım şey bunca zahmete değdi mi? Yine aynı şeyi yapar mıyım yoksa onca sene boşa mı gitti?" diye sorarlar. Luther'in ilk bunalımı tam bir kimlik bunalımıydı; Erikson'a göre bu ise dürüstlük bunalımıydı. Luther'in "büyük adam" olmasına rağmen, her yetişkin gibi kaçınılmaz olarak bu aşamadan geçmesi gerekiyordu.

Erikson'un demek istediği, kimlik meselesinin asla tam olarak çözülemediğiydi. Bir tarafımız tamama erdiği zaman daha büyük bir parçamız yaşadığımız şeye bir anlam vermeye çalışmaktadır. Luther'in hayatı kendi kendine sıraladığı "ben şu değilim" ifadeleriyle betimlenebilir. Bu bir bakıma kimlik oluşumunun kolay kısmıdır. Zor olan ise ne *olduğumuza* karar verme görevidir.

Son yorumlar

Bir ömür boyunca kendimize dair anlayışımızı nasıl değiştirdiğimiz psikolojideki en ilginç sorulardan biridir zira kimlik –kim veya ne olduğumuza veya en azından olmayı umduğumuza dair bilgimiz– son derece temeldir.

Kimlik bunalımı geçiren birini, bunun normalliğini vurgulamak için küçümseme eğilimi vardır. Fakat Erikson'un Luther'le ilgili gözlemi aynı konumda olan hepimiz için söylenebilir: "Sanki bütün insanlık onun bir birey olarak başlangıcıyla baştan başlıyor gibi davranıyor... Ona göre tarih onunla başladığı gibi yine onunla bitiyor." Bu daha ziyade yeni yetmeliğin kendi dertleriyle meşgul olmasını anımsatsa da aslında her yaşta dünya görüşümüze dair bir çeşit karara varmak zorunda kalırız. Bireyin hayatının büyük dönüm noktalarından başarılı bir şekilde geçmesi için toplumun elinden gelen yardımı yapmaması, bireyin akıl sağlığının yanı sıra potansiyeline de mal olacaktır.

Psikobiyografinin en açık tehlikesi, bir insanın çocukluğuna ve bunun ilerleyen yıllar üzerindeki etkisine ilişkin çıkarımları biraz abartmaktır. Erikson ise bir tarafta katı bir çocukluk ve otoriter baba ile Luther'in yaşadığı zamanların gidişatı arasında inandırıcı bir bağ kurar. Luther'in kişisel bunalımlarının etrafında meydana gelen

toplumsal değişimlerden ayrılamayacağını ve bütün bir Reform'un Luther'in toplumsal ölçekte çözüme ulaştırılan kişisel meseleleri olarak görülebileceğini gösterir. Mesela onu, Kilise'yi insanın Tanrı'yla ilişkisinde ikinci sıraya koymaya sevk eden kendi vicdanıydı. Gerçek bir inanan olarak inancı "iyi işler"den üstün tutmaktaki ısrarı da Hıristiyanlığa yeni bir şekil verdi.

Tarih esasında birey psikolojilerinin eylemleri olduğu için, diyordu Erikson, psikoloji önemlidir.

Erik Erikson

1902'de Frankfurt'ta doğan Erik'e önceleri annesi bakarken daha sonra annesi Erik'in doktoru Theodor Homberger ile evlendi. Aile Almanya'nın güneyindeki Karlsruhe'ye taşındı ve orada Erik'in üç kız kardeşi dünyaya geldi. Okuldan sonra, sanat okuluna başlamadan önce bir yıllığına Avrupa'yı dolaştı. Bir süre Viyana'da sanat öğretmenliği yaptı ve orada ayrıca müstakbel eşi ve hayat boyu iş arkadaşı olan Joan Serson ile tanıştı. 1927'de Viyana Psikanaliz Enstitüsü'nde Anna Freud'un altında çalışarak psikanaliz öğrendi ve çocuk psikolojisinde uzmanlaştı.

1933'te Erik, Birleşik Devletler'e taşındı ve adını Erikson olarak değiştirdi. Üç sene Harvard'da ders verdi ve Boston'un ilk çocuk analizcisi oldu. Harvard'da antropologlar Ruth Benedict, Gregory Bateson ve Margaret Mead'le olan arkadaşlıklarından çok etkilendi. Daha sonra Yale Üniversitesi, Menninger Vakfı'nda, California, Paolo Alto'daki Davranış Bilimleri İleri Çalışmalar Merkezi'nde ve San Francisco'daki Mount Zion Hastanesi'nde çalıştı. Erikson'un Lakota ve Yurok Amerikan yerli halkları üzerine meşhur çalışmaları Berkeley'deki California Üniversitesi'ndeyken yapılmıştır. Berkeley'den ayrılmasıyla Harvard'a dönmesi arasındaki uzun yıllar boyunca özel hekimlik yaptı.

Erikson'un en önemli eseri, bireyler ve kültürler üzerine geniş çaplı bir çalışma olan ve Pulitzer ile Amerikan Ulusal Kitap Ödülü'nü kazanan Childhood and Society *(1950) idi. Diğer kitapları arasında* Identity: Youth and Crisis *(1968),* Gandhi's Truth *(1970) ile* İnsanın Sekiz Evresi (The Life Cycle Completed) *(1985) yer alıyor. Erikson 1994'te öldü.*

1947

Dimensions of Personality[30]

"Kişilik büyük oranda kişinin genlerince belirlenir; insan, anne babasının genlerinin rastgele bir tanziminden meydana gelir. Çevresel unsurlar dengeyi sağlamak için girişimlerde bulunabilir ama tesirleri epey sınırlı olacaktır. Kişilik zekâyla aynı kaderi paylaşır; ikisi de en fazla genetik unsurun etkisindedir ve çevrenin rolü çoğu durumda ufak değişikliklere ve belki bir çeşit gizlemeye indirgenebilir."

Özetle

Bütün kişilikler biyolojik olarak belirlenmiş iki üç temel boyuta göre ölçülebilir.

Benzer eserler

Isabel Briggs Myers, *Kişilik (s. 46)*
Ivan Pavlov, *Conditioned Reflexes (s. 210)*
Steven Pinker, *Boş Sayfa (s. 228)*

30 (Tr.) Kişiliğin Boyutları. (yay.n.)

15. BÖLÜM
Hans Eysenck

Eysenck, yirminci asrın en tartışmalı ve üretken psikologlarından biridir. 50 seneye yayılmış, 50 kitap ve 900'ü aşkın dergi makalesini kapsayan meslek hayatında birçok alana ışık tuttu. Almanya'da doğan Eysenck'in 1930'lardaki Nazi Partisi aleyhtarlığı Britanya'ya kaçmasına yol açtı. 1997'de öldüğü sırada psikolojinin en çok alıntı yapılan araştırmacısıydı.

Dimensions of Personality, Eysenck'in ilk kitabıydı ve kuru, akademik bir üsluba sahipti. Ne var ki içedönüklük / dışadönüklük kavramlarını ilk defa bilimsel bir zemine oturtan bu kitap, kişilik farkı alanında 50 yıl sürecek çalışmalarına temel teşkil etmiştir.

İki boyut

Eysenck, Eski Yunan'ın iyimser, asabi, soğukkanlı ve melankolik olarak dört insan mizacı ayrımına katılmakla ve Carl Jung'un içedönükler ve dışadönükler arasındaki ayrımına çok şey borçlu olmakla birlikte kişilik farkları konusundaki bütün çalışmaların nesnel olması ve istatistiğe dayanması gerektiği konusunda da çok katıydı. *Dimensions of Personality,* Eysenck'e bol miktardaki araştırma verilerinden kişilik farklarına dair sonuçlar çıkarma imkânı tanıyan, faktör analizi denilen bir araştırma yöntemine dayanıyordu. Savaş zamanı Londra'da Mill Hill Acil Hastanesi'nde çalışırken karşılaştığı yüzlerce savaş yorgunu askeri örneklem olarak kullandı. Askerlere belli bazı durumlara verme âdetinde oldukları tepkiler hakkında birtakım sorular soruldu. Birleştirilen cevaplar doğrultusunda Eysenck, insanları rahatlıkla iki kapsamlı boyuttan ("üstnitelikler") birine yerleştirebildiğini gördü: Dışadönüklük / içedönüklük ile nevrotiklik.

Eysenck, bu üstniteliklerin genetik olarak belirlendiğine ve özellikle beynimizde ve sinir sistemimizde olmak üzere fizyolojimizde tezahür ettiğine inanıyordu. Buradaki ilhamı Ivan Pavlov'dan alıyordu. Dışadönüklükte veya içedönüklükte belirleyici olan, beynin uyarılma seviyesiydi; nevrotik boyutta ise sinir sisteminin olaylara verdiğimiz duygusal tepkileri yöneten bölümü etkili oluyordu.

Daha sonra Eysenck bir boyut daha ekledi: psikotiklik. Bu, zihinsel dengesizliğe işaret edebilmekle birlikte, daha ziyade kişinin sisteme baş kaldırmaya ne kadar yatkın veya ne kadar yabani ve pervasız olduğunun bir göstergesiydi. Girginliği ölçen dışadönüklük / içedönüklüğün aksine psikotiklik, bir insanın ne derece toplumsal hayata uyumlu veya, aşırı uçta, antisosyal psikotik veya sosyopat olduğunu ölçmektedir.

Bu üç boyut (psikotiklik-dışadönüklük-nevrotiklik) kısaca PEN modeli olarak tanındı. Özellikleri arasında şunlar yer alıyordu:

Dışadönüklük

- Dışadönüğün beyni beklediğimizin tersinedir; içedönüğün beyninden daha az uyarılabilir.
- İçeride pek bir hareket olmadığından, haliyle dışadönükler yaşadıklarını hissedebilmek için dış uyaranlara ve başkalarıyla iletişim kurmaya ihtiyaç duyarlar.
- Dışadönükler olaylara daha nesnel yaklaşırlar, başkalarının onlar hakkında ne düşündüğüne içedönükler kadar aldırmazlar.
- Dışadönükler ayrıca genellikle hayat dolu ve iyimserdirler ama devamlı risk alabilir ve güvenilmez olabilirler.

İçedönüklük

- İçedönüğün beyninin uyarılabilirliği daha fazladır, bu da onları ruh hali değişikliklerine karşı daha hassas ve iç dünyalarını daha yoğun kılar.
- İçsel duyumların aşırı geldiği bu tür durumlarda içedönükler kendilerini korumak için onlara zihinsel olarak yorucu gelen toplumsal etkileşimlerden kaçınırlar. Veya bu kadar zengin bir iç dünyaları olduğu için sosyal etkileşime o kadar da ihtiyaç duymazlar.
- Her şeyi daha yoğun olarak yaşadıkları için içedönüklerin hayata tepkileri daha derin ve ıstıraplıdır.
- Genellikle daha çekingen, ciddi ve karamsar olurlar. Özgüven ve suçlulukla ilişkili sorunlar yaşayabilirler.

Nevrotiklik

- Nevroz; üzüntü, sinirlilik, endişe, kaygı veya strese ne kadar yatkın olduğumuzun bir göstergesidir.
- Bu boyutta yüksek puan almak insanların nevrotik olduklarını değil, sadece onları nevroza yatkın kılan türden beyinleri olduğunu gösterir. Düşük puan ise duygusal olarak dengeli olduklarını gösterir.
- Nevrotik zihinli içedönükler uyaranlara aşırı tepkiler verir. Aksi yöndekiler ise daha sakindir ve olayları belirli bir çerçeve içinden değerlendirebilir.
- Nevrotik zihinli içedönükler zihinlerine gelen uyarımı kontrol etme çabasına düştüklerinden fobi ve panik ataklara karşı duyarlıdırlar. Nevrotik zihinli dışadönükler ise olayları hafife alma eğiliminde olduklarından inkâr ve bastırma nevrozları geliştirebilirler.

Son yorumlar

Eysenck'in kişiliğin biyolojik temelleri hakkındaki çalışması sık sık eleştirilse de araştırmalarla giderek daha sık doğrulanmaktadır. Steven Pinker'in *Boş Sayfa*'da ifade ettiği

gibi, ayrı ayrı yetiştirilen tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalar kişiliğin sadece küçük bir kısmının sosyalleşmeye bağlı olduğunu ortaya koyuyor. Büyük kısmı genlerce şekillendiriliyor.

Günümüzde kişilik tiplerine ilişkin çok sayıda farklı model var (bunların en yaygın kullanılanlarından biri olan beş faktör modelinde dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve duygusal denge yer alıyor) ama meseleyi istatistiki yoldan anlama gayretini ilk gösteren kişi Eysenck'ti. Kişiliğin kesin bir bilim olması pek mümkün görünmüyor. Yine de Eysenck'in çalışması, insanı anlamak için sadece toplumsal gözlemlerden veya halk arasındaki yaygın inanışlardan yararlanılmaması adına önemli bir adım niteliği taşır.

Hem ciddi bir bilim insanı hem de popüler psikoloji kitaplarının yazarı olarak Eysenck, psikolojik meseleleri halkın daha iyi anlamasına büyük katkıda bulundu. 1950'lerde psikanalizin bilimsel geçerliliğine meşhur bir saldırıda bulunarak psikanalizin hastaların nevrozlarını iyileştirmeye yardım ettiğine dair hiçbir kanıt bulunmadığını belirtti — ve bu süreçte psikoterapiyi bilimsel olarak daha emin ve daha mesele odaklı yapmaya yardım etti.

Eysenck, aynı zamanda toplumsal şekillendirme görüşüne karşı çıkarak, zekâ seviyesinin büyük oranda kalıtsal ve genetik olduğunu iddia eden bir zekâ araştırmacısı olarak da tanınıyordu. Irklar arasındaki IQ farklarına dair kanıtlar sunan 1971 tarihli kitabı *Race, Intelligence and Education,*[31] gösterilere ve Eysenck'in üniversitede ders verdiği sırada yüzüne yumruk yemesine yol açmıştır. Eysenck ayrıca astroloji üzerine araştırmalar yapmış, paranormal olaylara destek vermiş, sigaranın yol açtığı kanserin kişilikle ilgili olduğunu öne sürmüş ve bazı insanların biyolojik olarak suçlu olmaya daha yatkın olduklarına dair kanıt öne sürmüştür.

Böyle anlaşmazlıklara karşın hayatının sonuna doğru Amerikan Psikoloji Derneği, Eysenck'e, psikoloji bilimine ömür boyu seçkin katkılarından dolayı William James Ödülü verdi.

Hans Eysenck

1916'da Almanya'da doğan Hans Jürgen Eysenck, ebeveyninin boşanmasından sonra anneannesi tarafından yetiştirildi.

Gençliğinde Nazi rejimine karşı çıktı ve Almanya'dan temelli olarak ayrıldı. İngiltere'ye yerleşerek 1940'ta Londra Üniversitesi'nde psikoloji alanında doktorasını tamamladı. İkinci Dünya Savaşı sırasında Mill Hill Acil Hastanesi'nde psikiyatr ve 1945-50 arasında Maudsley Hastanesi'nde psikolog olarak çalıştı. Ayrıca Londra Üniversitesi Pskiyatri Enstitüsü'nde psikoloji bölümünü kurdu ve 1983'e kadar direktörlüğünü yaptı. Eysenck 1997'de öldü.

31 (Tr.) Irk, Zekâ ve Eğitim. (yay.n.)

1997

Duygusal Şantaj
(Emotional Blackmail)

"Hayatımızın başka kısımlarında ne kadar becerikli ve başarılı olsak dahi bu insanlar bize şaşkın ve güçsüz hissettirirler. Bizi parmaklarında oynatırlar."

"İstediklerini aldıklarında bizi teselli eden bir samimiyetle sarmalarlar fakat çoğunlukla istediklerini elde etmek için işi tehdide veya elde edemediklerinde bizi suçlu hissettirmeye kadar vardırırlar."

"Belki de en kötüsü, ne zaman duygusal şantaja teslim olsak, değerlerimizi ve davranışlarımızı belirlemede bize yol gösteren manevi pusulamızla bağlantımızın kesilmesidir."

Özetle

Dürüstlüğümüzü ancak başka insanların kontrolcü davranışına karşı koyarak koruyabiliriz.

Benzer eserler

Nathaniel Branden, *The Psychology of Self-Esteem (s. 42)*
Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları (s. 104)*
John M. Gottman, *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi (s. 136)*
Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız (s. 156)*

16. BÖLÜM
Susan Forward

Yapmak istemediğiniz ama bir ilişkiyi korumak için yapmak zorunda olduğunuzu hissettiğiniz bir şey yaptıysanız, bu kitap tam size göre. Duygusal şantajın ne kadar yaygın olduğunu ancak Susan Forward'ın çok satan *Duygusal Şantaj* kitabını okuyunca anlıyorsunuz.

Bir şantajın sonuna kadar devam ettirilmesi kendi başına yeterince endişe vericiyken, hem şantajcıda hem de şantaja maruz kalan kişideki daha derin sorunlara işaret eder. Neden bir insan istediğini elde etmenin tek yolunun tehdit veya göz korkutma olduğunu düşünür? Neden bu kişinin kurbanı böyle bir şeye müsaade eder?

Duygusal şantaj nedir?

Birçoğumuzun hayatında, ilişkide sorun çıkmaması için taviz verdiğimiz birisi olmuştur — bu bir eş, bir çocuk veya bir iş arkadaşı olabilir. Ya da onlarla sürekli bir açık çatışma halinde olabiliriz zira bize doğru görünmeyen bir şeyi yapmamız için baskı görmek bizi kızdırıyordur.

"Eğer istediğim şeyi yapmazsan acı çekersin" gibi basit bir tehdit, bir duygusal şantajcının en güzel özetidir. Bizi iyi tanıdıkları için, bizi itaate zorlamak amacıyla zayıf noktalarımızın üzerine gidebilirler. Normal bir ilişkide bazen bizim istediğimizin bazen de diğer insanın istediğinin olduğu bir alışveriş dengesi bulunur. Fakat duygusal şantajcı kendi istediğini aldığı müddetçe bizim mutlu olup olmamamıza aldırmaz.

Şantajcılar korku, mecburiyet ve suçluluk duygularından oluşan, zaman zaman bizim nasıl bir muameleye maruz kaldığımızı görmemizi engelleyen bir sis yaratırlar. Korku ve suçluluk duygusu olduğunda genellikle bize şantaj yapan kişi değil de biz sorun çıkarıyormuşuz gibi görünür. Bir eş, bir iş arkadaşı, bir arkadaş, bir akraba aşağıdakilerden birini yapıyorsa, der Forward, bir şantajın potansiyel hedefiyiz demektir:

- Dediği şeyi yapmazsak ilişkiyi bitirmek de dâhil güçlük çıkarmakla tehdit etmek.
- Mutsuzluklarının bizim uyumsuzluğumuzun bir neticesi olduğunu ima etmek.
- Bir şeyi yapmayı kabul edersek asla yerine getirilmeyen büyük vaatlerde bulunmak.
- Bizim bir şey hakkındaki düşünce ve duygularımızı yok saymak veya güvenmemek.
- Ona boyun eğmediğimizde bize bir şekilde kötü olduğumuzu söylemek.
- İstediğini verip vermememize bağlı olarak para veya sevgi vermek veya esirgemek.

Genellikle şantajcının taleplerine ne kadar karşı koyarsak ilişkiye o kadar çok sis (korku, mecburiyet, suçluluk) pompalar. Olanlar bizi daha çok üzmeye ve sinirlendirmeye başlar fakat kararlı bir şekilde davranmaktan aciz kalırız. Bu mantıksız davranışları sergileyen kişi biz miyiz?

Forward, duygusal şantajın altı adımını tanımlar:

- Şantajcı bir talepte bulunur.
- Hedef karşı gelir.
- Şantajcı baskı uygular, örneğin, "Ben bizim için en iyisini istiyorum", "Beni sevmiyor musun?"
- Hedef direnmeye devam ettikçe şantajcı tehdide başlar, mesela, "Bunu yapamıyorsan, o zaman belki herkes kendi yoluna gitmeli."
- Rıza — ilişkiyi tehlikeye atmak istemeyen hedef talebi kabul eder.
- Tekrarlama — şantajcı bu modelin işe yaradığını görmüştür, böylece gelecekteki yönlendirme için temel hazırlanmıştır.

En önemli adım son adımdır zira şantajcı bizi razı etmek için yaptıklarının işe yaradığını artık bilmektedir. Yönlendirme için bir model keşfetmiştir ve biz kurbanızdır.

Şantajcının zihninin içi

Şantajcılar için istedikleri şeyi yapmak, neden bu kadar, hatta boyun eğmediğimizde işi bizi zorlamaya vardıracak derecede önem taşır? Forward, şantajcının iç dünyasına dair bir bölümde onların genellikle kendileri için çok önemli gördükleri şeyleri elde etmek için kuvvetli bir harekette bulunmaları gerektiğini düşünen kaygılı insanlar olduğunu belirtir. Eşlerden biri, diğerinin aniden ne kadar sertleştiğini görerek şaşırabilir; yakın bir ilişkinin normal uzlaşmaları yerlerini kesin kararlara bırakmıştır. Yapışkan, öfkeli veya bizi sürekli sınayan insanlar böyledirler zira olası bir kayıptan korunmak için benimsedikleri yöntem budur. Sanki hatalı olan bizmişiz gibi hissettirilsek de esasında onların eski sorunlarının mevcut ilişkilerini etkiliyor olması ihtimali daha kuvvetlidir.

Şantajcılar bizi cezalandırarak düzeni koruduklarını veya bize ders verdiklerini düşünürler. Ayrıca, esnek olamayan bir duruş sergiledikleri için kendilerini daha iyi hissederler. Gelgelelim, verdikleri ceza daima istenmedik neticeler doğurur ve onları amaçlarına ulaştırmaz. Hedefteki kişi, hizaya gelmek yerine duruma bozulur ve uzaklaşır.

Birçok şantaj muhtaçlık ve sahip olma isteği şeklinde ortaya çıkar. İş için bir yere gitmemiz gerektiğinde veya hafta sonu bir seminere katıldığımızda evde kalan eşimiz bize dehşetli bir suçluluk duygusu yükler. Biz yokken ne kadar yalnız ve mutsuz olduğunu bize mutlaka bildirir. Tabii onun halini anlamaya çalışırız ama Forward'ın dediği gibi zamanla bu anlayışlı tavrımız ancak yönlendirici davranışı körükler. Biz

bizzat akıl ve beden sağlığımızı korumak için sınırlar çizmek ve yapmak istediğimiz şeyin tamamıyla normal olduğunu, karşımızdaki kişi bizi ne kadar severse sevsin taleplerinin mantıksız olduğunu kabul etmek zorundayızdır.

Çeşit çeşit duygusal şantaj vardır. Bazı insanlar saldırgan tehditlerde bulunurlar; bazıları istedikleri olmazsa sonucun ne olacağını bize sessizce bildirirler; bazıları biz ne istediklerini anlayana ve yeniden normal ilişkiyi sağlamak için bunu onlara verene kadar bizimle konuşmazlar.

Forward'a göre, şantajcıyla ilişkimiz ne kadar yakınsa karşısında o kadar zayıf oluruz. Maddi kaynağımızın kesilmesi, boşanma tehditleri veya aşırı öfke veya fiziksel taciz karşısında pek çoğumuz dayanamayız. Ya da daha incelikli bir düzlemde, "Beni sevmiyor musun?" gibi bir soru ile paketlenmiş bir talebi reddetmek kolay mı? Uyuşturucuyu bırakmaya çalışan bir evlat ev satın almak için annesinden borç alabileceğini bilir zira tehdit ortadadır: "Bana para vermezsen eski halime dönerim."

Forward hiç değilse şunu unutmamamızı ister: Duygusal şantajda "mesele sizmişsiniz gibi *gösterilir*, mesele sizmişsiniz *hissi yaratılır* fakat çoğunlukla meselenin hiç de *sizinle hiçbir alakası yoktur*. Duygusal şantaj, şantajcının ruhundaki son derece kırılgan bir yerden doğar ve burayı sağlamlaştırmaya çalışır."

Duygusal şantajın etkisi

Çoğu ilişkideki bildik anlaşmazlık ve tartışmaları bir manipülasyon *örüntüsüyle* karıştırmamak gerekir. Birincisinde hafif çekişmeler içine girer ve ilişkinin sağlam olan duygusal esasına geri döneriz, ikincisinde ise diğer kişinin benliğinin ortadan kaldırılmasına teşebbüs, hatta bazen bunda muvaffakiyet söz konusudur — bir insan karşısındaki zararına kendi gücünü sağlamlaştırır. Forward çok güçlü anlaşmazlıkların bile karşı tarafın kişiliğine yönelik hakaret veya iftiralar içermek zorunda olmadığını, sağlıklı bir tartışmanın hiçbir zaman "karşıdakini duygusal olarak yenme" çabası içermeyeceğini belirtir.

Şantajcılar daima kendi gerekçelerinin bizimkinden daha üstün olduğunu ve bizde bir sorun olduğunu, mesela bencil veya ihmalkâr olduğumuzu düşünmemizi sağlamaya çalışırlar. Saçma taleplerini herkesin yararına gibi gösterme konusunda ustadırlar. Farklı bir fikri olan ya delidir ya kötü.

Gerçekliğin bu şekilde çarpıtılması bütün keyif, iyi niyet ve samimiyeti öldürerek ilişkileri yıpratır. Güven ve ilgi gidince geriye ancak bir kabuk kalır. Aramız açıldıkça konuşabileceğimiz konular azalır ve hayatımız kaçınma ve sakınmadan ibaret hale gelir. Forward bu durumu şairane bir üslupla ifade eder: "Şefkat ve yakınlığın zarif dansı, insanların gerçek benliklerini giderek daha çok sakladıkları bir maskeli baloya dönüşür."

Her boyun eğdiğimizde, normalde bize ne yapmamız gerektiğini söyleyen "iç pusulamıza" güvenmeyi bırakırız. Şantajcının istediği yönde değiştikçe, kim olduğumuzu da günbegün unuturuz.

Neden şantaja karşı zayıfız?

Şantajcılardan kurtulmak için Forward'dan yardım istemeye gelenlerin çoğu Forward'ın "kara delik" dediği bir duygudan bahseder. Eşlerinin onları terk etmeleri düşüncesi o kadar korkunçtu ki, onları kaybetmemek için ne gerekirse yaptıkları bir ruh haline bürünmüşlerdi. "Hayatımızın diğer alanlarındaki işlevselliğimiz yüksek olabilir" diyor Forward, "ama eşimizden gelecek bir ret veya ret gibi algıladığımız herhangi bir şey bizi pelteye çevirebilir."

Bu terk edilme korkusu diğer birçok korkunun anasıdır ve şantajcıların amaçlarına ulaşmak için bütün yapması gereken bunu içimizde uyandırmaktır. İç huzurumuzu korumamız ise bu korkularla yüzleşmemize bağlıdır. Forward da *Duygusal Şantaj*'ın ikinci kısmında bu konuyu ele alarak kendi duygusal zaaflarımızı tespit edip başkalarına esir olmamak için kullanabileceğimiz araç ve teknikler sunar. Hakkımızı korumayı, gerçek sorunlarla yüzleşmeyi ve şantajcıya yaptığının kabul edilemez olduğunu söylemeyi öğreniriz.

Son yorumlar

Duygusal Şantaj'ın sadece ana hatlarını vermeye çalıştık. Tek başına ilk bölüm "Şantaj işlemini anlamak" bile kitaba verilen paraya değer ama ikinci bölüm ondan bile değerli bilgiler içerir. Burada Forward, şantajın nelerden meydana geldiğini söylemenin ötesine geçerek onunla nasıl savaşıp nasıl yeneceğimizi ana hatlarıyla bize anlatır.

Kitabın bir eksiği, kaynakça veya bibliyografi içermemesidir. Forward'ın etkilendiği kaynakları veya bütün fikirlerinin terapi uygulamalarına dayanıp dayanmadığını öğrenmek ilginç olurdu. Şantajcının duygusal karakter veya geçmişine dair fikirleri, kendimizi daha emniyette hissetmek için çocuklukta geliştirdiğimiz ama yanlışlıkla yetişkinliğe de taşıdığımız nevrotik eğilimler hakkında yazmış olan Karen Horney'nin çalışmasını (bkz s. 156) hatırlatır.

Forward'ın kitapları –Forward ayrıca *Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Bu Erkekleri Seven Kadınlar* gibi müthiş bir başlığa sahip kitabın da yazarıdır – milyonlarca insana yardımcı olmuştur. *Duygusal Şantaj*, iyi bir kişisel gelişim kitabının psikolojiye nasıl katkıda bulunabileceğinin mükemmel bir örneğidir. Kitabı okuduğunuzda insanların içindeki davranış ve duyguların karmaşıklığını daha fazla takdir edeceksiniz. Kitapta sözlerine yer verilen insanların çoğu eşlerinin hem "dünyanın en harika, ilgili insanı" hem de sadece kendini düşünen kalpsiz bir şantajcı olabildiğini söyler. Gerçek şu ki insan doğasında ikisine de yer vardır. Fakat ilişkilerimizde şantajı asla

kabul etmemeliyiz zira ilişkiler şantajın pençesine düşünce yavaş yavaş ölürler. Kendi ilişkilerinize böyle bir şey olmasına izin vermeyin.

Susan Forward

Susan Forward'ın psikoloji kariyeri Los Angeles California Üniversitesi (UCLA) Nöropsikiyatri Enstitüsü'nde gönüllü olarak çalışırken başladı. UCLA'da psikiyatrik sosyal çalışma alanında yüksek lisansını ve daha sonra da doktorasını tamamladı. Yıllardır hem serbest terapist olarak hem de Güney California'daki birçok psikiyatri ve tıp kuruluşuyla çalışmaktadır.

İlk kitabı Betrayal of Innocence *(1978) onu çocuk istismarı konusunda otorite yaptı. Ardından* Kadınlardan Nefret Eden Erkekler ve Bu Erkekleri Seven Kadınlar (Men Who Hate Women and Women Who Love Them) *(1986) ve çok satan* Zor Bir Ailede Büyümek (Toxic Parents) *(1989) geldi. Diğer kitaplar arasında* Obsessive Love, Money Demons *ve* When Your Lover Is a Liar *yer alıyor; bu son kitap ve* Duygusal Şantaj, *Donna Frazier ile beraber yazıldı.*

Forward tanınmış bir konuşmacıdır ve ünlü davalarda danışman tanık olarak bulunmaktadır. Nicole Simpson'un terapisti olarak O. J. Simpson'un davasında tanıklık yapmıştır.

1969

The Will to Meaning[32]

"Varoluşsal boşluk dediğim şey günümüzde psikiyatri için bir sorun teşkil etmektedir. Bir boşluk ve anlamsızlık hissinden şikâyet eden hastaların sayısı giderek artmaktadır. Bunun iki sebebi var gibi görünmektedir: Günümüz insanı davranışlarını ne hayvanlar gibi içgüdüleri doğrultusunda ne de geçmişteki insanlar gibi gelenekler doğrultusunda şekillendirebilmektedir. Ne yapmak istediğinin bile çoğu zaman farkında değildir. Hal böyle olunca, ya başkalarının yaptığını yapmak ister (konformizm) ya da başkalarının onlara yaptırmak istediği şeyleri yapar (totalitarizm)."

Özetle

Çile veya kaderin bilinçli kabulü, en büyük edinimlerimizden birine dönüştürülebilir.

Benzer eserler

Nathaniel Branden, *The Psychology of Self-Esteem (s. 42)*

32 (Tr.) Anlam Arzusu. (yay.n.)

17. BÖLÜM

Viktor Frankl

Frankl'ın en meşhur eseri, bir Nazi toplama kampındaki esaretinin ve ya varlığını sürdürmeye azmetmiş ya da hayattan vazgeçmiş mahkûm arkadaşlarının ilginç hikâyesini anlatan *Man's Search for Meaning* (*İnsanın Anlam Arayışı*) kitabıdır. Çoğu okur kitaba modern hayatın can sıkıntısına ve anlamsızlığına bir çare olarak büyük değer verir.

Bu kitapta Frankl'ın anlamın psikolojisine –logoterapi (Yunanca *logos* yani anlam kelimesinden)– dair bazı açıklamalar yer alsa da *The Will To Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* tamamıyla logoterapinin ilkelerinin ve felsefi temelinin izahına yer vermektedir. Bu, okunası nispeten zor ama son derece değerli bir kitaptır.

Frankl'ın terapi usulü bazen Freud'un psikanalizi ile Adler'in bireysel psikolojisinin ardından Viyana psikoterapisinin üçüncü ekolü olarak görülmektedir. *The Will to Meaning* de onun fikirleriyle hemşehrilerinin fikirleri arasındaki farkları açıkça ifade eder ve psikolojinin davranışçı ekolünün insanları çevrelerinin karmaşık ürünlerine indirgeme teşebbüslerini çürütür.

Psikolojinin kör noktası

Viktor Frankl, psikolojinin insanın çok boyutlu doğasını göz ardı ettiğine inanıyordu. Biyoloji ve şartlanmanın bizi şekillendirdiğini inkâr etmiyor fakat –hayatta belli bir yolu veya değerleri benimsemek ya da güç durumlarda itibarımızı korumak için– özgür iradeye de yer olduğunda ısrar ediyordu.

Frankl, sevgi ve vicdan gibi şeylerin "koşullanmış tepkiler"e veya biyolojik programlanmanın neticesine indirgenmesini reddediyordu. Bir nörolog olarak esasen insanın bazı somut yönlerinin bilgisayara benzetilebileceğine katılıyordu fakat bizim böyle bir makinenin işleyişine indirgenemeyeceğimiz görüşündeydi. Vücudumuzdaki kimyasalların dengesiyle ilişkili fiziksel sorunlarımız olabileceği gibi, agorafobi gibi ruhsal bozukluklardan da muzdarip olabiliriz. Gelgelelim, üçüncü bir şikâyet grubu daha vardır: Ahlaki veya manevi çatışmalarımızla ilgili sorunlar. Bunları geleneksel psikiyatrlar tedavi edemez, onlar hastanın neden geldiğini bile anlamayabilirler — hasta, bir papaz veya hahama giderek daha fazla şifa bulabilir. Jeanne d'Arc'a şizofren diyecek bir mesleğin suçluluk, vicdan, ölüm ve şeref gibi konulardaki yargılarına güvenilebilir mi, diye merak eder Frankl.

Logoterapinin cevabı

Frankl kendi psikolojisini varoluşsal olarak görüyordu fakat Albert Camus veya Jean-Paul Sartre'ın hayatın anlamsızlığıyla bağdaştırdıkları varoluşçuluğun aksine logoterapi temelinde iyimserdir. Amacı, insanları ne olduğu henüz tam anlaşılamamış olsa bile hayatın bir anlamı olduğuna ikna etmektir. Zor ve ıstıraplı durumlardan bir anlam çıkarabilmek için bazen önce onları yaşayıp büyümemiz gerekir.

İnsanın en büyük kazanımı başarı değildir, der Frankl, değiştirilemez bir kaderi cesaretle yaşamaktır. Frankl'ın hastanede baktığı, ölüm döşeğinde olan ve ölmekten çok korkan bir kadın, ölüm karşısında göstereceği cesaretin hayatının zirve noktası olabileceğini fark etmişti. "Anlamsız" bir erken ölüm yerine seçtiği ölüm şeklinde büyük bir mana bulmuştu.

Frankl, insanların hissettikleri "varoluşsal boşluğun" bir tür nevroz olmadığını öne sürer. Bu daha ziyade son derece insani, anlam arzumuzun canlı ve iyi durumda olduğuna işaret eden bir şeydi. Yazar Franz Werfel'in şu sözünü aktarır: "Susamak suyun varlığının en kesin kanıtıdır."

Sorumluluk ve suçluluk

Frankl, bir gün meşhur San Quentin Hapishanesi'nde bir konuşma yaptı. Mahkumlar onu çok sevdiler zira Frankl sanki hepsi harika insanlarmış gibi davranmıyor veya onların toplumun veya genlerinin birer kurbanı olduklarını söylemiyordu. Mahkûmları, bulundukları yere gelmelerine yol açan kararlar almış hür ve sorumluluk sahibi insanlar olarak görüyordu.

Frankl, Amerika'nın doğu kıyısındaki Özgürlük Heykeli'ne karşılık batı kıyısında bir Sorumluluk Heykeli dikilmesi gerektiğini söylerdi. Bizler, bizim yargılarımızdan bağımsız olarak var olan gerçek değerleri ve anlamı sulandıran bir görelilik devrinde yaşarız. Bu tür evrensel düşüncelerden bağımsız olmayı seçmekle, paradoksal bir biçimde, zamanla, kendi özgürlüklerimizi kısıtlarız.

Vicdan

İnsanın Anlam Arayışı'nı okusaydınız, Frankl'ın toplama kamplarına gitmeme şansı olduğunu öğrenmek sizi epey şaşırtırdı. Viyana'da yaşarken, nörolog olduğu için kendisine Amerika'da yaşama vizesi verilmek istenmişti. Gelgelelim, bu vize sadece onun içindi; annesi ve babası Viyana'da kalacaktı. Frankl kendilerini bekleyen kaderi bildiğinden, bir türlü ailesini bırakıp gidemedi.

Frankl her insanın kendine özgü birtakım anlamları yaşamaya namzet olarak hayata geldiğini yazar. Bu anlamları yakalayıp, kabul edip etmemek bize kalmış. Bir mutlak "hayatın anlamı" yoktur, her bir ferdin hayatının kişisel anlamları vardır. Kendi

hayatımız ve kendi mesele ve güçlüklerimiz bağlamında sormuyorsak, "Hayatın anlamı nedir?" diye sormak manasızdır. Anlamın bu biricikliğine vicdan denir.

Son Yorumlar

The Will to Meaning'in sonunda Frankl malum soruyu sordu: Logoterapinin tek derdi anlamsa, onu dinden ayıran nedir? Frankl'a göre din, yapısı gereği ilahi kurtuluşla, logoterapi ise akıl sağlığıyla ilgilidir.

Bu ayrıma rağmen, Frankl'ın psikoloji biçiminin temelinde de mutlak anlama yönelik manevi bir inanç bulunması onu pek çok kişinin gözünde şüpheli bir konuma yerleştirmiştir. Ne var ki Frankl bir nöroloji ve psikiyatri doktoruydu, ayrıca iki toplama kampından sağ çıkmıştı. Bir mistik veya hayalperest de değildi. Hayatta bir mutlak anlam olduğundan şüphe etsek dahi, insanların anlam arzusu yadsınamaz.

Freud haz ve sekse yönelik dürtüden, Adler ise güce yönelik dürtüden bahsederken, Frankl insanın anlam arzusunun bizi biz yapan güçlü unsurlardan biri olduğuna inanırdı. Bizler dürtülerimizin itici gücüyle olduğu kadar anlamın *çekici* gücüyle de hareket eden varlıklarız. Her ne kadar biyoloji ve şartlanmanın bizi şekillendirdiğini inkâr etmese de Frankl, özgür iradeye de yer olduğunda ısrar etti. Yani biz insanlar belli değerleri veya belli bir yolu benimseyebilir, zor durumlarda itibarımızı koruyabiliriz. Frankl'a göre, psikoloji bir yerlere varmak istiyorsa haz ve güç dürtüsü kadar bu anlam arzusunu da hesaba katmaya mecburdu.

Viktor Frankl

1905'te Viyana'da doğan Frankl, Viyana Üniversitesi'nde tıp okudu ve daha sonra aynı üniversitede doktora derecesini aldı. 1930'larda Viyana Genel Hastanesi'nin intihar bölümünde çalıştı ve kendi özel psikiyatri muayenehanesini açtı. 1940-42 yılları arasında Rothschild Hastanesi'nde nöroloji şefiydi.

1942'de Frankl, ebeveynleri ve eşi Tilly, önceleri adı Theresienstadt olan bir toplama kampına gönderildiler. Ailesi kurtulamadı ama Frankl 1945'te Amerikan ordusu tarafından Dachau'da serbest bırakıldı.

Savaştan sonra Viyana'ya dönen Frankl, Anlam Arzusu'*nu yazdı ve Viyana Nöroloji Poliklinigi'nin başına getirildi. 1971 senesine kadar sürdürdüğü görevi sırasında 29 fahri doktora aldı, Harvard'da, diğer Amerikan üniversitelerinde ve Viyana Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde konuk profesör olarak ders verdi.*

Diğer eserleri arasında The Doctor and Soul *(1965),* Duyulmayan Anlam Çığlığı (The Unheard Cry of Meaning) *(1985) ve* Psikoterapi ve Din: Bilinçdışındaki Tanrı (The Unconscious God) *(1985) vardır. Frankl 1997'de Rahibe Teresa ve Prenses Diana ile aynı hafta içinde öldü.*

1936

Ego ve Savunma Mekanizmaları

(Das Ich und die Abwehrmechanismen)

"Bütün bu çatışma durumlarında ego kendi idinin bir parçasını inkâr etmek istemektedir. Bu yüzden savunmayı hazırlayan durum ve engellenen istilacı güç daima aynıdır; değişken etkenler egoyu savunma tedbirlerine başvurmaya sevk eden sebeplerdir. Nihayet bütün bu tedbirler egoyu korumaya almak ve onun 'acı' çekmesini önlemek için alınmaktadır."

"Hastam dikkat çekici ölçüde güzel ve çekici bir kızdı. Sosyal çevresinde zaten iyi bir yeri vardı fakat buna rağmen henüz bir çocuk olan kız kardeşine karşı çılgınca bir kıskançlık duygusuyla ıstırap çekiyordu. Ergenlikte hasta daha önceki ilgi alanlarını tamamen terk etmiş ve tek bir arzuyla harekete eder hale gelmişti —arkadaşı olan oğlanların ve erkeklerin hayranlık ve sevgisini kazanmak."

Özetle

Acıdan kaçınmak ve bir benlik duygusunu muhafaza etmek için her şeyi yaparız ve bu zorlantı genellikle psikolojik savunmalar oluşturmamıza yol açar.

Benzer eserler

Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı (s. 14)*
Eric Berne, *Hayat Denen Oyun (s. 26)*
Sigmund Freud, *Rüyaların Yorumu (s. 110)*
Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız (s. 156)*
V. S. Ramachandran, *Beyindeki Hayaletler (s. 232)*

18. BÖLÜM

Anna Freud

Anna Freud, babası Sigmund'un altı çocuğunun en küçüğü ve başlı başına tanınmış bir psikolog olan tek çocuğuydu. Daha 14 yaşındayken babasının bütün kitaplarını okumuş, onun izinden gitmeye karar vermişti. Kaçınılmaz olarak "babasının kızı" etiketi üstüne yapıştırılmışsa da, aslında iki önemli alanda öncülük etmiştir: Ego psikolojisi ve çocuk psikanalizi.

Sigmund bilinçdışına (id) odaklanırken, Anna egoya daha çok önem veriyordu, özellikle de terapi ve psikanaliz açısından. Anna'nın çalışması ego, id ve süperegonun nasıl etkileştiklerine bakıyordu. Bu sayede psikolojik savunma mekanizmaları kavramını keşfetti. Çocuk ve ergenlerle çalışmasında onların psikanalitik uygulama açısından yetişkinlerden neden çok farklı olduklarını babasına gösterdi.

Ego ve Savunma Mekanizmaları onun en bilinen çalışmasıdır. Kitap her ne kadar okurun bazı psikanaliz terimlerini bildiğini varsaysa da meslekten olmayan insanlar da kitabı okuyabilir. Kitapta ayrıca teoriyi tatlandıran bazı ilginç vaka çalışmalarını da bulmak mümkündür. Çağdaş okurun şüpheyle yaklaştığı "anne nefreti", "penis hasedi" ve "iğdiş edilme kaygısı" gibi birçok klasik Freudyen terimi Anna Freud da kullanmıştır fakat bu kavramların arkasında bazı insanların davranışlarına ilişkin ilgi çekici açıklamalar yer alır. Son yıllarda Freudyen psikolojinin pek çok kavramı çürütülmüşse de Anna Freud'un savunma mekanizmalarının ne şekilde ortaya çıktıkları ve işlevleri hakkındaki açıklamaları ikna edicidir.

Savunma mekanizması nedir?

"Savunma" terimi psikoloji bağlamında ilk defa 1894'te Sigmund Freud tarafından kullanılmıştır. Freud bunu, Anna Freud'un dediği gibi, "acı veren veya katlanılamaz düşünce ve etkilere karşı egonun mücadelesi" anlamında kullanmıştır. Ego kendini seks ve saldırganlık gibi bilinçdışı taleplere yenilmeye karşı bir savunma oluşturur. Psikanalistin işi, kişiyi içgüdülerinin farkına vardırmaktır, bunda ise başlangıçta bir istenmeyen güdüyle karşı karşıya kaldıklarında yaşanan acıyı soyutlama bulunmaktadır.

Ego, bilinçdışının yol açabileceği tehlikelere karşı daima uyanıktır. Bilinçdışı dürtüleri mantık çerçevesine oturtmaya çalışabilir, yasaklayabilir, başkalarına yansıtabilir veya inkâr edebilir. Freud, bir insanın kaygı ve acıya karşı savunma mekanizmaları yaratmada başarılı olmasının, ego, id ve süperegodan oluşan "üç kurum" arasındaki savaşı egosunun kazanmış olduğu anlamına geldiğine dikkat çekmiştir. Benzer şekilde, bir iç savaşta bilinçdışı dürtü veya sosyal yapıyla ilgili "gereklilikler" ve "icaplar" galip gelmişse, ego kaybetmiş demektir. Ego devamlı surette kendisi, bilinçdışı ve dış dünya arasında bir denge kurmaya çalışır ama bu her zaman mükemmel bir akıl sağlığıyla sonuçlanmaz. Aslında bazen ego "kazandığında" kişi bütünüyle kaybetmiş olabilir zira bu zaferde egonun benlik duygusunu her ne pahasına olursa olsun sürdürmesini sağlayacak bir savunma yaratılmış olunabilir.

Süperegonun kölesi

Ego normal düşünen zihindir, id bilinçdışını temsil eder, süperego ise Freudyen terminolojiyle ifade etmek gerekirse, sosyal ve toplumsal kurallara karşılık veren yanımızdır.

Doğal bir içgüdü yüzeye çıktığında ego bunun tatmin edilmesini ister ama süperego buna izin vermez. Ego "daha yüksek" olan süperegoya itaat eder ama sorun hallolmamıştır. İçgüdüyle mücadeleye başlar ve bunu tatmin edememenin acısını azaltmak için, itaat kararını anlamlandırmaya yarayacak bir savunma hazırlar.

Süperego, der Freud, "egonun içgüdülerle dostane bir anlaşmaya varmasını engelleyen bir fesatçı"dır. Cinselliğin kötü ve saldırganlığın toplum karşıtı göründüğü bir yüksek standart oluşturur. İçgüdülerden feragat etmek aslında dürtülerin sadece egonun gözünün önünden kaldırıldığı, egonun benlik anlayışına dâhil edilemeyen şeylerin başka yerlerde sağlıksız kişilik özellikleri, yani nevroz olarak tezahür ettiği anlamına gelir. Ego sadece süperegonun dileklerini yerine getiren bir araç haline geldiğinde içgüdülerinin saldırısına ve istilasına uğrama korkusuyla yaşayan, bastırılmış, aşırı titiz insan tipi ortaya çıkar.

Freud, hayatı çok güçlü süperegosu tarafından şekillendirilmiş bir kadını anlatır. Kadın tatmin etmediği içgüdüleri hayatının diğer alanlarına "yansıtmış." Çocukken tutkulu bir "isteyici" imiş, diğer çocuklar kadar veya onlardan daha iyi olmak için belli bazı nesne ve giysileri istermiş. Arzuları onun her şeyiymiş. Yetişkinliğinde ise sıradan bir hayat görüşüne sahip, hırsları olmayan, gayet sade giyimli bekâr ve çocuksuz bir kadın olmuş. Nasıl böyle olmuştur? Bir noktada toplumun değer ve standartlarına uyması gerektiğine karar vermiş ve böylece doğal güdülerini bastırarak öteki uca geçmiştir. Kendiyle alakadar olmak yerine kendini başkalarının yerine koyar, onları gözetmeye başlar. Arkadaşlarının aşk hayatlarıyla yakından ilgilenir ve kılık kıyafetten bahsetmeyi sever ama kendini bu zevklerden mahrum bırakır. Arzularının fazla güçlü olduğu algısına karşın çalışan savunma mekanizması, bu arzuları başka insanlar üze-

rinden tatmin etmesini söyler. Egosu ile süperegosunun altında büsbütün ezilmiştir ve kendilerini ancak bu şekilde ifade edebiliyorlardı.

Bastırma

Bu örnekte içgüdüleri dünyaya yansıtmak yer alsa da Freud bunun nispeten sağlıklı bir savunma şekli olduğunu savunur. Bundan daha güçlü ve daha zararlı olan savunma bastırmadır zira onu uygulamak daha fazla enerji gerektirir.

Freud, erkek kardeşleri arasında büyüyen ve sürekli hamile olan annesinden nefret eden bir kızdan bahseder. Bu duygularını hoş olmadıkları için bastırarak egosu duyguların yüzeye çıkmasını engellemek için karşıt tepki meydana getirmiştir: Annesine karşı aşırı şefkat ve korumacılık. Kızın hasedi ve kıskançlığı, başkalarına yönelik aşırı fedakârlık ve düşünceliliğe dönüşmüştür.

Bir başka örnekte, bir genç kızın babasının penisini ısırarak koparma fantezisi vardır. Bu duygudan kaçınmak için egosu ısırmayı toptan bırakmıştır, bu da yemek yemede sorunlara yol açıyordur.

Her iki vakada ego artık bir içsel çatışma çözmek zorunda kalmayacağı için "huzurlu" idi ama çatışmalar bastırılınca kızlar başka bir seviyede sıkıntı çekiyorlardı. Bastırma en tehlikeli savunma biçimidir, der Freud, zira dürtüsel hayatımızın bir bölümünün bilincini tamamen ortadan kaldırarak kişiliği öldürür.

Çocukların savunmaları

Bütün savunmalar kötü değildir; bazen insanı gerçek bir dış tehlikeden korumaya da yararlar. Çocukların yarattığı savunma şekillerine baktığında Freud çocukların kendilerini güçlü yetişkinlerin ve tehlikelerin dünyasında nispeten zayıf gördüklerini, bu durumu da fantezi kurarak ve rollere bürünerek telafi etmeye çalıştıklarını fark etti. Çoğunlukla, bir çocuk bir imgeden (belki bir hayalet veya sert bir adam) korktuğunda bu dış nesnenin özelliklerini kendisi de bir hayalet gibi davranarak veya bir kovboy veya hırsız gibi giyinerek bünyesine katar. Pasif rolden çıkıp aktif role girer. Böylece çevresinden güç alır.

Freud, bir kız veya oğlan çocuğunun zengin, güçlü veya korkutucu bir kötü ihtiyarın hakkından geldikleri *Little Lord Fauntleroy* gibi çocuk hikâyelerini tahlil ediyor. Çocuk kimsenin beceremediği şekilde adamın yüreğine dokunur ve neticede adam gerçek bir insana dönüşür. Diğer hikâyelerde vahşi hayvanlar uysallaştırılır veya canavarlar insan yapılır. Bu fantezilerin gösterdiği şey genellikle gerçekliğin tersidir. Bunlar gerçek bir ilişkide, mesela bir baba ile oğulun ilişkisinde, çocukların güçsüz konumlarını fark etmelerine ve paradoksal da olsa gerçekliği reddetmelerine müsaade ederek onunla uzlaşmalarına yardımcı olur.

Ergen egosu

Freud, ergenlerin çoğunlukla antisosyal olduklarını ve ailenin diğer üyelerinden kendilerini ayrı tutmaya çalıştıklarını gözlemler. Ergenliğin bir başka özelliği de değişken doğalarıdır. Hayatlarının başka hiçbir döneminde bu kadar hızlı ve ciddiyetle giyim veya saç tarzlarını değiştirmez, aynı zamanda belli siyasi veya dini ideallere derinden bağlanmazlar. Ayrıca ergenler kendilerini dünyanın merkezi olarak görürler, o yüzden narsisisttirler. Şeyleri ve insanları oldukları gibi görüp sevmekten ziyade onlarla "özdeşleşirler."

Freud, hayatın seks güdüsünün güçlendiği dönemlerinde şayet ego, güdüleri doğru yönlendiremezse bir nevrotik veya psikotik hastalık tehlikesinin doğacağına dikkat çekiyor. Ego için, kabaran içgüdüsel dürtüler tehlike anlamına gelir ve cevaben kendini yeniden kanıtlamak için her şeyi yapar. Freud, ergenlerin ben-merkezci olmasını da bunun üzerinden açıklar — âdeta durup dururken ortaya çıkan yeni ve güçlü duyguların istilasına karşı kendi kimliklerini böyle korurlar.

Son yorumlar

Freud, kaygı ve korkulara karşılık ortaya çıkan çeşitli savunmaları tarif etmenin, pozitif bilim sayılamayacağını itiraf eder. Zihnin kuytularındaki mağaralarla, arzu ve dileklerle, insanların sosyal baskıya tepkileriyle uğraşırken bu nasıl mümkün olabilir ki? Freudyen psikoloji bilimsel olmamakla suçlanır, birçok açıdan değildir de. Psikanalistlerin yerini alan psikoterapistler ve bilişsel psikologlar, kişinin geçmişiyle veya onun özlemleriyle pek ilgilenmezler; onların görevi, tatmin etmeyen duygu ve davranışlara yol açan hatalı düşünme biçimlerini düzeltmektir.

Bunların hepsi iyi, güzel ama nihayetinde Freudyen psikolojinin bazı yönlerini özleyebiliriz: İnsanlığa "cinsellik ve saldırganlık" üzerinden yaklaşması, rüyalar ve mitolojik semboller hakkındaki derin bilgisi ve ego, id ve süperegonun yarış halindeki benliklerine vurgusu. Bu kavramlar hâlâ kullanışlı. Savunma mekanizmalarına gelince, onlar da gerçekler. Öyle ki, hepimiz kendi kullandıklarımızdan en az bir tanesini zorlanmadan tarif edebiliriz. Savunma mekanizmalarının nörolojik gerçekliği yakın zaman önce tespit edildi (V. S. Ramachandran, s. 323), belki psikanalizin de bir bilimsel geçerliliği vardır. Anna Freud'un esas katkısı babasının teorilerini uygulamaya geçirmesi idi ve eğer Freudyen psikoloji geri dönerse onun çalışmaları daha etkili olacaktır.

Anna Freud

1895 yılında Viyana'da doğan Anna Freud'un babasıyla ilişkisi küçüklüğünden beri yakın oldu. Okulda yerinde duramazdı, tam bir kitap kurduydu ve evdeki misafirlerden birçok dil kapmıştı. Ablası Sophie, ailenin "güzelliği", o ise "beyni" olarak görülürdü.

Anna 1912'de okuldan mezun oldu ve İtalya'ya yaptığı seyahatlerden sonra sınavlara girerek ilkokul öğretmeni oldu. Babasının kitaplarının tercümeleriyle uğraşırken Sigmund'un çırağı haline geldi fakat öğretmenliğe de devam etti. 1918'de babasının psikanalizinden geçti ve 1922'de Uluslararası Psikanaliz Kongresi üyeliğine kabul edildi. Ertesi sene Berlin'de psikanaliz yapmaya başladı fakat Sigmund'un çene kanseri nedeniyle Viyana'ya geri döndü. 1939'daki ölümüne kadar babasına hep o baktı.

1927'den 1934'e kadar Uluslararası Psikanaliz Derneği'ni yönetti ve çocuk analizi pratiğini geliştirmeye devam etti. 1935'te Viyana Psikanaliz Eğitimi Enstitüsü'nün direktörü oldu ve 1937 yılından itibaren fakir çocuklar için bir bakımevi kurulmasına yardım etti. Avusturya Nazi işgaline uğrayınca Anna ailesini İngiltere'ye taşıdı. Bekâr annelerin çocukları için Hampstead Savaş Bakımevi'ni ve 1947'de çocuk psikolojisinde dünya çapında bir merkez olan Hampstead Çocuk Terapisi Kliniği'ni kurdu.

Anna hiç evlenmedi ve babasının mirasını sürdürüp zenginleştirmeyi kendine görev edindi. Birçok ders ve seminer verdiği Amerikan üniversitelerinden çok sayıda fahri doktora aldı. 1982'de öldükten sonra Londra'daki evi Freud Müzesi haline getirildi.

1900

Rüyaların Yorumu

(Die Traumdeutung)

"Rüya hiçbir zaman ayrıntılarla vakit harcamaz; anlamsız bir şey için uykumuzu bölmeyiz. Görünüşte zararsız olan rüyaları yorumlamaya kalktığımızda epey kötü çıkabilirler: Tabiri caizse rüyalar 'dünkü çocuk değildirler'"

"Hayvanların ne rüya gördüklerini bilmem. Bir öğrencimden işittiğim bir atasözü var ki hayvanların ne rüya gördüğünü bildiğini iddia ediyor zira şu soruyu soruyor: Kaz rüyasında ne görür? Ve cevaplıyor: Mısır. Rüyanın bir arzu tatmini olduğu teorisi bu iki cümleye sığdırılmış."

"Benim Roma'ya gitme özlemime dayanan bir dizi rüyam var… Bir keresinde rüyamda bir tren penceresinden Tiber Nehri'ni ve Sant'angelo Köprüsü'nü seyrediyorum; sonra tren hareket etmeye başlıyor ve şehre ayak bile basmamış olduğumu fark ediyorum. Rüyadaki manzara bir gün önce bir hastamın çizim odasında gözüme ilişen bir gravürün aynısıydı. Bir başka rüyamda da biri beni bir tepeye çıkarıyor ve Roma'yı gösteriyordu. Şehir yarı sisle örtülü ve o kadar uzaktaydı ki manzaranın netliğine hayret ediyordum… 'Vaat Edilmiş Ülkeyi uzaktan görme' teması burada hemen fark edilecektir."

Özetle

Rüyalar bilinçdışının arzularını ve onun müthiş zekâsını ortaya çıkarır.

Benzer eserler

Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı (s. 14)*
Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları (s. 104)*
Carl Jung, *Dört Arketip (s. 168)*

19. BÖLÜM

Sigmund Freud

Freud'un hayatında bazı şeylerin nispeten geç başladığı pek bilinmez. Okul hayatında hep sınıfının en iyi öğrencisi olmasına rağmen üniversiteden sekiz senede mezun oldu. Konuşma bozuklukları, bir anestezik olarak kokainin etkileri ve çocuk beyin felci konularında bilimsel makaleler yazarak nöroloji alanına girdikten sonra psikopatolojiyle ilgilenmeye başladı. Ne var ki tanınmış bir tıbbi araştırmacı olma azmi, nişanlısı Martha Bernays ile evlenme arzusuyla karşı karşıya geldi. Ailesini geçindirmek için çalışmak zorunda kaldı.

Netice olarak, ismini duyuran kitabı *Rüyaların Yorumu* 40'lı yaşlarının ortalarındayken ancak yayımlandı, hatta kitabın tanınması bundan bir on sene sonradır. Tarihteki en etkili kitaplardan birinin ilk basımı ancak 600 nüshadan meydana geliyordu ve bunlar sekiz senede satıldı. Pek fazla olmayan eleştiriler genellikle olumsuzdu ve A. A. Brill'in yaptığı ilk tercümesi ancak 1913'te yayımlandı.

Kitap on dokuzuncu asrın ikinci yarısında Viyana'daki burjuva dünyasına yarı otobiyografik bir bakıştır. Çocuklarıyla zaman geçiren, Alplere tatillere giden, arkadaşları ve meslektaşları ile uğraşan ve mesleğine yön vermeye çalışan Freud'u göstererek bize "büyük adam" efsanesinin sahne arkasında dolaştırır. Okur için kitabın en zevkli bölümleri rüyaların (genellikle hastalarının ama kendisine ait rüyalar da çoktur) tarif ve tahlillerinin yapıldığı, her biri onu aşan ve Freud'un mitoloji, sanat ve edebiyattaki derin bilgisini aktardığı sayfalarda bulunmaktadır.

Rüyaların Yorumu gerçek bir tahlili daima reddetmiş bir konuya tıbbi ve bilimsel bir yaklaşım getirerek bilinçdışının bilimini yaratmıştır. Kitabı bitirdikten sonra Freud, "Böylesi bir içgörü insanın karşısına bir kez çıkar," diye yazmıştı. Sözünü yerine getirmesi 40 senesini almıştı ama aslında kariyeri henüz yeni başlıyordu.

Rüyaların sebepleri

Freud'dan önce rüyalar hakkında çokça şey yazılmış olması şaşırtıcıdır. Freud kitabına, kendisinden önceki metinleri uzun uzadıya inceleyerek başlar. Ta Aristoteles'e kadar gitmekle kalmayıp, Louis Alfred Maury, Karl Friedrich Burdach, Yves Delage ve Ludwig Strumpell gibi daha çağdaş yazarların da hakkını geç de olsa verir. Okumalarını

şöyle özetler: "Konuyla binlerce yıldır ilgilenilmesine rağmen rüyaların bilimsel olarak anlaşılması konusunda pek mesafe alınamamıştır."

İnsanlar, rüyaların "ilahi bir ilham" olduğu anlayışından, "duyusal bir uyaran"dan ibaret oldukları neticesine varmışlardı. Mesela uyurken dışarıda bir ses işitiriz ve bu ses rüyaya dâhil olarak anlam kazanır. Bu izaha göre kendimizi çıplak bulduğumuz yaygın rüyalar pijamalarımızın düşmesinin bir neticesidir, uçma rüyaları ciğerlerin şişmesi veya inmesinden kaynaklanır, vesaire.

Fakat Freud, duyusal uyaranların bütün rüyaları açıklamadığını düşünüyordu. Uykumuzda maruz kaldığımız duyusal uyaranlar elbette gördüğümüz rüyayı şekillendirebilir fakat aynı ölçüde göz ardı edilebilir ve rüyalarımıza dâhil edilmeyebilir de. Birçok rüyanın sadece fiziksel nedenleri akla getirmeyen etik veya ahlaki boyutları da vardı.

Freud'un rüyalara ilgisi psikozlu hastalarla yaptığı çalışmalardan geliyordu. Hastaların rüyalarının içeriğinin akıl sağlıklarının vaziyetinin iyi birer göstergesi olduğunu ve rüyaların yorumlanabilir olmaları açısından diğer belirtiler gibi olduklarını anladı. Freud *Rüyaların Yorumu*'nu yazmaya başlamadan evvel binden fazla rüyayı klinik olarak yorumlamıştı.

Vardığı neticelerden bazıları:

- Rüyalar henüz geçmiş günlerden izlenimleri kullanmayı yeğlemekle birlikte, çocukluğun ilk döneminin hatıralarına da erişebilirler.
- Rüyalarda anı seçimi yöntemi uyanık zihninkinden farklıdır — bilinçdışı genellikle büyük olaylara odaklanmaz; ayrıntıları, gözden kaçan şeyleri hatırlar.
- Rüyalar rastgele veya saçma görülseler dahi aslında benzeşmeyen insan, olay ve duyguları bir "hikâye"de toplayan birleştirici bir motife sahiptir.
- Rüyalar daima benlikle ilgilidir.
- Rüyaların birçok anlam katmanı olabilir ve birçok düşünce tek bir imgeye sığabilir. Aynı şekilde fikirlerin yerleri değişebilir (tanıdık bir insan başkası olabilir, bir evin amacı değişebilir, vesaire).
- Hemen bütün rüyalar "arzu tatmini"dirler, yani tatmin edilmek isteyen derin bir dürtü veya arzunun, genellikle çocukluğun ilk dönemlerine kadar giden bir dileğin tezahürüdürler.

Bazı yazarlar günlük olayların rüyaların birincil nedenleri olduklarına inansalar da Freud hem uykudaki fiziksel duyumların hem de gün içinde olanların hatırasının "lüzum olduğunda kolaylıkla temin edilebilecek ucuz malzemeler gibi" oldukları görüşüne varmıştı. Kısacası bunlar rüyaların nedenleri değil, ancak ruhun anlam yaratırken kullandığı unsurlardılar.

Gizli mesaj

Rüyaların bilinçdışının kendini ifade ettiği bir saha olduğu ve öncelikle bir arzunun karşılanmasını temsil etmek üzere hazırlandıkları sonucuna varan Freud, arzunun neden garip sembol ve imgelere bürünmüş halde, bu kadar zayıf bir biçimde ifade edildiğini merak ediyordu. Malumdan kaçınmanın ne gereği vardı?

Cevap, çoğu dileğimizin bastırılmış olmasında ve bilincimize (yüzeye) çıkabilmesinin tek yolunun başka kılıklara bürünmekten geçmesinde yatar. Bir rüya arzumuzun tam tersi gibi görünebilir, zira arzularımızın çoğuna karşı dirençli olabilir, üstlerini kapatmak isteyebiliriz. Bu yüzden, bir rüyanın bir meseleyi bildirmesinin tek yolu olarak onu tam tersi manada ortaya koymak kalır. Freud bu "rüya çarpıtması" olgusunu bir benzetmeyle açıklar: Bir siyaset yazarı bir hükümdarı eleştirebilir ama bunu yapmakla kendini tehlikeye atabilir. Yazar, hükümdarın sansüründen korkmalıdır. Dolayısıyla, "fikrini daha yumuşak bir dille ve çarpıtarak ifade eder." Rüyalarda ruhumuz bize bir mesaj vermek istediğinde bunu ancak sansürle daha makbul hale getirerek veya başka bir kılığa sokarak anlatabilir. Freud rüyaları kolayca unutmamızın sebebinin bilincimizin bilinçdışının kendi alanındaki, uyanıklık âlemindeki etkisini azaltmak istemesi olduğuna inanıyordu.

Freud'un en önemli savlarından biri, rüyaların daima benmerkezli olduğudur. Rüyalarımızdaki diğer insanlar genellikle kendimizin birer sembolüdür veya başka bir insanın bizin için anlamını temsil ederler. Freud ne zaman rüyasına bir yabancı girse, bu yabancının genellikle onun uyanık bilinç halinde kendini ifade edemeyen bir yanına karşılık geldiğine inanırdı. Rüyasında bir şey yapması söylenen, belki doğru çıkan bir akıllıca tavsiye alan birinin geçmişindeki bütün hikâyeleri merak ederdi. Rüyalar, bir insanın uyanıkken bastırmak âdetinde olduğu mesajları güçlü bir şekilde ifade edebilirler — ve bu mesaj, toplum veya başka herhangi bir toplumsal tesir hakkında değil, daima rüyayı gören kişinin *kendisi* hakkındadır.

Cinsellik meselesi

Freud'un hastalarına uyguladığı psikanaliz, onu, nevrozun bastırılmış cinsel arzulardan kaynaklandığı ve rüyaların da bu bastırılmış duyguların ifadeleri oldukları inancına götürdü. Freud, genel bir eğilim olarak çocuğun cinsel açıdan ebeveyninden birine karşı ilgi duyduğu ve diğerini yok etmek istediği –daha sonra "Oidipus Kompleksi" adını alan– düşüncesini ilk olarak *Rüyaların Yorumu* kitabında, Sofokles'in *Kral Oidipus* oyunu üzerinden tartışmıştı.

Freud çocukluğundan önemli bir olayı anlatır. Bir gece yatmadan önce ebeveyninden birinin baş kuralını çiğneyerek yatak odasında altına kaçırır. Babası onu azarlarken "Bu çocuktan hiçbir şey olmaz" diye mırıldanır. Bu söz ona çok dokunmuş olmalı ki bu sahneye dair göndermeler yetişkinliğinde dahi genellikle başarılarıyla ilgili

olarak rüyalarının tekrarlanan bir motifi haline gelir. Mesela bu rüyalarının birinde Freud'un babası onun önünde idrarını yapar. Freud'un yorumuyla aktarırsak, bu rüyada babasına âdeta "Bak, benden bir şey oldu" demek ister. Annesinin sevgisini kazanma yarışındaki rakibine böylelikle kurala aykırı idrar yapmanın utanç verici imgesiyle beraber haddi bildirilmiş olur.

Freud'un kozmolojisinde uygarlık, insanların içgüdülerini pek zor zapt edebilir ve cinsellik de bunların en güçlüsüdür. Bu nedenledir ki rüyalar basit birer gece eğlencesi değildir — bilinçdışı güdülerimizi ortaya çıkardıkları için insan doğasını anlamanın anahtarıdır.

Son yorumlar

Freud'un insanlık tarihinde üç büyük küçük düşme hadisesinden bahsetmesi meşhurdur: Galileo'nun dünyanın evrenin merkezi olmadığını keşfi, Darwin'in insanların yaradılışın merkezi olmadığını keşfi ve kendisinin insanın düşünüldüğü gibi zihnine hâkim olmadığına dair keşfi.

İnsanın özgür iradesi fikrine bu saldırı, özellikle Amerika'da kaçınılmaz olarak bir lanetlemeye sebep olmuş ve netice olarak psikanaliz bütünüyle bilim dışı olarak betimlenmiştir. Freud ateist olsa dahi psikanalizin bir dinî aura taşıdığına, Woody Allen'in son derece iyi bir şekilde hicvettiği bir "divan kültürü" yarattığına işaret edilmiştir. Freudyen terapi, psikanaliste aşırı bir özgürlük vermesinden başka, standart prosedür ve ispatlanabilir neticeler bakımından eksikti ve insanları tedavi ettiğine dair çok az kanıt vardı. Nöroloji, rüyaların arzu ya da güdülerle alakalı olabileceği fikrini dahi dikkate almıyordu. Bu atmosferde üniversitelerin psikoloji bölümlerinin okuma listelerinde Freud sessiz sedasız atlandı ve profesyonel psikanalist sayısı azaldı. 1990'ların başlarında *Time* dergisi kapağında şu soruyu soruyordu: "Freud öldü mü?"

Bugün bir psikoloğa veya psikiyatra gittiğinizde size rüyalarınız veya geçmişiniz hakkında hiçbir şey sorulmayabilir; bunlar bilişsel psikolojinin ruh halinizi değiştirmek için kullandığı daha kesin yöntemlerinin yanında önemsiz sayılır. Fakat bugünkü psikolog ve psikiyatrlar, Freud'un hastayı dinleyen ve zihninin içeriğini tahlil eden orijinal "konuşma tedavisi"ne ve onun bir insanın içindeki mantıksız tarafından kolayca yıkıma uğratılabileceğini keşfetmesine olan borçlarını gereğinden fazla göz ardı eder. Ayrıca, Royal London Tıp Fakültesi'nde yapılan son araştırmalar Freud'un rüyalara dair fikirlerini destekler niteliktedir. Beyin görüntüleme ile rüyaların sadece gelişigüzel nöron ateşlemelerinin bir yan ürünü olmadığı gösterilmiştir; aslında beynin duygu, arzu ve güdüleri yöneten limbik ve paralimbik alanları derin uykuda son derece faal olurlar. Bu nedenle rüyalar güdüyle alakalı daha ziyade yüksek bir zihinsel işlevdirler ama bunun Freud'un rüyaların arzuları doyurma işine yaradığı teorisini kanıtlayıp kanıtlamadığı henüz tartışma konusudur.

Doğumunun 150. yılının hemen ardından Freud'un mirası hakkında kesin bir şey söyleyebilir miyiz? Onun bilinçdışını "keşfi", düşünsel ve imgesel zeminde değişim yaratmış olsa da belki de en büyük katkısı psikolojiyi sıradan insan için büyüleyici hale getirmekti. Onun fikirlerini bu kadar ilgi çekici kılan, *kendi* zihinlerimizin içini görme imkânı sunmalarıydı.

Sigmund Freud

1856'da Moravia'nın Freiburg (artık Çek Cumhuriyeti'nin Pribor) şehrinde Sigismund Freud olarak dünyaya gelen Freud, Ukrayna'nın batısından göçmüş Jacob ile Amalia'nın beş çocuğunun en büyüğüydü. Aile 1859'da Leipzig'e, bir sene sonra da Viyana'ya taşındı.

Sigismund'un ailesi onun zekâsını küçük yaşında keşfederek ona Latin ve Yunan klasikleri alanında öğrenim imkânı ve çalışması için özel bir oda sağladılar. Viyana Üniversitesi'nde hukuk okumaya hazırlanıyordu ama son anda fikrini değiştirdi ve 1873'te tıbba girdi. 1881'de mezun olduktan sonra Martha Bernays ile nişanlandı ve Viyana Hastanesi'nde çalışmaya başlayarak beyin anatomisi alanında ihtisas yaptı. Daha sonra Paris'teki Salpetriere Hastanesi'nde J. M. Charcot ve Avusturyalı psikolog Josef Breuer ile çalıştı. Breuer ile birlikte Histeri Üzerine Çalışmalar *(1893) adlı bir kitap yazdılar.*

1896'da babasının ölümünden sonra Freud derin bir düşünme, çalışma ve otoanaliz dönemine girdi ve Rüyaların Yorumu *üzerinde çalışmaya başladı. O yayımlandıktan birkaç ay sonra bilinçdışını ortaya çıkaran sözel yanlışlar fikrini ortaya atan* Gündelik Yaşamın Psikopatolojisi *çıktı. 1902'de benzer kafa yapısında Yahudi meslektaşların bir araya geldiği "Çarşamba Grubu"nun ilk toplantıları düzenlenmeye başladı ve Freud, Viyana Üniversitesi'nde psikopatoloji profesörü oldu. 1905'te* Cinsellik Tarihi Üzerine Üç Deneme *ile* Espriler ve Bilinçdışıyla İlişkiler'*i yayımladı. Psikanaliz 1908'deki ilk büyük buluşmasıyla uluslararası bir hareket haline geldi.*

1920'de Freud'un ikinci kızı Sophie üçüncü çocuğuna hamileyken bir grip salgını yüzünden öldü. Bu dönemden makaleleri arasında Haz İlkesinin Ötesinde (Jenseits des Lustprinzips) *(1920),* Ben ve İd (Das Ich und das Es) *(1923)* Yaşamın ve Psikanaliz *(1925) ve dinin gerçek yüzünü göstermeyi amaçlayan* Bir Yanılsamanın Geleceği (Die Zukunft einer Illusion) *(1927) yer alır. Freud'un uzun makalesi* Uygarlığın Huzursuzluğu (Das Unbehagen in der Kuitur) *(1930), insanın saldırganlığı ve "ölüm içgüdüsü" konularındaki fikirlerini belirginleştirir. 1933'te Albert Einstein ile yazışmalarının derlendiği* Neden Savaş? (Warum Krieg)*'i da saymak gerekir.*

1938'de Nazi rejiminin Avusturya'yı ilhakından ve psikanalizin yasaklanmasından sonra Freud ailesiyle Londra'ya yerleşti. Puro tiryakisi olan Freud 1939'da kanserden öldü.

1983

Zihin Çerçeveleri

(Frames of Mind)

"Ancak neyin insan zekâsı sayıldığına dair görüşümüzü genişletir ve yeniden yapılandırırsak, onu ölçmenin daha uygun ve eğitmenin daha etkili yollarını bulabiliriz."

"Benim görüşüme göre dil veya mantığa kabiliyet denildiği müddetçe müzik veya uzamsal algılama yeteneğine de kabiliyet denilebilir. Fakat ben belli bazı kabiliyetlerin zekâ kadar niteleyici addedilebilirken diğerlerinin böyle bir muamele görmediği haksız varsayımlardan kaçınıyorum."

Özetle

Zekânın birçok farklı şekli IQ testlerince ölçülmüyor.

Benzer eserler

Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity (s. 68)*
Daniel Goleman, *İşbaşında Duygusal Zekâ (s. 130)*
Jean Piaget, *Çocukta Dil ve Düşünme (s. 222)*

20. BÖLÜM
Howard Gardner

Harvard psikoloji profesörü Howard Gardner 20'yi aşkın yıl önce *Zihin Çerçeveleri: Çoklu Zekâ Kuramı* adlı kitabı yazdığında genel zekânın IQ (Intelligence Quotient, Zekâ Katsayısı) testi ile ölçülebildiği düşüncesini büyük oranda kabul etmişti. Yüksek bir IQ zeki olduğunuz ve hayatta belli fırsatlara sahip olduğunuz anlamına gelirdi, düşük IQ ise biraz yavaş olduğunuzu ve bu doğrultuda imkânlarınızın nispeten kısıtlı olduğunu gösterirdi.

Gardner'in kitabı normalde IQ testleriyle ölçülen mantık-matematik zekâsının, yani "genel" zekânın aslında bir insanın potansiyelini ölçmek için iyi bir araç olmadığı fikrini yaygınlaştırdı. IQ testi okul konularında ne kadar iyi olduğunuzu tahmin edebilir fakat bir senfoni bestelerne, bir siyasi kampanyayı kazanma, bir bilgisayarı programlama veya bir yabancı dilde ustalaşma kabiliyetinizi çok iyi ölçemeyebilir. Gardner "Ne kadar zekisiniz?" sorusunu daha akıllıca, daha kapsamlı "Ne şekilde zekisiniz?" sorusuyla değiştirdi.

Okuldaki başarımızın hayattaki başarımızı belirlemediğini sezinleriz ve herkes bir yere gelememiş çok zeki insanlar tanır. Keza Mozart, Henry Ford, Gandhi veya Churchill gibi şahısların başarılarının sadece "yüksek IQ" neticesi olduğuna inanmak da güçtür. Geleneksel bilgiye karşı çıkan *Zihin Çerçeveleri,* aslında zaten bildiğimiz zekâyı, yani hepimizin farklı şekillerde zeki olduğumuzu ve başarının bir ömür boyu bu zekâları sivriltip kullanmaktan geldiğini idrak etmemizi sağlıyor.

Zekâ tipleri

Gardner, bütün insanların dünyayla ilişki kurarken ve potansiyellerini gerçekleştirmeye çalışırken yedi zekâ türünden oluşan benzersiz birer karışımdan yararlandığını öne sürer. Bu "zihin çerçeveleri", tipik olarak geleneksel eğitimde değer verilen iki, genellikle sanatla ilişki kurulan üç ve "kişisel zekâlar" adlı iki zekâyı kapsar.

Sözel zekâ

Bunda dilin idraki, yeni diller öğrenme kabiliyeti ve belli amaçlara ulaşmada dili kullanma becerisi bulunur. Bu zekâsı gelişkin olan insanlar karşılarındakini ikna etme veya öyküler anlatma konusunda yetenekli olabilirler, mizahtan faydalanabilirler. Yazar, şair, gazeteci ve siyasetçilerin sözel zekâsı yüksek kişiler arasından çıkma olasılığı daha fazladır.

Mantıksal-matematiksel zekâ

Problemleri tahlil etme, matematik işlemleri yapma ve konulara bilimsel olarak yaklaşma kapasitesine karşılık gelir. Bu, Gardner'in sözcükleriyle ifade edecek olursak,

örüntüleri fark edebilmeyi, çıkarım yapabilmeyi ve mantıki düşünebilmeyi gerektirir. IQ testleri esas olarak sözel zekâyla beraber bunu da ölçerler. Mantıksal-matematiksel zekâ sıklıkla bilim insanlarına, araştırmacılara, matematikçilere, bilgisayar programcılarına, muhasebecilere ve mühendislere atfedilir.

Müziksel zekâ

Müziksel zekâsı olan insanlar ses, ritim ve müzik örüntüleri bakımından düşünürler. Müzik icra etme, besteleme ve müzikten anlama gibi beceriler de bununla ilişkilidir. Bu zekâyı kullanan tipik meslekler arasında müzisyenlik, disk jokeylik, şarkıcılık, bestekârlık ve müzik eleştirmenliği yer alır.

Bedensel-kinestetik zekâ

Bu zekâ çeşidi karmaşık fiziksel hareketleri kontrol ve koordine edebilme, kendimizi hareketle ifade edebilmeyi kapsar. Bu alanda vücut dili, pandomim, oyunculuk ve ayrıca bütün spor uğraşları sayılabilir. Bedensel-kinestetik zekânın bütün sporcularda, dansçılarda, aktörlerde, hokkabazlarda ve jimnastikçilerde fakat aynı zamanda itfaiyecilik gibi denge ve koordinasyonun çok önemli olduğu mesleklerde de özellikle yüksek olması beklenir.

Görsel-uzamsal zekâ

Bu, nesneleri uzamda doğru bir şekilde algılama, "neyin nerede olması gerektiğini" bilme kabiliyetidir. Heykeltıraşlar ve mimarların yanı sıra denizci, görsel sanatçı, dekoratör ve mühendislerin de üst derecede görsel-uzamsal zekâya ihtiyacı vardır.

Sosyal zekâ

Sosyal zekâ başka insanların amaç, istek ve arzularını anlama kapasitesidir. İlişki kurmada faydası vardır. Eğitimciler, pazarlama müdürleri, satışçılar, danışmanlar ve siyasetçiler yüksek sosyal zekâya sahip fertlere örnektirler.

İçsel zekâ

Kendi duygu ve isteklerimize ilişkin yüksek bir farkındalık düzeyi eşliğinde, benliğimizi anlama kabiliyetidir. Bu zekâ kendimizin etkili bir işleyen modelini geliştirmemize ve kendimize dair anlayışımızı hayatımızı düzenlemede kullanmamıza yardımcı olur. Yazarlarda ve filozoflarda bu zekâdan bolca bulunur.

Öğrenme şeklimizde saklı anlamlar

Gardner'in teorisi kurulu eğitim modellerine muazzam bir meydan okumadır zira her insanın benzersiz bir zekâ kombinasyonuna sahip olduğunu kabul edersek potansiyellerinin gerçekleşmesini sağlamak için dikkatle ayarlanmış bir eğitim sistemine ihtiyaç duyarız. Gardner, psikolojinin doğrudan eğitim politikası emredemeyeceğini ve öncelikle çoklu zekâların varlığını kanıtlamak için daha fazla araştırma yapılması

gerektiğini kabul eder. Fakat genel düşüncesi, her çocuğun özelliğini hesaba katan bir eğitim sisteminin kötü bir şey olamayacağıdır.

Son yorumlar

Daima IQ bakımından mı ölçüleceğiz yoksa Gardner'in fikirleri Amerika'nın meşhur üniversite giriş sınavı SAT gibi mevcut zekâ testi sistemlerini yıkacak mı? Zekâ testinin hemen 100 yıldır bizimle olduğunun çoğu insan farkında değildir. İlk ölçüm teşebbüsleri 1905'te Fransız psikologlar Alfred Binet ve Theodore Simon tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu, çok sayıda insanı "meziyet"lerine göre sınıflandırmanın nispeten kolay ve ucuz bir yoludur ve netice olarak köklü hale gelmiştir. Fakat insanlar gerçek değerlerinin takdir edilmediğini düşündükleri müddetçe çoklu zekâlar fikri ortadan kalkmayacaktır.

Nihayet önemli olan sözümona tarafsız bir zekâ testi değil, bir şeyi yapıp yapamayacağınıza ve devam edecek kadar disiplinli olup olmadığınıza dair inançlarımızdır. Gardner buna "sorunları kendi çevremiz dâhilinde çözme yeteneği" adını veriyor. Çok hayran olduğumuz insanlar belli tarzlarda zekidirler, kendi düşünme ve eyleme geçme tarzlarını olağanüstü derecede geliştirmişlerdir. Onlarda işlenmemiş zekâdan ziyade *muhakeme* gücü bulunur.

Belki de Gardner'in kitabının bize asıl öğrettiği, beyin gücüyle ilgili keyfi bir standarda uyma endişesini bir kenara bırakmaktır zira gerçekten zeki insanlar hangi konularda yetenekli olduklarını bilen ve hayatlarını bu bilginin üzerine inşa edenlerdir. Sadece zihinsel, fiziksel veya sosyal becerilere sahip olmakla bunları başarıya ulaşmada kullanmak farklı şeylerdir.

Howard Gardner

1943'te Nazi Almanyası'ndan kaçan mülteci bir ailenin oğlu olarak dünyaya gelen Howard Gardner, önce Harvard'da tarih okudu. London School of Economics'te bir sene kaldıktan sonra 1966'da Harvard'ın gelişimsel psikoloji doktora programına kaydoldu ve daha sonra Project Zero'nun (insan zekâsı ve yaratıcı gelişim üzerine uzun vadeli bir araştırma) araştırma ekibine katıldı. İnsan bilişimine ilgisi hocası Erik Erikson'dan (bkz s. 84) geliyordu.

Gardner hâlihazırda Harvard Graduate School of Education'da biliş ve eğitim profesörü; Boston Üniversitesi Tıp Okulu'nda misafir nöroloji profesörü ve Harvard'ın Project Zero'sunun idarecilerindendir. Birçok fahri derece ve ödül kazanmıştır.

Diğer kitapları: The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach *(1991),* Çoklu Zekâ: Yeni Ufuklar (Multiple Intelligences: The Theory in Practice) *(1993),* Eğitimli Akıl: Olayların ve Standart Testlerin Ötesinde, Her Çocuğun Hak Ettiği Eğitim Sistemi (The Disciplined Mind: Beyond Facts and Standardized Tests) *(1999) ve* Changing Minds: The Art and Science of Changing of Our Own and Other People's Minds *(2004).*

2006

Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler

(Stumbling on Happiness)

"İnsanların mutluluklarına dair iddialarını kabul etmeden önce insanların ne hissettikleri konusunda yanılıp yanılamayacaklarına prensipte karar vermemiz gerekir. Her konuda yanılabiliriz –fasulyenin fiyatı, halıda yaşayan küçük böceklerin ömrü, elbezinin tarihi– ama kendi duygularımız konusunda yanılabilir miyiz?"

Özetle

Beynin çalışma şekli nedeniyle gelecekte nasıl hissedeceğimize dair tahminlerimiz her zaman doğru çıkmaz ve buna bizi mutlu edecek şeyler de dâhildir.

Benzer eserler

Barry Schwartz, *Bolluk Paradoksu (s. 248)*
Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk (s. 254)*

21. BÖLÜM

Daniel Gilbert

Daniel Gilbert çocukken Necker küpü ve meşhur vazo / yüzler resmi gibi görsel yanılsamalarla dolu kitabını çok severdi. Gözlerin ve beynin ne kadar kolay aldanabildiklerine hayret ederdi.

Çok yıllar sonra psikolog olduğunda beynin bize gerçekliğin hızlı bir resmini sunmak için yaptığı olağan hatalar ve "tamamlama" alışkanlığı üzerine çalışmaya başladı. Nasıl ki gözümüzle çevremizi görme konusunda öngörülebilir hatalar yapıyorsak, *geleceği görme*de de yapabiliriz. Yani zamanımızın çoğunu gelecekte bizi mutlu edeceğine inandığımız şeyler yapmakla geçiririz fakat o geleceğe ve gelecekte nasıl duygular hissedeceğimize dair anlayışımız hiç de güvenilir değildir.

İnsanlar binlerce yıldır ileriyi görme konusunda kafa yorsalar da Gilbert, *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler'in* psikoloji, nöroloji, felsefe ve davranış ekonomisinden fikirleri bir araya getirerek bir yanıt vermeye çalışan ilk kitap olduğunu öne sürer. Yazar, bu son derece karmaşık alanın en önde gelen isimlerinden biri. Yine de malzemeyi gayet şaşırtıcı ve genellikle eğlenceli biçimde sunmasını biliyor. Bill Bryson'u akla getiren bir üslupla her sayfada en az bir iki gülmece unsuru yer alıyor.

Tahmin makineleri

Gilbert, çoğu psikoloji kitabının bir yerinde "İnsan . . . yapabilen tek hayvandır" tarzında bir ifadenin yer aldığını belirtir. O, bu cümleyi bizim geleceği düşünebilen tek hayvan olduğumuz şeklinde tamamlar. Sincapların da kış için palamutları biriktirmelerine bakılıp geleceği düşünebildikleri söylenebilir fakat aslında gün ışığı alınan saatler azaldığından beyinleri bunu otomatik olarak yaptırır. Bir bilinç yoktur, sadece biyolojik bir içgüdü vardır. İnsanlar ise sadece geleceğin farkında olmakla kalmazlar; bizler şu anda olan biten kadar geleceğe de odaklanmış gerçek birer "tahmin makinesi"yizdir. Bu nasıl olmuştur?

Milyonlarca yıl önce ilk insan tipinin beyin boyutunda nispeten kısa bir zaman zarfında muazzam bir büyüme meydana geldi. Fakat yeni beynin bütün bölümleri gelişmedi. Gelişmenin çoğu atalarımızın alınlarının keskin bir şekilde arkaya doğru yatarken bizimkinin neredeyse dimdik oluşunu –milyonlarca yeni beyin hücresine

yer lazımdı– da bir bakıma açıklayacak şekilde, ön lob alanında, gözlerin üstünde meydana geldi.

Uzun süre ön lobun hiçbir işlevi olmadığı düşünüldü fakat ön lobu hasarlı hastaların müşahedesi hem planlamadaki sorunları hem de garip ama kaygı duygularındaki azalmayı ortaya çıkardı. İkisi arasındaki bağlantı neydi? Hem planlama hem de kaygı geleceği düşünmekle ilgilidir. Ön lob hasarına uğrayan insan devamlı anda yaşar ve netice olarak plan yapmaz, dolayısıyla planları konusunda kaygısı da olamaz.

İnsanın ön lobundaki müthiş büyüme ona hayatta kalma konusunda belirgin bir avantaj sağladı: Farklı gelecekleri hayal edebilme, bunlar arasında seçim yapabilme ve böylelikle çevremizi kontrol edebilme. Bizi gelecekte mutlu edebilecek şeyler hakkında tahminlerde bulunabiliyoruz.

Hatalı tahmin

Gilbert, beynin bir insanın bütün yaşantı, hatıra ve bilgisini sığdıramayacağını zira her şeyi bütün olarak hatırlamadığımızı, her tecrübenin ancak bir iki parçasını sakladığımızı söyler. Sadece bunları hatırlarız ve beyin hatırayı tamamlamak için "boşlukları doldurur."

Beyin ayrıca iş algıya gelince ustalıklı kestirmeler yaratır. Alman filozof Immanuel Kant, algıların bize ressamın eli (algılayan) hakkında çokça fikir veren portrelere benzediğini söyler. Beyin gerçeğin bir *yorum*unu meydana getirir fakat bu o kadar iyidir ki sadece bir yorum olduğunu anlamayız.

Nasıl ki hatıra ve algılarımız hatalı olabilirse, geleceği hayal etme söz konusu olduğunda da kafamızda canlandırdığımız olaylar çoğunlukla bize bütün resmi vermez. Mesele, gerçekleştiğini hayal ettiğimiz şeylerin yanlış olmaları değil, gerçekleşen şeyleri *hesaba katmamamız*dır. Birçok psikoloji deneyinin gösterdiği gibi, insan zihninin yapısı bir şeylerin *yokluğunu* fark etmeye çok uygun değildir. Fakat beynimiz bizi yorumlarımızın doğru olduğuna inandırmak için o kadar hokkabazca bir numara yapar ki her şeyi sorgusuz sualsiz kabul ederiz.

Bizi neyin mutlu ettiğini gerçekten biliyor muyuz?

Gilbert'in mutluluğa dair ana fikri, mutluluğun öznel olduğudur. Kitapta, doğduklarından beri başları birleşik olan ve kan dolaşımı ile beyin dokularının bir kısmını paylaşan yapışık ikizler Lori ve Reba'yı örnek olarak verir. İçinde bulundukları duruma rağmen hayatlarına devam ederler ve soran herkese çok mutlu olduklarını söylerler. Bunu duyan çoğu insan bu ikizlerin mutluluğun ne olduğunu bilmediklerini söyleyecektir. Bu tepki, mutluluğun sadece "tekil" bir kişi olmaktan kaynaklanabileceğini varsayımına dayanır. Keza insanlar kör olurlarsa kendilerini ne kadar kötü hissedecekleri konusunda da abartılı tahminlerde bulunurlar. Hâlbuki körler de yaşarlar ve gözleri görenlerin yaptığı çoğu şeyleri yapar ve herkes kadar mutlu olabilirler.

Bizi mutlu eden şey, mutluluğa dair algılarımızı da biçimlendirir fakat mutluluğun ne olduğuna dair kendi algılarımız bile hayatımızın çeşitli dönemlerinde değişir. Sevgililer on sene sonra birbirleri hakkındaki duygu ve düşüncelerinin değişebileceğini hiç akıllarına getirmeyebilirler ve anneler yeni doğmuş bebeklerine âşık olmuşken işe dönmeyi hiç düşünmeyebilirler. Algıdaki bu hataların nörolojik bir sebebi vardır. Gelecekteki bir şeyleri hayal ederken, beynimizin şimdiki zamandaki gerçek şeyleri tecrübe ederken kullandığı duyu kısımlarını kullanırız. Gelecekle ilgili olaylar konusunda genellikle mantıklı değiliz-dir, dikkatle ölçer biçer ama yine de neticeleri duygusal açıdan değerlendiririz. Olduğunu hayal ettiğimiz şey *şu andaki* hissiyatımıza göre belirlenir. Yirmi yıl sonra bizi neyin mutlu edeceğini nasıl bilelim?

Kısacası insan beyninin geleceği hayal etme kapasitesi gayet iyidir ama mükemmel değildir. Bu durum, çoğunlukla bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz şeyler ile bizi gerçekten mutlu eden şeyler arasındaki uçurumları izah eder. Yani bütün hayatımızı para kazanmaya adayabilir, sonra uğraştığımıza değmediğini düşünebiliriz. Öte yandan, bizi mutsuz edeceğini düşündüğümüz insanlar, durumlar veya olaylar sandığımız gibi çıkmayınca çok şaşırıp sevinebiliriz de.

Son yorumlar

Gilbert, hemen bütün kitabı gelecekteki duygusal durumlarımızı doğru tahmin etmede yaşadığımız sorunları teşhise ayırır. Peki mutluluğu daha emin yapacak tavsiyeler de verir mi? Bizi hafifçe hayal kırıklığına uğratan cevabı şöyledir: Gelecekte belli bir konuda (meslek seçimi, bir şehre taşınma, çocuk sahibi olma vs.) ne hissedeceğimizi anlamanın en iyi yolu, o şeyi yapmış olan insanlara ne düşündüklerini sormaktır. Kendi biricikliğimize inanan kontrol mahlûkları olduğumuzdan, başkalarının tecrübesine güvenmek istemeyiz. Her ne kadar heyecan verici olmasa da hayatta tatmin ve esenlik için başvurabileceğimiz en iyi strateji budur. Mutluluğa tamamen kendi kaynaklarımızla erişmek istersek, ona ancak tesadüf etmeyi beklememiz gerekir.

Daniel Gilbert

Daniel Gilbert, Harvard Üniversitesi'nde psikoloji profesörü ve ayrıca Harvard'daki Hazcı Psikoloji Laboratuvarı'nın direktörüdür. Sosyal psikoloji alanında tesirli sayısız makale yazmıştır ve The Handbook of Social Psychology*'nin editörüdür.*

2005

Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü

(Blink: The Power of Thinking Without Thinking)

"Olası bütün delilleri değerlendirmediler. Sadece bir bakışta toplayabilecekleri kadarını değerlendirdiler. Onların düşünüşleri bilişsel psikolog Gerd Gigerenzer'in 'hızlı ve tutumlu' diye tasvir ettiği türdendi. Sadece heykellere bakıyorlardı ve beyinlerinin bir tarafı bir dizi hızlı hesap yapıyordu. Herhangi bir bilinçli düşünce oluşmadan önce bir şey hissediyorlardı, tıpkı kumarbazların avuç içlerinde birdenbire ortaya çıkan ter gibi... Nereden bildiklerini biliyorlar mıydı? Kesinlikle hayır. Ama biliyorlardı."

"Bir göz kırpışı, aylarca süren rasyonel analizler kadar kıymetli olabilir."

Özetle

Göz açıp kapayıncaya kadar geçen sürede yaptığımız değerlendirmeler, uzun uzadıya düşünerek yaptığımız değerlendirmeler kadar iyi olabilir.

Benzer eserler

Gavin de Becker, *The Gift of Fear (s. 20)*
Robert Cialdini, *İknanın Psikolojisi (s. 62)*

22. BÖLÜM

Malcolm Gladwell

Malcolm Gladwell kitap dünyasında meşhur oldu. 1996'dan beri *The New Yorker* dergisinde yazan Gladwell, küçük fikirlerin veya akımların onları ana akıma iten kritik kitlelere nasıl ulaştığını ele alan "The Tipping Point" adlı makalesiyle dikkat çekti.

Gladwell'in çok satan *Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü,* Timothy Wilson'un ve bilişsel psikolog Gary Klein'ın araştırmalarına dayanan, daha psikolojik bir eserdir. Virginia Üniversitesi'nde profesör olan Timothy Wilson, biz nasıl olduğunu bilmesek de zihnimizin bizi iyi kararlara yönlendirebilen kısmı olan "uyumsal bilinçdışı" hakkında yazmıştır, Gary Klein ise insanların baskı altındayken kararlara nasıl vardıkları konusunda uzmanlaşmıştır.

Gladwell'in becerisi sosyoloji, psikoloji, kriminoloji ve pazarlama gibi geniş bir yelpazedeki alanlardan bulguları bir araya getirip hikâyeleştirmek suretiyle popüler okur için yeni bakış açıları sunabilmesidir. *Blink,* psikolojinin yeni yeni gelişen ve bu zamana kadar pek ilgi görmemiş olan hızlı biliş alanına dikkat çekmeyi amaçlar.

İlk izlenimler ve anlık yargılar

Yıldırım hızında kararlar verme becerisi, der Gladwell, hayat memat meselesi olduğu için gelişmiştir. Hayatı tehdit eden durumlarda insanların eldeki bilgilere dayanarak bir anda doğru karar verebilmeleri gerekirdi.

Çoğunlukla bilinçli olarak düşünmeden iş görürüz ve bilinçli ve bilinçsiz düşünce halleri arasında devamlı olarak gidip geliriz. Doğrusu, iki beyinle çalışırız: Biri herhangi bir şeyi bilinçli olarak düşünmesi, tahlil etmesi ve sınıflandırması gereken beyin; diğeri ise meseleleri önce tartan, sonra sorular soran beyin.

Biri hakkında bulunduğumuz anlık yargılar çoğunlukla onları uzun uzun gözlemledikten sonra vardığımız yargılar kadar doğru çıkar. Mesela psikolog Nalini Ambady yaptığı bir araştırmada bir profesör hakkında iki saniyelik bir film izledikten sonra profesörün etkileyiciliğine dair değerlendirmede bulunan üniversite öğrencilerinin değerlendirmelerinin, profesörün dersinde iki saat boyunca oturduktan sonra değerlendirme yapan öğrencilerinkiyle aynı olduğunu buldu.

Çocukken bize bu ilk izlenimlere güvenmememiz gerektiği öğretilir: "Durup düşün", "bakmadan atlama", "dış görünüşe aldanma." Bu yaklaşımda da bir bilgelik vardır var olmasına fakat Gladwell, harekete geçmeden önce her türlü bilgiyi toplamanın

her zaman en iyi strateji olmadığına işaret eder. Genellikle fazla bilgi bize daha iyi bir hüküm verdirmez. Buna rağmen biz sırtımızı tamamen akılcı ve bilinçli bir biçimde düşünüp taşınmaya dayamaya devam ederiz.

"İnce Dilimleme"

Gladwell'in ortaya attığı "ince dilimleme" kavramı, "bilinçdışımızın çok ince tecrübe dilimlerinden yola çıkarak farklı durum ve davranışlardaki örüntüleri tespit edebilme becerisi"dir. Esas örüntüyü görebildiğimiz müddetçe en karmaşık durumların bile hızla "okunabileceğini" söyler. *Blink'in* bir bölümünün büyük kısmı psikolog John Gottman'ın çalışmalarına (s. 195) ayrılmış. Gottman, senelerce çiftleri gözlemledikten sonra sadece birkaç dakika seyretmekle bir çiftin beraberliğini sürdüreceğini mi yoksa ayrılacağını mı yüzde 90 doğruluk payıyla tahmin edebilir.

Sanat eksperleri bir sanat eserinin otantikliğini genellikle hızlıca değerlendirebilir, bir heykel veya tablonun önünde dururken gerçek bir fiziki duygu hissedebilirler. Bir şey onlara eserin gerçek veya sahte olduğunu söyler. Basketbolcuların "saha sezgisi" olduğu, oyunu bir saniyede okuyabildikleri ve büyük generallerin "bir bakış kuvveti" demek olan *coup d'oeil*'e sahip oldukları söylenir. Gladwell, ekibini yanan evden tam zamanında çıkaran itfaiyeciden bahsediyor. Ekip bir mutfak yangınını söndürmeye çalışmaktadır fakat yangında garip bir şey vardır — fazla sıcaktır. Daha sonra anlaşılır ki asıl yangın bodrumdadır, aşırı sıcaklık bundan kaynaklanmaktadır. Ekip evden çıktıktan bir saniye sonra ev infilak eder. Evde kalsalardı büyük ihtimalle öleceklerdi. İtfaiyeci, adamlarını neden dışarı çıkardığını tam olarak söyleyememektedir, sadece çıkarması gerektiğini hissetmiştir.

Olasılık yasalarına göre baskı altında verilen kararların çoğunun kusurlu olması gerekirken psikologlar insanların kısıtlı bilgilerle dahi rutin bir şekilde doğru yargılara vardıklarını buldular. Gladwell'in değindiği şaşırtıcı noktalardan biri de mantıklı, bilinçli düşünmeyi öğrendiğimiz gibi daha iyi anlık yargılarda bulunmayı da öğrenebileceğimizdir. Fakat önce bir şeyi uzun uzadıya ve her yönüyle düşünmenin bizi her zaman en iyi sonuçlara götürmediği ve beynin aslında bizi ayaküstü düşündürecek şekilde geliştiği fikrini kabul etmeliyiz.

Lider gibi görünmek

İnce dilimlemenin olumlu yönü hızlı ve doğru yargılarda bulunma becerisidir. Fakat acele ve yanlış kararlarla ilgili olumsuz bir yönü de vardır.

Gladwell, Birleşik Devletler halkının Warren Harding'i esasen uzun boylu, esmer, yakışıklı olduğu ve sesi boğuk olduğu için başkan seçtiğini öne sürer. "Warren Harding etkisi" bir insanın görüntüsüne bakarak cesur, zeki ve doğru olduğuna hükmettiğimizde vuku bulur — Harding'in durumunda olduğu gibi, o kişinin parlak görüntüsünün

altında kayda değer bir şey olmasa bile (Harding görevde bulunduğu kısa süre içinde Amerika'nın en kötü başkanı olarak görüldü).

Gladwell büyük Amerikan şirketlerinin idarecilerinin boyları hakkında bir çalışma düzenledi. CEO'ların çoğunlukla beyaz ırktan ve erkek olmalarının yanı sıra ortalama boy ölçülerinin 180 cm'nin üstünde olduğunu ortaya çıkardı; Fortune 500 şirketlerinin CEO'larının yüzde 58'i 180 cm'den uzundu, Amerikan nüfusunun ise yalnızca yüzde 14.5'i 180 cm'den uzundur. Demek ki liderlik ihtiyacından öte bir liderin belli bir görünüşünün olmasını istiyoruz. İnsanlara boylarının uzunluğu nispetinde güveniyoruz — bir gerekçe bulunsun veya bulunmasın.

Trajik ilk izlenimler

Yanlış ilk izlenimlerin daha trajik sonuçları olabilir. Gladwell, New York'un Bronx bölgesinde Amadou Diallo adlı masum bir adamın vurulmasını etraflıca analiz eder. Gineli bir göçmen olan Diallo temiz hava almak için evinin önüne dururken dört beyaz erkek sivil polis arabayla onun sokağından geçiyordu. Polisler Diallo'nun ne yaptığını merak ettiler ve peşin bir hükme vardılar; ya uyuşturucu satıyor ya da bir hırsızlığa gözcülük ediyor olmalıydı. Ona seslendiklerinde Diallo korkarak eve girdi. Polisler için bu onun suçunu kabul etmesi anlamına geliyordu. Peşinden içeri girerek ateş ettiler ve Diallo aldığı kurşun yaralarıyla oracıkta öldü.

Gladwell polislerin özellikle ırkçı olduklarına inanmaz ama psikolog Keith Payne'nin şu sözünü aktarır: "Anlık kararlar verdiğimizde, belki kabul bile etmediğimiz veya inanmadığımız klişe ve önyargılarımıza göre hareket etmeye müsait oluruz." Acele bir karar vermek için baskı altında olduğumuzda saklı çağrışım veya önyargılarımızı bilinçli bir şekilde engelleyemeyiz zira ilk izlenimimiz bilinç seviyemizin altından gelmektedir.

Yaşını başını almış, daha tecrübeli polisler benzer durumlarda daha akıllıca davranabilirler zira onların olması muhtemel şeylere dair kararları dış görünüşten ziyade tecrübelerine dayanır. Ya da insanların yüzlerindeki bir anlık ama niyetleri hakkında çok şey anlatan mikro ifadeleri okumada mahir hale gelmişlerdir.

Çok fazla bilgi

Chicago'daki Cook İlçe Hastanesi –televizyon dizisi *ER*'ye esin veren hastane– mali kaynaklarının hatırı sayılır bir kısmını kalp krizi geçirebilecek insanlar için ayrılan yataklara harcadıklarını tespit etmişti. Bir insanın ne kadar risk taşıdığına dair bir yargıda bulunmanın standart bir yolu yoktu, o yüzden hastane temkinli olmak zorundaydı. Tasarruf amacıyla hastane, insanların kalp krizi riskini hızlı bir şekilde tahmin etme yöntemi olan Goldman algoritmasını denemeye karar verdi. Başka hiçbir hastane bu yöntemi denemek istemiyordu zira böyle ciddi bir rahatsızlığın hiçbir şekilde bu kadar çabuk değerlendirebileceğine inanmıyorlardı. Hekimler bir hükme varmadan önce

hastalardan geçmişlerine dair alabildikleri kadar çok bilgi almaya alışmışlardı. Oysa algoritma üstün bir başarı göstererek hem hekimlerin zamanından hem de hastanelerin parasından tasarruf sağladı.

Tıp alanında hekimlerin ne kadar çok bilgi elde ederlerse kararlarının o kadar iyi olacağı farz edilir. Fakat bu çoğunlukla böyle değildir. Fazla bilgi meseleyi karmaşıklaştırarak aynı hastalık için çok çeşitli tedavi yöntemlerinin icadına yol açabilir. Bir hekimin hasta hakkında ne kadar çok bilgi alırsa teşhisinin doğruluğuna o kadar inandığı gösterilmiştir. Ne var ki teşhislerin doğruluk oranı gerçekte alınan bilginin miktarıyla beraber yükseltmez.

Çıkarılacak ders: Yargılarımızdan emin olabilmek için çok bilgiye ihtiyacımız olduğunu düşünürüz fakat çoğunlukla o fazla bilgiler kesinlik yanılsamasına kapılmamıza yol açar ve bizi hata yapmaya daha müsait hale getirirler.

Son yorumlar

Blink'e sadece kısa bir bakış attık. Gladwell'in ilk izlenimlerin gücüne dair tezini izah eden birçok şaşırtıcı vaka, anekdot ve zihinsel yolculuk var — Tom Hanks'in yıldız cazibesinden hızlı randevulara, askerî stratejilere, sahte Yunan heykellerine, orkestraların müzisyen seçimlerine kadar.

Gladwell'in kitaplarının *The New Yorker* için yazdığı yazıların kabaca bir araya getirilmesinden ibaret olduğu iddia edilse de yazı üslubu, bir örnekten ve fikirden diğerine geçişi, aslında kaynakları ne olursa olsun insan güdü ve eylemlerine dair fikirlerden büyülenmenin bir neticesidir.

Kısa sayılabilecek *Blink* bir uçak yolculuğu için mükemmel bir arkadaş olabilir ama kolay okunması başarısını azaltmamalıdır. Temel başarısı, psikolojinin karmaşık bir alanını insanların genelinin dikkatine sunmak ve bu süreçte ihtimal ki hayatlarımızı geliştirmekte yatar.

MALCOLM GLADWELL

Malcolm Gladwell

1963'te Birleşik Krallık'ta dünyaya gelen Malcolm Gladwell, İngiliz matematik profesörü bir baba ile Jamaika'lı psikoterapist bir annenin çocuğudur. Ontario'da büyüyen Gladwell, Toronto Üniversitesi'nin tarih bölümünden 1984'te mezun olur.

Gladwell neredeyse on sene The Washington Post*'ta çalıştı, önce bilim yazarı olarak, sonra da gazetenin New York City büro şefi olarak. 1996'dan beri düzenli olarak* The New Yorker*'da yazıyor.* Time *dergisi onu En Etkili 100 İnsan listesine aldı. Bir önceki kitabı* Kıvılcım Anı: Küçük Şeyler Nasıl Büyük Farklar Yaratır (The Tipping Point: How Little Things Make a Big Difference) *2000'de yayımlandı.*

Bugüne kadar Blink *yaklaşık olarak 1.5 milyon adet sattı ve 25 dile çevrildi; ayrıca biri* Blank: The Power of Not Actually Thinking At All *olmak üzere iki parodi kitaba da vesile oldu. Blink yakın gelecekte bir film olarak da karşınıza çıkabilir çünkü kitabın film haklarını Leonardo di Caprio 1 milyon dolara satın aldı.*

1998

İşbaşında Duygusal Zekâ

(Working with Emotional Intelligence)

"Yıldız performanslar için duygusal zekâ, teknik ve analitik becerinin toplamından iki kat daha önemlidir... Bir şirkette insanlar yükseldikçe, duygusal zekânın da önemi artar."

"İnsanlar başarı için zihinsel üstünlük veya teknik becerinin yeterli olmadığını, geleceğin son derece çalkantılı iş pazarında ayakta kalmak –ve tabii gelişmek– için bir beceri çeşidine daha ihtiyacımız olduğunu anlamaya başladılar. Esneklik, girişkenlik, iyimserlik ve uyum yeteneği yeni bir değer kazanıyor."

Özetle

Çoğu alanda başarıyı duygusal zekâyı olağanüstü düzeyde kullanabilme kabiliyeti belirliyor.

Benzer eserler

Robert Bolton, *People Skills (s. 32)*
Howard Gardner, *Zihin Çerçeveleri (s. 116)*

23. BÖLÜM

Daniel Goleman

Daniel Goleman'ın 1995 tarihli kitabı *Duygusal Zekâ* (*Emotional Intelligence*) (bkz *50 Self-Help Classics*'teki yorum) bütün dünyada beş milyondan fazla satarak şaşırtıcı bir başarı elde etmişti. John Mayer ile Peter Salovey'in duygularla zekâ arasında bağlantı kuran iki anlaşılması güç akademik makalesinden esinlenen Goleman, gazetecilik sezgisiyle (*The New York Times*'da yazardı) psikoloji alanındaki akademik geçmişini (Harvard'da doktora yapmıştı) birleştirerek alışılmadık bir tesir yaratan popüler bir psikoloji eseri ortaya koydu.

Duygusal Zekâ genel okuru cezbetse de Goleman'a iş dünyasından da güçlü tepkiler geldi. İnsanlar "Ben okulda çok iyi bir öğrenci değildim, hatta tembeldim ama işte kendi şirketimi yönetiyorum" gibi sözlerle ona kendi tecrübelerini anlattılar. Duygusal Zekâ (EQ), daha zeki iş arkadaşları o kadar başarılı olamazken onların neden o kadar başarılı olduklarını açıklamaktaydı.

Çok satan kitapların devamları genellikle beklentileri karşılamaz fakat *İşbaşında Duygusal Zekâ* da öncülü kadar müthiş bir kitap. Goleman, kitabı beş bölüme ayırarak kariyerimizde ileri doğru mu gideceğimizi yoksa geri mi kalacağımızı tayin edebilen 25 "duygusal yetkinlik" tanımlamaya çalışır ve neden duygusal açıdan zeki kurumlar oluşturmaya çalışmamız gerektiğini açıklar.

Çalışanlar ne ister?

Goleman, iş dünyasında kuralların ne kadar değiştiğini anlatarak başlıyor söze. İş güvenliği artık yoktur. Bir zamanlar nasıl bir işte çalışacağımız okuldaki başarımıza ve teknik becerilerimize bağlıydı. Ama artık akademik veya teknik kabiliyet, bir kariyerin kapısından girebilmenin asgari önkoşulundan ibaret. Bu kapının ardında bizi "yıldız" yapacak olan ise esneklik, girişkenlik, iyimserlik, değişime ayak uydurma ve başkalarına empati gösterme gibi becerilerimizdir. Birini işe almanın sebebi olarak onun "duygusal zekâsı"nı gösteren işveren pek olmasa da bu genellikle belirleyici bir etkendir. Karakter, kişilik, olgunluk, iletişim ve mükemmel olma arzusu gibi başka terimler de kullanılabilir.

Goleman, artık şirketler için duygusal zekânın önemli olmasının ve çalışanların da bu niteliği geliştirmeye önem vermelerinin sebebi olarak rekabetçi sanayilerde yeni ürünlerle büyümenin kısıtlılığını gösterir. Şirketler sadece ürünlerini yarıştırmazlar,

insanlarını iyi kullanma konusunda da rekabet halindedirler. Zorlu iş çevresinde bir şirketi ileri taşıyacak olan, duygusal zekâ becerileridir.

Goleman, 120 şirket üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçlarını ortaya koyar. Bu şirketlerdeki işverenlerden çalışanlarının mükemmelliğe götüren becerilerini tarif etmeleri istenir; bunların yüzde 67'si duygusal yetkinliklerdir. Yani üçte ikisi IQ'nun veya uzmanlık şartlarının ötesindeki genel davranış becerileriydi. İşverenler elemanlarında özellikle şunları arıyordu:

- Dinleme ve iletişim becerileri
- Değişime ayak uydurma ve aksiliklerin üstesinden gelme becerisi
- Özgüven, istek, mesleğini ilerletme arzusu
- Başkalarıyla çalışma ve anlaşmazlıkları idare etme becerisi
- Katkıda bulunma veya lider olma isteği

Duygusal olarak yetkin misiniz?

1973'te Goleman'ın akıl hocası David McClelland *American Psychologist* dergisinde geleneksel akademik ve zekâ testleriyle bir insanın işinde ne kadar başarı kaydedeceğinin doğru bir şekilde tahmin edilemeyeceğini savunan meşhur bir makale yayımladı. McClelland, insanların iş için önemli olan "yeterlikler" bakımından sınanmaları gerektiğini savunuyordu. Beceri testleri işte böyle ortaya çıkmıştır ve artık başvuruların değerlendirilmesinde veya takımların oluşturulmasında akademik beceriler ve tecrübe gibi geleneksel hususların yanında yaygın olarak kullanılmaktadır. Günümüzde McClelland'ın konsepti neredeyse aklıselimdir ama o zaman için büyük bir yenilikti. Goleman, McClelland'ın fikirlerini daha ileri götürerek beş temel unsura dayanan 25 duygusal yeterlik ortaya koydu. Bu beş temel unsur şunlardır:

Kendini tanıma

Kendi duygularımızı tanıma ve onları daha iyi kararlar vermede rehber olarak kullanma kabiliyeti. Kendi yetenek ve eksikliklerimizi bilmek. Çoğu şeyi halledebileceğimiz duygusu.

Öz düzenleme

Hedeflerimize ulaşmak için çalışkan olmak ve hazzı ertelemek. Duygusal sıkıntılarımızdan kurtulma ve duygularımızı idare etme kabiliyeti.

Güdülenme

Bir başarı veya hedef yönelimi oluşturmak, böylece hayal kırıklıkları ve aksilikler farklı açıdan değerlendirilebilir, girişkenlik ve sebat gibi nitelikler geliştirilebilir.

Empati

Başkalarının duygu ve düşüncelerini fark edebilmek ve bu sayede insanları etkileme kabiliyeti.

Sosyal beceriler

Yakın ilişkilerde iyi olmak, ayrıca bir sosyal ağ ve politika anlayışına sahip olmak. İnsanlarla olumlu etkileşimler ve sonuç odaklı iş birlikleri kurabilme becerisi.

Goleman, sahip olduğumuz teknik becerileri duygusal zekâ sayesinde tam manasıyla kullanabileceğimize dikkat çeker. Bilim insanları yaptıklarından dünyanın haberdar olmasını ister. Programcılar servis odaklı çalıştıklarını, sadece "teknik elemanlar" olmadıklarını insanların anlamasını isterler. Teknoloji şirketlerinde işlerin yürümesi için müşterilerle iletişim kuran yüksek maaşlı sorun gidericiler vardır. Bunlar da normal teknik elemanlar kadar zeki ve beceriklidirler ama onlar fazladan insanları dinleyebilir, etkileyebilir, isteklendirebilir, icabında iş birliği kurmalarını sağlayabilirler.

Goleman diyor ki, duygusal zekâ "nazik olmak" değildir, duygularını ifade etmek dahi değildir. Duygusal zekâ, duygularını uygun zamanda uygun şekilde dile getirmeyi bilmek, başkalarıyla empati kurabilmek ve beraber çalışabilmektir.

Goleman, IQ'nun iş performansının yüzde 25'ini açıkladığını öne sürer. Kalan yüzde 75'te ise diğer etkenler rol oynar. Çoğu alanda kişinin makul düzeyde bilişsel becerisinin, yani IQ'sunun olduğu varsayılır. Aynı varsayım temel seviyede yeterlik, bilgi veya tecrübe için de geçerlidir. Liderleri ötekilerden ayıran ise, tüm bunların ötesindeki duygusal ve sosyal yeterliklerdir.

En iyinin ayırıcı özelliği

Goleman, bir kuruluşta kıdemimiz arttıkça işi iyi yapmak için "iletişim becerilerinin" öneminin de arttığını gözlemlemiştir. En yüksek liderlik seviyesinde teknik beceriler çok önemli değildir. Asıl önemli olan, başarı arzusu ve ekipleri yönetebilme gibi becerilere ek olarak, şunlardır:

- Bir durumu geniş çaplı düşünebilmek, yani mevcut bilgi yığınından yola çıkarak gidilecek yönleri doğru tayin edebilmek.
- Politik bilinç, yani bazı insan veya grupların birbirleriyle nasıl etkileştiklerine dair bir fikrinin olması.
- Özgüven. Psikolog Albert Bandura, bir insanın, asıl becerisi bir yana, kendi potansiyeline ve kabiliyetine olan inancını tarif etmesi amacıyla "özyeterlik" terimini ortaya atmıştır. Sırf bu inanç bile mesleğinizde ne kadar başarılı olacağınızın mükemmel bir göstergesidir.

- Sezgi. Girişimciler ve yöneticiler üzerine araştırmalar, bu kişilerin karar süreçlerinin temelinde sezginin yer aldığını gösterir. Başkalarını da ikna edebilmek için "mantıklı" analizler sunmaları gerekir ama kendileri doğru kararlara bilinçdışı tahlillerle varırlar.

Yöneticilikteki *başarısızlıklara* bakmak da epey öğreticidir. *İşbaşında Duygusal Zekâ*, üst düzeyde çalışan fakat sonra kovulan veya yetkisi azaltılan yöneticiler hakkındaki çalışmalara da değinir. Meşhur "Peter Prensibi"ne göre bu insanlar "yetersiz oldukları seviyeye kadar yükselir" ve daha ileri gidemezler. Goleman, onları engelleyenin duygusal zekâ becerilerindeki önemli eksiklikler olduğuna inanır. Ya değişiklikler yapmaktan veya buna uyum sağlamaktan aciz olurlar ya da kurum içindeki iletişimleri zayıf olur ve çalışanlarını kendilerinden uzaklaştırırlar. Egon Zehnder'in yönetici araştırması, başarısız olan yöneticilerin genellikle hem IQ hem de uzmanlık bakımından üstün olduklarını fakat kibirli, iş birliğinden anlamayan, değişimi hesaba katamayan veya beyin gücüne aşırı güvenen insanlar olduklarını buldu. Buna karşılık en başarılı yöneticiler ise krizlerde soğukkanlılıklarını korumak, eleştiriye açık olmak, hazırlıksız da hareket etmesini bilmek ve beraber çalıştığı insanların ihtiyaçlarıyla gayet ilgili olmak gibi özellikler taşıyorlardı.

Son yorumlar

Goleman, IQ ile EQ arasındaki belki de en önemli farka değinir: İnsanlar ergenlik yıllarından sonra pek değişmeyen belli bir zekâ seviyesiyle dünyaya gelseler dahi duygusal zekâ büyük oranda *öğrenilen bir şeydir.* Güdü ve duygularımıza hâkim olma, kendi kendimizi harekete geçirme ve sosyal açıdan daha bilinçli olma kabiliyetimizi zamanla geliştirebiliriz. Bu süreç için kullanılan "karakter" ve "olgunluk" gibi kelimelerin modası artık geçti; doğuştan gelen zekânın aksine, bunları geliştirmek bize düşmektedir.

Duygusal zekâ kavramı hakkında birçok tartışma olmuştur. Duygusal zekâ kavramını ilk ortaya atan psikologlar John Mayer ile Peter Salovey, Goleman'ın duygusal zekâyı meydana getiren unsurlara (ve azim, ısrar, olgunluk ve karakter gibi kelimelere) dair açıklamasının onların tanımını aştığını ve çarpıttığını söylediler. Ayrıca Goleman'ın EQ'nun hayattaki başarının belirleyicisi olabileceğine dair teziyle ilgili rahatsızlıklarını da dile getirdiler. Fakat Goleman duygusal yeterlikler hakkında bazıları 30 yıllık dikkate değer araştırmalara ve 500'ü aşkın kuruluşta yapılan çalışmalara dikkat çeker. Bu araştırmaların çoğu IQ'nun, iş hayatındaki başarısı söz konusu olduğunda duygusal zekâdan sonra geldiğini gösterir.

Duygusal zekânın varlığına dair tartışmalar olanca hızıyla devam etmektedir. Bazısı duygusal zekânın çoğu özelliklerinin kişilik özellikleri olduğunu iddia ederken bazı psikologlar da işteki başarıyı IQ'nun belirlediğini düşüncesini muhafaza ederler.

Goleman'ın iddiası ise çarpıtılmış durumda çünkü o hiçbir yerde IQ'nun önemsiz olduğunu söylemez. Goleman, zekâ seviyesi, uzmanlık ve tahsil dereceleri eşit olan insanlardan başkalarıyla uyumlu bir şekilde çalışabilen, ileri görüşlü, empati kurabilen ve duygularının bilincinde olanların mesleklerinde daha başarılı olacaklarını söyler. İşe başlamış ve okulda öğrendikleriyle "yükselme" becerisi arasında pek bir bağlantı olmadığını anlamış insanlara bu tez mantıklı gelecektir.

İşbaşında Duygusal Zekâ'nın ikinci kısmı ilk kısımda söylenenleri şişirse de Goleman'ın şirket hayatına dair örneklerini okumak müthiş bir zevk. 1990'ların sonlarındaki şirketlere yapılan göndermeler mecburen eskise de kitap, duygusal zekâ sahibi bir kuruluşun nasıl işlemesi gerektiğine ilişkin bir kılavuz niteliğindedir ve kendi işyerinize dair fikirlerinizi değiştirebilir.

Daniel Goleman

Daniel Goleman, Stockton, California'da büyüdü ve Amherst College'a gitti. Harvard'daki psikoloji doktorasının danışmanı David McClelland idi.

Goleman 12 yıl boyunca The New York Times *için davranış ve beyin bilimleri konularında köşe yazıları yazdı, ayrıca* Psychology Today*'de baş editörlük görevinde bulundu. Amerikan Psikiyatri Derneği'nden gazetecilik dalında Mesleki Başarı ödülü aldı. 1994'te çocukların okul ve hayattaki başarılarını artırmak için sosyal, duygusal ve akademik öğrenmeyi teşviki amaçlayan Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme İş Birliğinin kurucularından biri oldu. Goleman halen Rutgers Üniversitesi'nin Kuruluşlarda Duygusal Zekâ Araştırmaları Kurulu'nun eş-başkanlığı görevindedir.*

Diğer yayınları: The Meditative Mind *(1996),* Yeni Liderler (Primal Leadership) *(2002, Richard Boyatzis ve Annie McKee ile beraber) ve* Yıkıcı Duygular ile Nasıl Başa Çıkabiliriz? (Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with Dalai Lama) *(2003).*

1999

Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi

(The Seven Principles of Making Marriage Work)

"Bir evliliğin yürümesi için lazım olan şey son derece basittir. Mutlu evliliği olan insanlar başkalarından daha akıllı, daha zengin veya daha dirayetli değillerdir. Fakat günlük yaşantılarında birbirleri hakkındaki olumsuz duygularının (her çiftte vardır) olumlu duygularına baskın gelmekten alıkoyan bir kuvvet bulurlar. Onların evliliğine ben duygusal zekâ sahibi evlilik diyorum."

"Programımın özünde mutlu evliliklerin derin bir dostluğa dayandığı basit gerçeği bulunuyor. Bununla birbirine saygı gösterme ve birbirinin arkadaşlığından keyif almayı kast ediyorum. "

Özetle

Bir evliliği veya ilişkiyi güçlü kılan şey öyle büyük bir sır değildir—zahmet edip de bakarsak, sorularımızın pek çoğunun yanıtlarını psikolojik araştırmalarda bulabiliriz.

Benzer eserler

Louann Brizendine, *Kadın Beyni (s. 52)*
Susan Forward, *Duygusal Şantaj (s. 94)*
Douglas Stone, Bruce Patton & Sheila Heen, *Difficult Conversations (s. 272)*

24. BÖLÜM

John M. Gottman

Dr. John M. Gottman, 1970'lerin başında konuyu araştırmaya başladığında evlilik ve evliliğin yürümesini sağlayan etkenler hakkında pek az sağlam bilimsel veri vardı. Evlilik danışmanları çiftlere tavsiyelerde bulunurken halk arasındaki yaygın inanışlardan, sezgilerinden, dinî inançlardan veya psikoterapistlerin fikirlerinden yararlanıy, neticede çiftlere pek yardımcı olamazlardı.

Seattle'daki Washington Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan, kısa bir süre MIT'de matematik öğrenimi de görmüş olan Gottman, 1986'da halk arasında "Aşk Laboratuvarı" olarak tanınan Aile Araştırma Laboratuvarı'nı kurdu. Göl manzaralı, dayalı döşeli bir daire olan laboratuvar birlikte yaşayan çiftlerin konuşmalarını, tartışmalarını ve vücut dillerini filme çekip kaydetmek üzere kurulmuştu.

Bu proje gerçek evli çiftleri canlı olarak gözlemleyen ilk bilimsel projeydi. Gottman, *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi* (Nan Silver'la beraber kaleme alındı) kitabını yazmadan önce ekibi 14 yıllık bir zaman zarfında 650'den fazla çifti gözlemlemişti. Evlilik derslerine gelen çiftlerin çoğu boşanmanın kıyısındaydı. Gottman'ın ilkelerini öğrendikten sonra evlilikleri yeniden mutsuz bir hal alanların oranı ise evlilik danışmanlığının ortalamasının yarısından azdı.

İlişkileri geliştirmeye dair yüzlerce kitap var ama Gottman'ın kitabı daha üstün zira tavsiyeleri iyi niyetli genellemelerden ziyade gerçek verilere dayanır. Sonuç olarak cevaplarının çoğu genel kanının aksi yönde yer alır ve Gottman bir gönül ilişkisini mutlu ve istikrarlı yapan şeylere dair birkaç efsaneyi de zevkle bozar.

En büyük efsane

Gottman'ın atölyelerine katılanlar en mutlu ve istikrarlı çiftlerin bile kavga ettiklerini işitince daima rahatlarlar. İyi bir evlilik sadece "kimya" ile olmaz, çiftler çatışmaların da üstesinden gelmelidirler.

"Birçok evlilik neden yürümüyor?" başlığı altında Gottman, profesyonel danışmanlıktaki en büyük efsaneyi ortaya koyar: Mutlu, uzun bir evliliğin sırrı iletişimdir. Danışmanlar sorunlarınızın kötü iletişimden kaynaklandığını ve eşinizin bakış açısını "sakin ve sevgi dolu biçimde" dinlemenin evliliğinizi dönüştüreceğini söylerler. Bağrışmak yerine eşinizin söylediklerini tekrarlayıp onayladıktan sonra kendi isteğinizi sakin bir şekilde dile getirmek birbirinizi daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.

Bu fikir, karşımızdaki insanın duygularını yargılamadan dinlemenin ve kabul etmenin terapi iş birliğinin kurulmasına yardımcı olduğunu söyleyen psikolog Carl Rogers'tan türemiştir. Fakat evlilik ilişkisine tatbik edildiğinde Gottman bu yaklaşımın kesinlikle işe yaramadığını söyler. Bunu kullanan birçok çift tükenir. Faydasını görenler ise bir yıl içinde eski tartışmalarına geri dönerler. Her iki taraf da şikâyetlerini ne kadar iyi dile getirseler de sonuçta yine biri diğerini kötülemiş olur. Oysa çok az insan –belki Dalai Lama, diyor Gottman– eleştiri karşısında asil bir duruş sergileyebilir.

Diğer efsaneler

Büyük fikir ayrılıkları evliliği bitirir

Gottman evlilik çatışması hakkında şok edici bir gerçeği açıklar: "Çoğu evlilik tartışması çözülemez." Araştırmaları, çatışmaların yüzde 69'unun sürekli ve çözümü imkânsız sorunlar içerdiğini ortaya koyar. Mesela Meg çocuk sahibi olmak istiyor ama Donald istemiyor. Walter daima Dana'dan daha çok seks istiyor. Chris daima partilerde flört ediyor ve Susan bundan nefret ediyor. John çocukları Katolik olarak yetiştirmek isterken Linda Yahudi olarak yetiştirmek istiyor.

Çiftler birbirlerini değiştirmek için seneler ve muazzam ölçüde enerji harcarlar. Oysa önemli anlaşmazlıklar, değerler ve dünya görüşleri, yani değişmeyen şeyler, hakkındadır. Başarılı çiftler bunu bilir ve bu yüzden birbirlerini "olduğu gibi" kabul etmeye karar verirler.

Mutlu evlilikler son derece açık ve dürüsttür

Gerçek şu ki birçok iyi evlilik birçok meseleyi "halının altına süpürür." Birçok çift kavga ettiklerinde erkek hışımla televizyon izlemeye giderken kadın bir alışveriş terapisine koşar. İki saat sonra tartışma uçup gitmiştir ve birbirlerini gördüklerine memnun olurlar. Birçok ilişki derin duyguları ilan etmeden istikrarlı ve doyurucu olabilir.

Cinsiyet farkları büyük bir sorundur

Erkeklerin Mars'tan kadınların Venüs'ten olmalarının evlilik sorunlarına etkisi olabilir, der Gottman, ama aslında sorunların doğrudan sebebi değildir. Çiftlerin yüzde 70 kadarı cinsiyet veya başka bir şeyin değil, eşleriyle arkadaşlıklarının kalitesinin mutlulukta belirleyici etken olduğunu söyler.

Boşanma tahmini

Yıllar süren araştırmadan sonra Gottman, bir çiftin boşanıp boşanamayacağını –çifti beş dakika gözlemledikten sonra– yüzde 91'lik doğru tahmin edebildiği gibi müthiş bir iddia ortaya attı.

Çiftler kavga ettikleri için boşanma mahkemelerine düşmezler, ayrılmaları ihtimalini kuvvetlendiren, kavga etme biçimleridir. Gottman, çiftler arasındaki etkileşimle ilgili saatler süren kayıtları seyrettikten sonra, gelecek sene değilse de en geç birkaç sene içinde boşanma yolunda olduklarına dair birçok işaret tespit etmişti. İşte bunlardan birkaçı.

Sert başlangıç

Eleştiri, alay veya küçümsemeyle başlayan tartışmalar, Gottman'ın "sert başlangıç" dediği türe girer. Kötü başlayan tartışma kötü biter.

Eleştiri

Eşinizin belli bir hareketine atıfta bulunan şikâyet ile kişisel eleştiri arasında fark vardır.

Hor görme

Bu, diğer kişiye kendini kötü hissettirmek amacıyla kullanılan her türlü ses, göz hareketi, alay veya isim takmayı içerir. En kötü hor görme şekli, sıklıkla "Al bakalım, şimdi ne yapacaksın?" cümlesiyle ifade edilen kavgacılıktır.

Savunmacılık

Sizin hiç payınız yokmuşçasına, tüm sorun diğer insandan kaynaklanıyormuş izlenimini yaratmaya çalışmak.

Duvar örmek

Duvar örme, eşlerden biri devamlı eleştiri, aşağılama ve savunmacılığı kaldıramaz duruma gelince "duymazdan gelmesi"dir. Kendini ortamdan soyutlayarak, incinmekten korunur. Gottman, evliliklerin yüzde 85'inde duvar örenin erkek olduğunu kaydeder. Bunun sebebi erkeğin kardiyovasküler sisteminin daha yavaş kendine gelmesidir. Erkekler, ödeşme veya "Buna katlanmak zorunda değilim" gibi düşüncelerin etkisiyle çatışmaya daha öfkeli bir tepki verebilir. Diğer yandan, kadınlar stresli bir durumdan sonra daha kolay yatışırlar, işte bu yüzden hemen daima ilişkilerde kadınlar anlaşmazlık meselelerini ortaya koyarken, erkekler bundan kaçınmaya çalışırlar.

Taşma

Olağan duygusal "taşma", eşlerden biri diğerinin sözlü saldırılarından bunaldığında meydana gelir. Saldırıya uğradığımızda kalp ritmimiz ve kan basıncımız yükselir ve adrenalin dâhil birtakım hormonlar salgılarız. Fizyolojik düzlemde sözlü saldırıları canımıza kast edilmiş gibi algılarız. Gottman'ın ifadesiyle "ister bir sivri dişli kaplanla karşılaşalım, ister bizi hor gören bir ifadeyle klozetin kapağını neden daima açık

bıraktığınızı soran eşimizle" verdiğimiz tepki aynıdır. Sık sık taşma meydana gelirse eşlerin bundan kaçınma isteği diğer kişiden duygusal açıdan soyutlanma ile neticelenir.

Onarma teşebbüslerinin başarısız olması

Mutsuz çiftler, mesela "Dur, sakinleşmem lazım" diyerek veya yükselen gerilimi önlemek için komik bir ifade takınarak kızışan bir tartışmayı kapatmayı beceremezler. Mutlu çiftlerin hepsinde bu hayati beceri bulunur.

Tek başlarına bu işaretler boşanmayı öngörmek için yeterli değildir ama uzun süre boyunca ve peş peşe meydana geliyorlarsa bir ilişkiyi bitirmeleri ihtimali kuvvetlidir. Gottman, savunmacılık, duvar örme, eleştiri ve hor görmeyi "mahşerin dört atlısı" olarak tanımlar. Olumsuz duygunun seviyesi yavaş yavaş olumlunun yerini almaya başlar ve ilişkideki mutluluğun "donma noktası" acı verecek dereceye düşer. Taraflar duygusal olarak birbirinden ayrılır, sorunları halletmeye çalışmaktan vazgeçer ve aynı evde paralel hayatlar sürmeye başlarlar. Bu, gönül maceralarının en muhtemel olduğu zamandır zira taraflardan ya biri ya da ikisi birden yalnızlık duyar ve ilgi, destek ve sevgiyi başka yerde arar. Gottman, gönül maceralarının ilişkinin bitişine sebep olmaktan ziyade zaten bitmiş bir ilişkinin belirtisi olduğuna dikkat çeker.

Bir evliliği iyi yapan nedir?

Gottman'ın sürdürülebilir ve mutlu evlilikler yaratmaya yönelik ilkelerinin çoğunun çok önemli bir ortak noktası vardır: Taraflar birbirlerine karşılıklı saygıyı devam ettirebilirler ve birbirlerinin arkadaşlığından zevk alırlar. Arkadaşlık romantizmi canlandırır ama aynı zamanda ilişkinin düşmanlığa dönüşmesini de engeller. Eşinize karşı "sıcaklık ve beğeninizi" koruyabildiğiniz müddetçe ilişkinizi daima kurtarabilirsiniz. Bunlar olmadan tartışmalarda nefret ifade etme ihtimali daha kuvvetlidir ve nefret ilişkiyi zehirler.

Gottman'a göre evliliğin amacı "anlam paylaşımı"dır. Yani iki taraf da diğerinin hayal ve umutlarını destekleyecek. Eğer bir taraf diğerini mutlu etmek için kendi isteklerini feda ediyorsa evlilik yanlış yolda demektir. Gerçek dostluklar eşittir.

Bu arkadaşlık meselesiyle ilgili olarak şu ihtiyaçlardan söz edilebilir:

Eşinizin dünyasıyla ilgili olun

Güçlü ilişkileri olan eşler diğer kişinin iyi bir "sevgi haritası"na sahiptirler — eşlerinin duygu ve istekleriyle temas halindedirler ve arkadaşlarının kim olduğu gibi temel şeylerden haberleri vardır. Böyle bir bilgi olmadan ilk çocuğun doğumu gibi büyük bir olay ilişkiyi güçlendirmez, zayıflatır.

Eşinize doğru dönün

En sıradan konuşmalarda bile romantizm canlı kalabilir, der Gottman. Ne zaman birbirinizi tanımayı bırakırsınız (sırtınızı dönerseniz) ilişki çözülmeye başlar. Bazı çiftler romantik yemek veya tatillerin bir evliliğe mutluluk getirebileceğine inansalar da aslında önemli olan her gün eşimize gösterdiğimiz küçük alakalardır (ona doğru dönmektir).

Etkilenmeye açık olun

Kadınlar genellikle eşlerinin etkisine açıktırlar ama erkeklere bu daha zor gelir. Fakat erkeğin eşini dinlediği, onun görüş ve duygularını hesaba kattığı evlilikler daha mutludur. Gücün paylaşıldığı evlilikler daha iyi ve uzun süreli olur.

Son yorumlar

Bir evliliği yürütenin ne olduğunu bilimsel seviyede anladığınız zaman ilişkinizi geliştirmeniz ve bozulmasına engel olmanız daha kolay olur. Bu tabii her türlü uzun süreli ilişki için geçerlidir. Gottman ayrıca gay ve lezbiyen çiftler üzerinde de 12 yıl süren bir araştırma yürütmüş ve onların ilişkilerinin de heteroseksüellerinkinden pek farklı olmadığını görmüştür. Eşcinseller konuları çok fazla kişiselleştirmiyor, düşmanca veya kontrolcü taktikleri daha nadiren kullanıyor ve genellikle bir anlaşmazlık olduğunda şefkat ve mizaha daha çok başvuruyorlar ama temel anlaşmazlık dinamikleri ve anlaşmazlık çözümleri aynı.

Muhtemel ki 50 yıl sonra geriye dönüp baktığımızda sıradan bir insanın anlaşmazlığa verilen fizyolojik ve psikolojik tepkilerle ve genel olarak ilişki yönetimiyle ilgili bilgilerinin ne kadar az olduğunu fark edip şaşıracağız. Paradoksal bir biçimde sevgi, romantizm ve dostluk gibi hayatı yaşamaya değer kılan şeyler hakkında pozitif bilimlerden öğrenecek çok şeyimiz var.

John M. Gottman

Gottman 1986'da çalışmaya başladığı Washington Üniversitesi'nden emekli profesördür. 100'ü aşkın akademik makalenin ve A Couple's Guide to Communication *(1979),* What Predicts Divorce *(1993),* Raising an Emotionally Intelligent Child *(1996),* The Relationship Cure *(2001) ve* Mathematics of Marriage *(2003) gibi birçok kitabın yazarıdır.*

Karısı Julie Schwartz Gottman ile beraber kurduğu Gottman Enstitüsü, profesyonellere ve ailelere eğitim vermektedir. 15 sene ABD Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden fon desteği alan Gottman'ın Aile Araştırma Laboratuvarı artık İlişki Araştırma Enstitüsü adlı bağımsız bir kurumun parçasıdır.

Kitabın diğer yazarı Nan Silver, Parents *dergisinin konuk editörüdür.*

1958

The Nature of Love[33]

"Sevgi hakkındaki azıcık bilgimiz basit gözlem düzeyini geçmez ve hakkında yazdıklarımız arasında nispeten iyi olanlar şairlere ve yazarlara aittir. Fakat asıl endişe veren, hayatlarımızın büyük bölümüne sinmiş bir güdüye psikologların ilgisinin gitgide azalmasıdır. Psikologlar, en azından ders kitabı yazan psikologlar, sevgi veya şefkatin kökenine ve gelişimine hiç ilgi göstermemeleri bir yana bunun varlığından bile bihaber görünüyorlar."

Özetle

Bebeklikteki sıcak fiziksel bağlar sağlıklı yetişkinler olmamız için hayati önem taşır.

Benzer eserler

Stanley Milgram, *Obedience to Authority (s. 198)*
Jean Piaget, *Çocukta Dil ve Düşünme (s. 222)*
Steven Pinker, *Boş Sayfa (s. 228)*
B. F. Skinner, *Beyond Freedom and Dignity (s. 266)*

33 (Tr.) Sevginin Doğası. (yay.n.)

25. BÖLÜM
Harry Harlow

1958'de primat araştırmacısı Harry Harlow, Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanı seçildi. Aynı yıl derneğin yıllık toplantısını düzenlediği başkent Washington'a giderek al yanaklı maymunlar üzerindeki deneylerine dair makalesini sundu.

Laboratuvar fareleri üzerindeki sayısız deneyleri ile çevrenin memelilerin zihnini ne kadar kolay şekillendirebildiğini göstermeyi amaçlayan davranışçılar, 1950'lerde Amerikan psikolojisine hâkimdiler. Harlow ile eşi Margaret ise genel eğilimin aksine giderek insan davranışı hakkında çok daha iyi fikir verdiğine inandıkları maymunlar üzerinde çalışıyorlardı. Açık sözlü bir konuşmacı olan Harlow, asıl demek istediği sevgi olduğunda "yakınlık" gibi terimler kullanmayı reddediyordu. Dinleyicisine şöyle diyordu:

"Sevgi fevkalade bir durum, derin, yumuşak ve değerli. Onun bu samimi ve şahsi yapısı dolayısıyla deneysel araştırma konusu olarak bazılarınca uygun bulunmadı. Fakat kişisel duygularımız her ne olursa olsun, psikologlar olarak bize verilen görev insan ve hayvan davranışlarının bütün yönlerini bütün tamamlayıcı değişkenlerine ayırarak tahlil etmektir. Şimdiye kadar psikologlar sevgi ve şefkat açısından bu görevi ihmal ettiler."

Davranış öğretisi, insanların açlık, susuzluk, seçme, acı ve cinsellik gibi temel güdülere göre hareket ettiğini söylüyordu. Sevgi ve şefkat gibi diğer güdüler bunlardan sonra geliyordu. Çocuk yetiştirirken "eğitim"e olan inancın lehinde şefkat önemsiz gösterildi. Fiziksel temasın bebekler için önemine dair şimdi bildiklerimiz o zamanlar anlaşılmamıştı.

Harlow'un makalesi "The Nature of Love" bu görüşü tam tersine çevirdi. Sevgi ve şefkati "ikincil güdü" olarak görmeyi reddedişiyle, bugüne dek yazılmış en meşhur makalelerden biri oldu.

Yemek, su ve sevgi

Harlow, genç al yanaklı maymunlarla çalışmayı seçti çünkü onlar insan yavrularından daha olgun oluyorlar ve beslenme, sarılma, şefkate verilen karşılık, hatta görme ve işitme konusunda insan bebeklerine çok benziyorlardı. Öğrenme şekilleri ve hatta korku ve hayal kırıklığını yaşama ve ifade etme şekilleri de insanlara oldukça yakındı.

Harlow anneleriyle bağları kesildiğinde bu laboratuvar maymunlarının kafeslerinin sert zeminini kaplayan kumaş pedlere (özellikle de alt bezlerine) çok bağlandıklarını fark etti. Bunları yenileri sermek üzere arada bir kaldırıldıklarında bebek maymunlar dehşetli sinir krizleri geçiriyorlardı. Harlow bu tepkinin bebek insanların belli bir yastık, battaniye veya oyuncağa karşı geliştirdikleri bağlanmaya çok benzediğini fark etti. Asıl şaşırtıcı olan ise araştırmanın, kumaş pedler serilmemiş tel kafeslerde yetiştirilen bebek maymunların beş günden uzun yaşama şanslarının çok düşük olduğunu ortaya çıkarmasıydı. Görünüşe göre "sarılacak yumuşak şeyler" bir rahatlık unsurundan ibaret değildi, annenin yokluğunda maymunların hayatta kalmalarının birinci etkeniydi.

Davranışçı teoriye göre bebekler –maymun veya insan– annelerini onlara verdikleri süt için seviyorlardı zira süt bir temel ihtiyacı karşılıyordu. Harlow kumaş pedlerle ilgili durumu gördükten sonra bebekler annelerini sadece süt için değil, sundukları sıcaklık ve şefkat için de seviyor olabilirler mi diye düşünmeye başladı. Belki sevgi de besin ve su kadar temel bir ihtiyaçtı.

Kumaş ve tel anneler

Bu düşünceye daha ileri testler uygulamak için Harlow ve ekibi arkasında sıcaklık veren bir ampul olan, yumuşak kumaşla kaplanmış ahşaptan bir "vekil anne" ve bir de salt telden anne yaptılar. Dört yeni doğmuş maymuna sadece kumaş anne süt veriyor, tel anne vermiyordu. Diğer dört tanesinde ise tam tersi bir uygulama vardı; tel anne süt verirken, kumaş anne vermiyordu. Deney gösterdi ki tel anne süt verirken bile maymunlar çoğunlukla yumuşak, kumaş anneyle olmayı ve fiziksel temas kurmayı tercih ediyorlardı.

Bu bulgu, bebeklerin annelerini süt verdikleri için sevmeye koşullandıkları geleneksel bilgisini altüst etti. Emzirme becerisi belli ki maymunlar için ana etken değildi, önemli olan bedensel temas, yani "anne sevgisi" idi. Harlow daha da ileri giderek emzirmenin ana işlevinin bebekle anne arasındaki sık fiziksel temas olduğunu zira sevgi bağının yaşamsal bir önem taşıdığını söylüyor. Ne de olsa, diyor Harlow, kurulan bağ emzirme faslı bittikten sonra da devam eder.

Sevginin gözü kördür

Gerçek bebekler en ufak bir korku veya tehlike karşısında kaçıp annelerine sarılırlar. Harlow bunun bir bez veya tel annesi olan bebek maymunlar için de geçerli olup olmadığını merak etti. Evet, onlar için de geçerliydi. Maymunlar bu annenin onları emzirip emzirmemesine bakmadan kumaş anneye koşuyorlardı. Aynı şey maymunlar yeni görsel uyaranların olduğu yabancı bir odaya konuldukları ve kendilerine kumaş anneye dönme fırsatı verildiğinde de oluyordu.

Harlow ayrıca vekil anneden uzun zaman (beş ay) ayrı bırakılan maymunların da fırsat verildiğinde ona derhal yanıt verdiklerini buldu. Kurulmuş bir bağ kolay unutulmuyordu. Gerçek veya vekil herhangi bir anne figürü olmaksızın büyütülen maymunlar bile kumaş annenin olduğu yerde korku veya şaşkınlık yaşadıkları bir iki günden sonra kumaş anneye sokuluyor ve ilişki kurmak istiyorlardı. Bir süre sonra bu maymunlar da baştan beri vekil anneye sahip olanlara benzer davranışlar sergiliyorlardı.

Bir başka deneyde vekil annelere ileri geri sallanma kabiliyeti kazandırıldı ve daha sıcak olmaları sağlandı. Bebek maymunlar bu annelere daha da çok bağlanarak günde 18 saate kadar sarılmaya başladılar.

Bebek maymunların sevgisini özellikle uyandıran vekil annenin boyayla yapılmış büyük gözleri ve ağzı olan yüzü müydü? Harlow'un ilk vekil anneyle büyüyen maymununun annesinin yüzsüz, yuvarlak, tahtadan bir başı vardı ve maymun bu vekil anneye altı ay süreyle bağlanmıştı. Bunun yerine yüzü olan iki tane kumaş anne koyulunca, maymun yüzleri görmemek için annelerin kafasını arkaya çevirmişti — ilk annesinde alışık olduğu gibi! Harlow'un bu deneyi de asıl önemli olanın nasıl görünürlerse görünsünler, hatta bize nasıl davranırlarsa davransınlar, annelerimizle kurduğumuz yakın ilişki olduğunu göstermiştir. Harlow "Sevginin gözü kördür" derken şaka yapmıyordu. Gerçek bir anneyle vekil annenin anneliği arasında çok az fark olduğu –bebek maymunun sağlıklı ve mutlu büyüyebilmek için sadece çok basit bir "anne figürü"ne ihtiyacı olduğu– sonucuna varıyordu.

Gerçek ortaya çıkıyor

Ne var ki bunun biraz acele bir değerlendirme olduğu ortaya çıktı. Harlow, bu bebek maymunların büyüdüğünde birçok sorunları olduğunu gözlemledi. Normal tepkiler vermek yerine, yapışkan bir bağlanma ile yıkıcı bir saldırganlık –vücutlarını parçalamak veya kumaş veya kâğıtları parça parça etmek– arasında gidip geliyorlardı. Yetişkin olduklarında bile yumuşak, tüylü şeylere sarılma ihtiyacı hissediyor ve canlı ile cansız arasındaki farkı anlamıyorlardı. Diğer maymunlara şefkat gösterseler bile pek azı yetişkin olarak çiftleşebiliyordu ve bebeği olanlar onlara doğru düzgün bakamıyordu. Belli ki sahte annelerinden normal tepki almamaları ve diğer maymunlardan ayrı kalmaları onları sosyal olarak geriletmişti. Uygun davranışın ne olduğu konusunda bir fikirleri yoktu, normal ilişkilerin sıradan işleyişini bilmiyorlardı.

Harlowların bu keşfini aslında 1940'larda Macar psikiyatr Rene Spitz de gözlemlenmişti. Spitz bu meşhur çalışmasında iki farklı kurumsal ortamda yetişen bebekleri karşılaştırıyordu. Birincisi terk edilmiş çocukların yaşadığı bir bakımeviydi; çok temiz ve düzenli olmakla birlikte biraz soğuk bir havası vardı. Diğeri bir hapishane kreşiydi; çocukların harala gürele içinde bolca fiziksel temas kurabildikleri bir ortamdı. İki senelik bir dönemde bakım evindeki çocukların üçte birinden fazlası ölürken, beş yılın

sonunda hapishane kreşindeki çocukların tamamı hayattaydı. Bakımevi bebeklerinden ölmemiş olanların çoğu sorunlu büyüdüler, 20'den fazla çocuk hastaneye yatırıldı. İki ev arasındaki fark, hapishane kreşindeki çocukların annelerinin onlara bakmasına izin verilirken bakımevi çocuklarının profesyonel hemşirelerce idare edilen bir rejimde yaşamalarıydı. Gerek fiziksel gerekse psikolojik "ölüm"lerinin ardında fiziksel şefkat ve sevgi eksikliği yatıyordu.

Son yorumlar

Eleştirmenler Harlow'un tek yaptığının, herkesin malumu olan bir şeyi –bebeklerin ve küçük çocukların biriyle yakın fiziksel ve duygusal temasa hava kadar ihtiyaç duyduklarını– bilimsel olarak ispat etmek olduğunu söylüyorlar. Ne var ki deneysel psikolojinin görevi de zaten bu tür bilinen şeyleri şüpheye yer bırakmayacak şekilde ispatlamaktır. Ayrıca, çocuk bakımevleriyle sosyal hizmet ajanslarının işletilme tarzı Harlow'un deneyleri sayesinde değişmiştir. Çocuk yetiştirme hakkındaki egemen görüşe bir meydan okuma olarak başlayan şey, bugün genel toplumsal kanıya dönüşmüş durumda. Mesela çoğunlukla yeni annelere verilen bebeklerini doğar doğmaz çıplak tenlerine bastırmaları tavsiyesi, Harlow'un keşfetmiş olduğu böyle temasların eksikliğinin yıkıcı etkilerine dayandırılabilir.

Onun maymunlar üzerindeki araştırması ayrıca hayvanların zekâ ve duygu kapasitesine ilişkin bugünkü bilgilerimizi geliştirmemizde etkili olmuştur. B. F. Skinner (bkz. s. 266) hayvanların duyguları olmadığına inanıyordu ama Harlow'un maymunları merak ve öğrenme niteliklerine sahip mahlûklardı ve derin duygusal ihtiyaçları vardı.

Oysa bütün bu bilgilerin bir bedeli vardı: "sevginin doğası"nı anlamaya çalışan bilim insanının laboratuvarı, ne ironiktir ki, maymunlar için çoğu zaman acımasız bir yerdi. Harlow yaşlandıkça deneyleri daha da zalimane olmaya başladı ve nihayet hayvan özgürlüğü hareketinin hedefi haline geldi. Bu son deneylerinde ona yardımcı olanlar, yaşadıklarının onları kahrettiğini söylüyordu.

Harlow hakkında daha kişisel –boşanması, ikinci karısının ölümü, tekrar evlenmesi, alkol sorunu ve ebeveynliğinin kalitesine dair– bir şeyler okumak isterseniz, Deborah Blum'un *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection* (2003) kitabını alabilirsiniz. Kitabın adı, Harlow'un Wisconsin Üniversitesi'ndeki laboratuvarının takma isminden geliyordu. Laboratuvarın adresi 600 N. Park idi ve kolaylık olsun diye "Goon Park" (Fedai Parkı) olarak okunuyordu. Birçok insan ismin çok yerinde olduğunu düşünüyordu zira antifeminist görüşleri, meşhur pervasızlığı ve bir bilim insanı olarak merhametsizliğiyle Harlow korkutucu bir portre çiziyordu.

Harry Harlow

1905'te Iowa Fairfield'da Harry Israel olarak doğan Harlow, zekâsıyla Stanford Üniversitesi'ne girmeye hak kazanan hırslı bir çocuktu. Lisans ve doktorasını aldıktan sonra 25 yaşında Wisconsin Üniversitesi'nde çalışmaya başladı. Bu sırada soy ismini değiştirmişti zira Episkopalyan olmakla beraber ona anti-Semitizmin kariyerini etkileyebileceği söylenmişti. Harlow kısa zamanda bir primat laboratuvarı kurdu ve IQ araştırmacısı Lewis Terman'ın yanı sıra Abraham Maslow ile beraber çalıştı.

Harlow meslek hayatının büyük bölümünü Wisconsin Üniversitesi'nde geçirdi. 1974'e kadar George Cary Comstock Psikoloji Araştırma Profesörü idi. ABD ordusunda İnsan Kaynakları Araştırma Dalı'nda idarecilik görevi yaptı. Cornell ve Northwestern gibi üniversitelerde dersler verdi. 1972'de Amerikan Psikoloji Derneği'nden altın madalya aldı ve 1974'te Tucson'a taşınarak Arizona Üniversitesi'nde fahri profesör oldu.

İlk karısı Clara Mears, primat araştırmalarında onunla beraber çalıştı ama 1946'da boşandılar. Harlow sonra Margaret Kuenne (Marlow) ile evlendi ve onun 1970'deki ölümünden bir yıl sonra yeniden Clara Mears ile evlendi. Üç erkek ve bir kız evlatları oldu. Harlow 1981'de öldü.

1967

Ben OK'im Sen OK'sin

(I'm OK – You're OK)

"Bu kitabın amacı sadece yeni verileri aktarmak değil, aynı zamanda insanların nasıl iyi yaşanacağını hâlihazırda bildikleri halde neden bunu yapmadıkları sorusuna da bir cevap sunmaktır. İnsanlar, uzmanların insanın doğasına dair birçok şey söylediklerini biliyor olabilirler ama bu bilgilerin ne akşamdan kalmalıklarına ne dağılan yuvalarına ne de eğitemedikleri çocuklarına bir etkisi olabilmiş."

"Konumları ve oyunları anladıktan sonra, karşılık verme özgürlüğü gerçek bir olasılık olarak belirmeye başlar."

Özetle

Eğer yerleşmiş tepkilerimizin ve davranış örüntülerimizin bilincine varırsak hayatımız hakikaten özgürleşmeye başlayacaktır.

Benzer eserler

Eric Berne, *Hayat Denen Oyun (s. 26)*
Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları (s. 104)*
Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız (s. 156)*

26. BÖLÜM

Thomas A. Harris

Bir kitap televizyon komedilerine girmişse klasik olmuş demektir. *Seinfeld*'in bir bölümünde Jerry Seinfeld, dairesinin kapısını açar ve ümitsiz vaka George Costanza'yı kanepeye uzanmış olduğu halde *Ben OK'im Sen OK'sin*'i okurken bulur. Jerry için aptalca isimli bir kişisel gelişim kitabını okuması arkadaşından hiçbir şey olmayacağının kanıtlarından biridir.

Ben OK'im Sen OK'sin gerçekten de 1960'ların ve 1970'lerin pop psikoloji kitaplarındaki patlamanın ikonlarından biridir. Kitap müthiş bir talep görmüş ve 10 milyondan fazla satmış kitapların arasındaki yerini almıştır. Fakat satış rakamları neyi gösterir? O dönemde birçok bayağı kitap da kamyon kamyon satmıştı. *Ben OK'im Sen OK'sin*'in farkı ise hâlen okunup kullanılıyor olmasıdır.

Zihin aileniz: Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk

Harris'in kitabının başarısını anlamak için onun akıl hocası Eric Berne'nin *Hayat Denen Oyun* ile (s. 43'deki yoruma bakınız) açtığı yola bakmamız gerek. Harris, çalışmasını Berne'inkine dayandırmakla birlikte, insanların oynadıkları oyunları tahlil etmek yerine Berne'in arketipik karakterler biçiminde devamlı surette bizimle konuşan üç iç sesine yoğunlaştı: Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk. Hepimizde düşünce ve kararlarımıza yön veren Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk "veriler"i bulunur. Harris, transaksiyonel analizin Yetişkin'i, yani mantıklı sesi ortaya çıkaracağına inanıyordu.

Yetişkin, bizi düşüncesizce itaat etmekten (Çocuk), yerleşmiş alışkanlık veya önyargıların etkisi altına girmekten (Ebeveyn) koruyarak bize bol miktarda özgür irade bahşeder. Yetişkin, Sokrates'in "Sorgulanmamış hayat yaşamaya değmez" ifadesine ilham veren nesnelliği temsil eder. Bu akılcı, ahlaki ses sayesinde büyüyebilir, Çocuk veya Ebeveyn verilerinin duruma uygun olup olmadığını kontrol edebiliriz. Bir otel resepsiyonu rezervasyonumuzu hatalı yaptığında ortalığı ayağa kaldırmak isteyebiliriz ama olumlu bir neticeye ulaşmak istiyorsak soğukkanlı davranmamız gerektiğini fark edersek o an için bunu kabullenmeyi tercih edebiliriz.

Harris, Yetişkin veya Çocuk örüntülerine kaptırmış insanları gösteren birçok konuşma örneği vererek bir insanın, etkisinde olduğu örüntüyü fark etmediği zaman ırkçılık veya başka herhangi bir önyargıdan kurtulmasının ne kadar zor olduğunu gösterir.

"İyi" Olmak İçin Ne Lazım?

Kitabın adı "*Ben OK'im Sen OK'sin*" ne anlama gelmektedir? Harris çocukların, yetişkinlerin dünyasındaki daha aşağı seviyedeki güçleri sayesinde "Bir yetişkin olarak sen iyi olmazsan, ben de iyi olmam"ı öğrendiklerini gözlemler. Bütün çocuklar çok mutlu bir çocukluk geçirseler de bunu öğrenir ve çoğu yetişkin bu temel kararı ancak ebeveyni öldükten sonra tersine çevirir ve sonra tam aksi tarzda kendi çocuklarıyla devam ettirir. Fakat bunun bir karar olduğunu anladığımız vakit yerine daha rahat ve kendini seven bir varolma biçimini benimsemeye karar verebiliriz.

"Sen OK'sen (İyiysen) Ben de OK'im (İyiyim)" konumu bizi zorla içine çekmez. Arada bir bunu yaşayabiliriz ama bunun az çok yerleşmesi için genel olarak insanlara olan inanca dayanan bilinçli bir karar olması gerekir. Bu biraz Hıristiyan şükran kavramına (kendimizi ve diğer insanları tamamıyla kabul etmeye) benzer. Bu konumdan hem başka bir insanın Yetişkin ve Çocuk davranışının ötesini de, bu davranış normalde bir kabahat olsa dahi, görebiliriz. "Ben OK'im Sen OK'sin"in kanıtını göremesek bile doğru olduğunu anladığımız zaman, her transaksiyonun bizi mutlu etmesini beklemediğimiz bir seviyeye ulaşırız.

Buna ister Süperego, ister Yetişkin, ister New Age diliyle "Yüksek Ben" deyin, büyümüş iç sesinin ön plana çıkmasını istemek her insanın gelişiminin bir parçasıdır. *Ben OK'im Sen OK'sin* içinde yaşadığımızı dahi bilmediğimiz zihinsel hapisten çıkmamıza imkân veren bir ipucu sunar. Genellikle oyun oynamak, savunma halinde veya önyargılı olmak daha güzel ve kesinlikle daha kolaydır. Bütün hayatımız boyunca Çocuk modelinde kalsak bile toplumumuzda başarılı bir insan olarak görülebiliriz. Oysa gerçekten başarılı insanlar başka insanların onların dengi olduğunu ve başka insanlardan değerli şeyler öğrenebileceklerini düşünürler.

Son yorumlar

Berne'in transaksiyonel analizle ilgili eseri daha iyi bir kitap olabilir ama Harris'in *Ben OK'im Sen OK'sin*'i çok daha popüler olmuştur. Bunun esas sebebi, onun anlaşılması kolay Ebeveyn-Yetişkin-Çocuk sistemidir. Terimler biraz aptalca gelebilir ama aslında Freud'un insan doğasını anlamak için öne sürdüğü temel unsurlar olan süperego, ego ve ide paraleldir. Kitap bir popüler psikoloji çalışması olsa da Harris herkese hitap etmesi için aşırı basitleştirmeye gitmemiştir. Emerson, Whitman, Platon ve Freud gibi kişilerden alıntılar yaparak okuru, ola ki hâlihazırda tanımıyorlarsa, bu kişilerle tanıştırmayı hedeflemiştir.

Transaksiyonel analiz, öyle gündelik bir terim olmamakla beraber olumsuz ve normalde bilinçdışı davranış örüntülerimizi farkına vardırmada hakiki bir değere sahiptir. "Kendin yap" tarzından dolayı ana akım psikiyatri bu yaklaşıma hiçbir zaman

çok yer ayırmadı ama yine de değişiklik getirmek için işe yarar tekniklere ihtiyaç duyan psikolog ve danışmanların kullandığı araçlardan biri oldu.

Transaksiyonel analiz kurguya bile girmiştir. James Redfield, 1990'ların en çok satan kitaplarından biri olan *Dokuz Kehanet'i* yazarken Harris ve Berne'den etkilendiğini söylemiştir. Karakterlerinin bulaştıkları ve kurtulmaya çalıştıkları "kontrol dramaları" doğruca transaksiyonel analizdeki oyun ve konumlara dayanmaktadır; kitabın karakterlerinin hayatta kalması –ve aslında insanlığın gelişimi– bu otomatik reaksiyonların ötesini görebilme kabiliyetlerine bağlı kılınmıştır.

Thomas A. Harris

Harris, Teksas'ta dünyaya geldi. Philadelphia'daki Temple Üniversitesi'nde okudu ve 1942'de Washington D.C.'deki St. Elizabeth Hastanesi'nde psikiyatri ihtisasına başladı. Yıllarca ABD Donanması'nda psikiyatr olarak hizmet etti ve Pearl Harbor saldırıya uğradığında oradaydı. Donanma'nın Psikiyatri Dalı'nın şefi oldu.

Savaştan sonra Harris, Arkansas Üniversitesi'nde öğretim görevlisi oldu ve bir dönem kıdemli ruh sağlığı bürokratlığı yaptı. 1956'da California, Sacramento'da psikiyatr olarak serbest hekimliğe başladı. Uluslararası Transaksiyonal Analiz Derneği'nin direktörlerindendi.

1950

Kesin İnançlılar

(The True Believer)

"Kitle hareketi, bir takipçiyi, öğretisi ve vaatleriyle değil, bir bireysel varoluşun kaygıları, yavanlığı ve anlamsızlığından kaçış imkânı sağladığı için cezbeder ve tutar."

"Kitle hareketleri genellikle takipçilerini gelecek ümidiyle uyuşturup bugünün keyfini çıkarmaktan mahrum bırakmakla suçlanırlar. Oysa hüsran içindekiler için mevcut zaman, tamiri mümkün olmayan bir biçimde bozulmuştur. Teselliler ve zevkler fayda etmez. Onlara teselli veya anlam verebilecek tek şey ümittir.

Özetle

İnsanlar kendi hayatlarının sorumluluğundan kurtulmak ve bugünün banalliğinden veya derdinden kaçmak için büyük amaçları benimserler.

Benzer eserler

Nathaniel Branden, *The Psychology of Self-Esteem (s. 42)*
Viktor Frankl, *The Will to Meaning (s. 100)*

27. BÖLÜM

Eric Hoffer

Bir külte katılan, dindarlaşan veya kendini bir siyasi harekete adayan –ve bu esnada âdeta kimliğini kaybeden– birini tanıdıysanız bu kitap size bu süreci açıklar. Bir amatörün –Hoffer'in asıl işi San Francisco limanlarında mal yükleyip indirmekti– çalışması olan *Kesin İnançlılar*, ruhsal açlığın insanlara daha büyük ve daha ihtişamlı bir şeyin parçası olmak için eski benliklerini nasıl fırlatıp attırdığını gösteren, kitle hareketleri ve bunların zihinleri şekillendirme gücü hakkında sürükleyici bir incelemedir.

İkinci Dünya Savaşı yeni çıktığında yayımlanan kitap, tek bir hareketin –Nazizm– bütün Avrupa'yı uğrattığı yıkım göz önünde bulundurulursa özel bir anlam ifade eder ama Hoffer'in çalışması grup tanımlama psikolojisi ve insanların bir amaç uğruna ölmeye neden bu kadar hazır ve istekli oldukları konusundaki gözlemleri bakımından ebedîdir. Aslında bütün yazdıkları günümüzün teröristlerine ve intihar bombacılarına uymaktadır. Yarım asırlık olsa da *Kesin İnançlılar* bu yüzden daha anlamlı olamazdı.

Dönüşme dileği

Neden kitle hareketleri bu kadar güçlüdür? Çünkü coşkuludurlar, der Hoffer. Güçlü siyasi hareketlerin daima dinsel bir coşkusu vardır. Fransız İhtilali aslında Kilise'nin bütün öğreti ve ritüellerinin yerine devlete adanmış benzer öğreti ve ritüelleri koyan yeni bir dindi. Aynı şey Bolşevik ve Nazi ihtilalleri için de geçerlidir. "Orak ve çekiç ile gamalı haç" diyor Hoffer, "haçla aynı sınıftandır."

Bir ihtilal hareketinin ilk aşamalarında ön saflarda yer alanlar, hayatlarında büyük ve toptan bir değişiklik aramaktadırlar. Kitle hareketlerinin liderleri bunu bilir ve "abartılı bir ümidi alevlendirmek ve körüklemek" için ellerinden geleni yaparlar. Aşamalı, artan bir değişimi değil, inananın varoluşunda toptan bir değişimi vaat ederler.

İnsanlar bir örgütlenmeye girerken genelde kişisel çıkarlar –kendilerini bir yönde geliştirmek amacını– güderler. Buna karşılık, devrimci bir kitle hareketine katılanlar "istenmeyen benlikten kurtulmak için" bunu yaparlar. Kendimizden memnun değilsek bir kitle hareketinde bu sorun olmaktan çıkar zira hareketin büyük "kutsal amacı"na kıyasla benlik önemsizdir. İnsanların bireysel varlıklarında daha önce sadece hüsran ve anlamsızlık duydukları yerde şimdi gurur, amaç, kendine güven ve ümit vardır. "Kutsal bir amaca olan inanç büyük ölçüde kendimize duyamadığımız inancın yerine geçer"

diye yazar Hoffer. Fakat bu ferdiyet duygusunu kaybetme arzusu, gariptir büyük bir özgüven ve değerlilik duyguları getirir.

Diğer adaylar

Bir kitle hareketine başka kimler katılır? Kitabın potansiyel gönüllüler bölümünde Hoffer, çok fakirlerin iyi adaylar olmadıklarını söyler. Onlar hayatta kalma savaşı verdiklerinden böyle büyük gayelerle ilgilenmezler. Daha ziyade hali vakti biraz daha yerinde olup da daha büyük şeyler aramaya başlayanlardır böyle şeylere kapılanlar. Hoffer şöyle der: "Çok şeyimiz olduğunda ve daha çok istediğimizde hiçbir şeyimiz olmadığı ve az şey istediğimiz zamandakinden daha fazla hayal kırıklığına uğruyoruz. Çok şeye ihtiyacımız olduğunda sadece bir şeye ihtiyacımız olduğundaki kadar tatmin olmuyoruz."

İnsanlar kitle hareketlerine bir aidiyet ve yoldaşlık duygusu için katılırlar. Bu duygu iktisadi açıdan bağımsız ve rekabetçi bir toplumda genellikle eksiktir. İnsanlar sıkılmış olabilirler. Hoffer, Hitler'in Almanya'nın bazı büyük sanayicilerinin normal eğlence ve heyecanları artık tatmin etmeyen eşlerinden mali destek aldığını belirtir. Bir amaca ve onun müthiş önderine kapılıp gitme fırsatı insanı sarhoş eder, aile ve iş gibi güvenilir avuntuların bile yerine geçer. Gerçekten Hoffer, sınırsız imkânlara sahip insanların kitle hareketlerine daha çok katıldıkları tuhaf gerçeğine dikkati çeker.

Nihayet, bir kitle hareketi hayatının sorumluluğunu almaktan hoşlanmayanları çeker. Genç Naziler, karar verme sorumluluğunu sırtlarından atmak, yavaş yavaş anne babaları gibi birer yetişkin olma mecburiyetinden sıyrılmak istiyorlardı. Üçüncü Reich'ın basit zafer vaatleri daha cezbediciydi. Savaşın mağlubu olarak sorumluluğunu üstlenmeleri beklendiğinde büyük şaşkınlığa uğradılar zira yeni rejimin şatafatıyla beraber tam da bu sorumluluktan kurtulmuş olduklarına inanıyorlardı.

İnsanlar neden bir amaç uğruna ölürler?

Bir kitle hareketinin dünyada çarpıcı değişim meydana getirme vaadi, ona normal ahlaki kısıtlamalara uymama hakkı verir. Kutsal veya aziz amaç her yolu meşru kılar ve inananlar kendi cennetlerini yaratma amacıyla diğer insanlara korkunç şeyler yaparlar. Hoffer "ümitler ve hayaller sokaklarda serbest gezerken" bizi çok dikkatli olmamız için uyarır. Bunlar genellikle bir felaketin habercisidir.

İnanmayan biri için, bir şehidin, bir kamikaze pilotunun veya bir suikast bombacısının kendini feda etmesi tamamıyla akıl dışıdır. Fakat mevcut hayatımızı değersiz görüyorsak ve harekete olan inancımız çok büyükse, uğrunda ölmek çok da zor olmaz. Hoffer insanların bu dönüm noktasına ulaşmadan önce kendi bireyselliklerinden sıyrıldıklarını söyler. Kendilerini müşterek yapı içinde tamamen kaybeden bu insanlar

artık arkadaş ve ailelerinin tanıdığı insan değildir; artık sadece bir halkın, bir partinin, bir kavmin temsilcisidirler.

Kesin inançlılar için inanmayanlar zayıf, yoz, tabansız veya sefihtirler. Kendi amaçlarının saf olduğunu düşündükleri için, bu asil amaç adına kendi canlarını kıymak da dâhil her şeyi yapabilirler. Kesin inançlıların bu dar görüşlülüğü hatta körlüğü ona güç verir. Dünya siyah beyaz olduğunda yapılacak şey de nettir. Sürprizlerle ve çelişkiler uğraşacak olan açık görüşlülerdir.

Son yorumlar

Hoffer'in bir düşüncesi de "olmayan"ın daima "olan"dan daha güçlü bir itici güç olduğuydu. Sıradan insan kendi hissesine düşeni artırmak için elindeki üzerinde çalışırken, kesin inançlı, yeni bir dünya yaratma sürecinde değilse memnun olmaz. Mevcuttan bu denli nefret edilmesi bugüne dek büyük hasarlara yol açmıştır. Öte yandan, daha iyi bir şeyi hayal edip yapmaya çalışanlar, özgürlük ve eşitlik gibi idealler uğruna kanlı ihtilaller başlatmak isteyenler olmasaydı birçok tiranlığın yıkılması da mümkün olmazdı.

Kesin İnançlılar sadece kitle hareketlerinden bahsetmez. Kitap insanın doğasına dair ciddi düşünceleriyle bir felsefe çalışmasıdır ve hemen hiç gereksiz kelime veya cümle içermez. Kitap ayrıca insani motivasyon ve eylem meselelerinin neden sadece psikolojiye bırakılmaması gerektiğini gösteren iyi bir örnektir.

Eric Hoffer

1902'de New York'ta göçmen bir marangozun oğlu olarak dünyaya gelen Hoffer, Almanca ve İngilizce konuşarak yetişti. 7 yaşında bir baş yaralanması sonucu kör oldu ve öğreniminin çoğunu tamamlayamadı. 15 yaşında ameliyat filan olmadan mucizevi bir şekilde gözleri kendiliğinden açıldı.

O daha delikanlıyken annesi ve babası öldü. Ona kalan 300 dolarlık mirasla California'ya göçtü. Hoffer seyyar işçilik ve altın arayıcılığı ile hayatını kazanırken serbest vakitlerinde Montaigne'den Hitler'in Kavgam'*ına kadar her şeyi okudu. Yıllarca San Francisco'da liman işçisi olarak çalıştı ve ameleliğe ancak 1941'de son verdi.*

Kesin İnançlılar Hoffer'a belli bir ün kazandırınca, hayatının ikinci yarısını yazmaya ayırdı. Diğer kitapları: Aklın Muhteris Çağı (The Passionate State of Mind and Other Aphorisms) *(1954),* Değişim Sancısı (The Ordeal of Change) *(1963),* The Temper of Our Time *(1967),* Reflections on the Human Condition *(1973) ve* In Our Time *(1976). Ayrıca limandaki hayata dair bir günlük yayımladı ve* Truth Imagined *adlı otobiyografisi ölümünden sonra yayımlandı. Öldüğü sene, 1983'te Hoffer, Ronald Reagan tarafından Özgürlük Madalyası ile ödüllendirildi.*

1945

İçsel Çatışmalarımız

(Our Inner Conflicts)

"Çözülmemiş çatışmalarla yaşamak, hem doğrudan bu çatışmaların varlığından hem de türlü yollardan onları çözme çabasından dolayı insanın enerjisini tüketen bir şeydir."

"Bazen nevrotik insanlar garip bir şekilde amaca bağlılık gösterebiliyorlar: İnsanlar hırsları uğruna kendi şerefleri de dâhil her şeyi feda edebilirler; kadınlar hayatta aşktan başka bir şey istemeyebilirler; anne babalar bütün ilgilerini çocuklarına hasredebilirler. Bu insanlar samimi oldukları izlenimi doğurabilirler. Ama gösterdiğimiz gibi aslında çatışmalarına bir çözüm sunuyor gibi görünen bir serap görüyorlardır. Görünürdeki bu samimiyet, birleşmeden ziyade çaresizlikten gelmektedir."

Özetle

Çocuklukta edindiğimiz nevrotik eğilimleri yetişkinlikte de sürdürmeye gerek yoktur—onları geride bırakırsak potansiyelimizi gerçekleştirebiliriz.

Benzer eserler

Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı (s. 14)*
Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları (s. 104)*
Melanie Klein, *Haset ve Şükran (s. 180)*
R. D. Laing, *Bölünmüş Benlik (s. 186)*
Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature (s. 192)*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair (s. 238)*

28. BÖLÜM
Karen Horney

Sigmund Freud *Rüyaların Yorumu*'nu yazdığında Karen Danielsen henüz küçük bir kız çocuğuydu. Daha sonra psikanalizin erkek kalesini "feminize etmek" ile tanınsa da ilk kitabını ancak 35 yıl sonra yayımlatabildi. Bu arada evlendi, üç çocuk sahibi oldu ve doktorasını aldı.

Karen Horney ("Hornay" diye okunur) Freud'dan bazı önemli açılardan ayrıldı. Onun "penis hasedi" gibi bazı fikirlerini reddederek ve genel anlamda cinsel güdülere verilen aşırı önemi biraz aşağı çekerek psikanalizin ayaklarını daha bir yere bastırdığı iddia edilebilir. Ayrıca kadınların nevroza yatkın olmasının gerçekçi olmayan kültürel beklentilerden kaynaklandığını göstererek ilk feminist psikanalist namını kazanmıştır.

Horney, insanların her zaman bilinçdışının veya geçmişin mahkûmu olmak mecburiyetinde olmadığını söyleyerek Freudyen dogmadan ayrılıyordu. Esas nedenini bulmak istemekle birlikte psikolojik sorunları, genellikle iyileştirilebilecek *mevcut* bir durum olarak görüyordu. Nevrotik tiplere dair basit ve zarif açıklamalarının modern terapi uygulamaları üzerinde önemli bir etkisi oldu. Ayrıca, bireylerarası yaklaşımı ve (büyük potansiyeliyle) "gerçek benlik"i ortaya çıkarmaya önem vermesinin de Carl Rogers ve Abraham Maslow'un hümanistik psikolojisine dikkate değer etkisi oldu. Nihayet Horney, analiz sürecini insanların kendi kendilerini analiz etmesine imkân sağlayacak kadar anlaşılır kılmayı istiyordu. Bu bakımdan hem bilişsel terapiyi hem de kişisel gelişim hareketini haber veriyordu.

İçsel Çatışmalarımız meslekten olmayanlar için yazılmış bir kitaptır. Eğitimli terapistler çok ağır nevroz vakalarına bakmalıdır ama Horney, "bizim de yorulmak bilmez bir gayretle kendi çatışmalarımızı çözmekte çok yol kat edebileceğimize" inanırdı. Bu nedenle bu bir kişisel gelişim kitabıdır ama zihnin savunmalarının 40 yıllık dikkatli gözlemine dayanan bir kişisel gelişim kitabıdır. Horney'in tanımladığı üç nevrotik eğilimde kendinizden hiç değilse bir parça bile bulamazsanız gerçekten harikulade bir kişisiniz demektir.

Çatışmalar ve tutarsızlıklar

Horney'e göre bütün nevroz belirtileri (bunlara aynı zamanda "velvele" denir) çözülmemiş bir derin çatışmaya işaret eder. Belirtiler gerçek dünyada kişiye zorluklar çıkarır ancak depresyon, kaygı, eylemsizlik (atalet, inerti), kararsızlık, aşırı tarafsızlık, aşırı bağımlılık gibi sonuçlara yol açan, altta yatan çatışmadır. Bir çatışmada kişinin genellikle kör olduğu tutarsızlıklar bulunur. Örneğin:

- Ortada öyle bir şey olmadığı halde hakarete uğradığını düşünerek alınan insan.
- Birinin arkadaşlığına değer veriyor gibi görünen ama yine de ondan çalan kişi.
- Kendini çocuklarına adadığını iddia eden ama ne hikmetse doğum günlerini unutan bir kadın.
- En büyük arzusu evlenmek olan ama erkeklerle bağlantıdan kaçınan bir kız.
- Başkalarına karşı affedici ve hoşgörülü olduğu halde kendine karşı çok acımasız olan bir insan.

Bunlar gibi "makul olmayan" şeyler bölünmüş bir kişiliğe işaret eder. Söz konusu anneyle ilgili olarak Horney, "belki çocuklardan ziyade iyi bir anne olma idealine kendini adamıştır" yorumunda bulunur. Ya da belki kadının çocuklarının neşelerini bozmaya yönelik bilinçdışı sadist bir eğilimi olabilir. Her küçük şey için tartışılan bir evliliği düşünün. Tartışmaların gündemindeki konu mudur gerçek sorun, yoksa altta yatan başka bir mesele mi?

Çatışmalar nasıl ortaya çıkar?

Freud, iç çatışmalarımızın "medeni" bilincimize karşı çıkan içgüdülerle alakalı olduğuna ve bu durumu asla değiştiremeyeceğimize inanırdı. Fakat Horney iç karışıklığımızın ne istediğimize dair çatışan fikirlerden kaynaklandığını düşündü.

Mesela düşmanca bir aile ortamında büyüyen bir çocuk herkes gibi sevgi ister ama başa çıkabilmek için saldırganlaşmaya mecbur olduğunu düşünür. Bu çocuk yetişkin olduğunda bu gerçek ihtiyaçlar, durumları ve insanları kontrol altında tutma nevrotik ihtiyacıyla çatışır. Ne acıdır ki istediği şeyi nevrotik bir biçimde sevk olunduğu bu kişilikle asla elde edemeyecektir. Takındığı tutumlar kişiliği haline gelir ama bu bölünmüş bir kişiliktir.

Horney yetişkin nevrozlarının "penis hasedi" veya "Odipus kompleksi" ile ilgili olmaktan ziyade çok az sevgi, boğucu sevgi, çocuğa yol, ilgi ve saygı gösterenin olmaması, şartlı sevgi, tutarsız kurallar, diğer çocuklardan tecrit, düşmanca bir ortam, baskı gibi temel etkenlerden kaynaklandığını düşünüyordu. Bütün bunlar çocuğa kendini bir şekilde emniyete alması gerektiğini hissettirir, çocuk böylece yetişkinliğe taşıdığı stratejiler yani "nevrotik eğilimler" geliştirir. Aşırıya gidildiğinde nevroz kendi içinde bölünmüş ama bu bölünmenin farkında olmayan "Dr Jekyll ve Bay Hyde" karakterleri yaratır.

Horney üç temel nevrotik eğilim belirlemişti: İnsanlara doğru gitme, insanlara karşı gitme ve insanlardan uzaklaşma.

İnsanlara doğru gitme

Bu türden bir kişi çocukluğunda tecrit veya korku duygularını tecrübe etmiştir ve netice olarak kendini emniyette hissetmek için ailesindeki diğer bireylerin sevgisini

kazanmaya çalışmıştır. Yıllarca öfke nöbetleri geçirdikten sonra genelde "iyi" ve uysal birine dönüşür — istediğini almak için daha iyi bir strateji bulmuştur.

Yetişkinlik döneminde şefkat ve onaylanma ihtiyacı, "hayatın bütün beklentilerini karşılayacak" bir arkadaş, sevgili, eşe duyulan derin ihtiyaç olarak tezahür eder. Kişinin seçtiği eşe karşı ne hissettiğinden bağımsız olarak, bu eşi "güvenceye almak" gibi zorlantılı[34] bir ihtiyaç ortaya çıkar. Başka insanlar kazanılması gereken "tuhaf ve tehditkâr hayvanlar" gibi görünür. Teslimiyetçi, ilgili, hassas ve bağımlı olmak suretiyle (diğer kişi "nezaketten öleceğini" düşünebilir), bu tip bağ kurmanın ve emniyet duymanın etkili bir yolu bulunur. Sevgilisinin karakteri onu pek o kadar ilgilendirmez, hatta belki içten içe başka insanlardan hoşlanmaz bile. Esas olan kabul görmek, sevilmek, yönlendirilmek ve bakılmaktır. Fakat nihayet aidiyet ihtiyacı başka insanlar hakkında yanlış hükümlere yol açar.

Bu tipin iddialı veya eleştirel olmaya karşı tabusu onları giderek zayıf düşüren bir "zavallı ben" hissi yaratır. İşe bakın ki kırk yılda bir atılgan veya kopuk olma riskine girdiklerinde genellikle birdenbire daha sevilesi görünürler. Buna rağmen, saldırgan eğilimleri yok olmamış, sadece bastırılmıştır.

İnsanlara karşı gitme

Böyle insanların çocuklukları düşmanca bir aile ortamında geçmiştir ve onlar bununla mücadelelerinde isyankârlığı seçmişlerdir. Etrafındakilerin niyetine güvenmemeye başlamışlardır.

Bu tip yetişkinler dünyayı temelde düşman olarak algılarlar ama "sahte bir nezaket, sağduyu ve arkadaşlık maskesi" takınabilirler. Başkaları onların istediği gibi davrandığı müddetçe iyilikseverdirler. Boyun eğen tip kadar korku ve kaygı dolu olsa da acziyet duygusuna karşı savunma olarak "aidiyet" yerine "her koyun kendi bacağından asılır" yolunu seçer. Zayıflıktan hoşlanmazlar, özellikle de kendilerinde ve genellikle başarı, itibar ve kabul görme peşindedirler.

"Kimseye güvenme ve asla teslim olma", düsturlarıdır. Bu kadar aşırı çıkarcılığın içinde başkalarını sömürme ve kontrol etme de yer alabilir.

İnsanlardan uzaklaşma

Ait olmak veya mücadele etmek yerine çocuklukta bu tip, etrafındakilere kendini aşırı ölçüde yakın hissederek ve kendisiyle ailesi arasına mesafe koymak isteyerek oyuncak, kitap veya geleceğe dair dileklerden oluşan gizli bir dünyaya çekilmiştir.

Yetişkinlik dönemlerinde veya ister sevgi isterse çatışma şeklinde kimseyle duygusal olarak bağ kurmama, tamamen yalnız olma arzularından oldukça uzakta olan

34 (İng.) Compulsive. Kişinin kendini yapmak zorunda hissettiği, tekrar eden nitelikteki davranışlar. (yay.n.)

bu dünyadan kendilerini soyutlama ihtiyacı duyarlar. Bu gruba giren insanlar başka insanlarla yüzeysel olarak iyi anlaşabilirler, yeter ki "büyülü çevrelerine" nüfuz edilmesin. Ayrıca, başkaları için çok çaba sarf etmek mecburiyetinde olmamak ve dolayısıyla hayatlarının idaresini kaybetmemek için çok basit bir hayat sürebilirler. Başkalarından üstün oldukları düşüncesi ve kendi benzersizliklerine olan inançları yüzünden "müthiş bir yalıtılmışlık" içinde yaşayabilen bu insanları bir gruba katılmak, sürünün bir parçası olmak veya bir toplantıda sohbete girmek mecburiyetinde kalmak dehşete düşürür.

Bu özelliklerle beraber, mahremiyet ve bağımsızlık arzusu ve evlilik veya maddi borç gibi baskı veya zorunluluk içeren her şeye karşı nefret de gelir. Bu insanlar birisi tarafından tam sevildiklerinde ama bu insana karşı çok az yükümlülükleri bulunduğunda çok mutludurlar. Bağımsız karakterlerinde bir şey hakkında gerçekten hissettikleri duyguya karşı duyarsızlık da vardır, bu da genellikle müthiş bir kararsızlığa yol açar.

Sağlıklı bir çocuk veya yetişkin belli bir dereceye kadar bu eğilimlerin hepsini gösterebilir, uygun zamanlarda uygun bir şekilde ait olmak, savaşmak veya yalnız olmak isteyebilir. Bunlar artık seçim değil *zorlantı* olduklarında kişi nevrotik olur. Nevrozun trajedisi budur; özgür iradeyi yok eder, insanları durum ne kadar farklı olursa olsun eğilimlerine göre davranmaya sevk eder.

Bağımlılık eğilimi

Duyguları bastırmak, dışsallaştırmak (kendini incelemekten kaçınmak) ve belli bir benlik imgesini idealleştirmek için çok büyük bir enerji harcamak gerekir, öyle ki kişi aslında "kendini görmez olur." Buna karşılık diğer insanlar kişinin gözünde daha büyük önem ve güç kazanırlar; onların görüşü "müthiş bir güç" kazanır. Kısacası nevrotik kişinin aşırı benmerkezciliği benlik kaybına ve başkalarına bağımlılığa yol açar.

Modern uygarlığın rekabetçi ruhu, diye yazar Horney, nevroz için verimli bir zemindir zira başarı ve edinime vurgu benlik imgeleri zayıf insanlara "seçkin" olmak suretiyle büyük bir telafi imkânını vermektedir. Horney der ki, "Kör isyankârlık, kör mükemmellik arzusu ve başkalarından uzak durmaya duyulan kör bir ihtiyaç hep birer bağımlılık biçimidir."

Akıl sağlıkları yerinde insanlar bunların hiçbirine yönelmezler. Onların istediği daha ziyade yeteneklerini daha iyi bir şekilde ortaya koymak, gerçekten ilgilerini çeken bir alanda çalışarak önemli katkılarda bulunabilmek veya daha derin sevmektir. Onlar birleşme olasılığından ilham alırlar, çaresizlikle hareket etmezler.

Son yorumlar

Horney'ın hakiki, gerçek benlikleriyle tam temas halinde olan "samimi" insan fikri Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirmiş insanından veya Carl Rogers'ın "kişi olmak" fikrinden pek farklı değildir. Onun felsefesini özetlemek gerekirse, Horney,

psikolog John MacMurray'in şu sözünü aktarır: "Varlığımızın tamamen ve bütünüyle kendimiz olmaktan başka ne önemi olabilir?" Horney hepimizin güçlü insanlar olduğumuza inanırdı. Nevrotik eğilimimiz gerçek benliğimizi göstermemek için taktığımız bir maskedir ama aslında çoğu kişinin bu maskeye artık ihtiyaç yoktur. Bizi hayali zararlardan koruyacağına inandığımız zorlantılı davranışı bırakarak uysal, saldırgan veya kopuk bir benliği düzeltebiliriz.

Horney, iç çatışmalarımızı çocukluğumuza dayandırsa da, insanlara nevrotik eğilim veya komplekslerinin *mevcut* boyutlarını da kabul ettirerek, "başıma bunlar geldiği için böyleyim" bahanesinin arkasına sığınmalarına da engel olur. Böyle gerçeklerle yüzleştirmek suretiyle birçok okuru sorunlarının *kök sebebine* ulaştırır.

İçsel Çatışmalarımız rahat okunan, kolay anlaşılan ve içinde insan doğasıyla ilgili çokça bilgi barındıran bir kitap. Horney'in değişimin mümkün olmasına ilişkin iyimserliği oldukça ilham verici.

Karen Horney

Karen Danielson, 1885'te Almanya'nın Hamburg şehrinde doğdu. Babası Berndt gemilerde kaptanlık yapıyordu ve katı bir Lutherci idi. Annesiyle babası 1904'te boşandı ve iki sene sonra azimli ve akıllı Karen, Berlin Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne girdi. Kısa bir süre sonra varlıklı doktor Oscar Horney ile evlendi ve ondan üç kızı oldu.

1914'ten 1918'e kadar psikiyatri öğrenimi gördü ve seansların bir kısmını Karl Abraham'ın yürüttüğü psikanaliz sürecini tamamladı. Kurucu üyelerinden biri olduğu Berlin Psikanaliz Enstitüsü'nde ders vermeye başladı ve bütün büyük psikanaliz toplantı ve tartışmalarında bulundu. 1923'te kocasının işleri bozuldu ve hastalandı. Aynı sene Karen'in çok sevdiği ağabeyi bir enfeksiyon yüzünden öldü. Bunlar onu depresyona sürükleyen olaylardı.

1932'de kocasından ayrılan Horney, kızlarını da yanına alarak Birleşik Devletler'e göçtü ve Chicago'da Psikanaliz Enstitüsü'nde çalışmaya başladı. İki sene sonra New York'a taşınarak New York Psikanaliz Enstitüsü'nde çalışmaya başladı ve aşk ilişkisi yaşadığı Erich Fromm'un da aralarında bulunduğu diğer Avrupalı entelektüellerle arkadaş oldu. Freud'u eleştirdiği kitabı Psikanalizde Yeni Yollar (New Ways in Psychoanalysis) *(1939) yüzünden çalıştığı enstitüden ayrılmak zorunda kalarak kendi Amerikan Psikanaliz Enstitüsü'nü kurdu. Horney kitabı* Çağımızın Nevrotik Kişiliği'*nde* (The Neurotic Personality of Our Time) *(1937) psikolojideki toplumsal ve kültürel etkenlere dikkat çekiyor. Diğer kitapları arasında* Kendi Kendine Psikanaliz (Self-Analysis) *(1942) ve* Nevrozlar ve İnsan Gelişimi (Neurosis and Human Growth) *(1950) yer alıyor.*

1952'deki ölümüne kadar Horney ders vermeye ve terapist olarak çalışmaya devam etti. Ölümünden sonra yayımlanan ve derlenmiş makalelerinden oluşan Kadın Psikolojisi (Feminine Psychology) *(1967), eserlerine olan ilgiyi canlandırdı.*

1890

The Principles of Psychology[35]

"O zaman bilinç kendine parçalara ayrılmış görünmez. 'Zincir' veya 'tren' gibi kelimeler bilinci tarif etmek için uygun değildir zira bilinç kendini ilk fırsatta gösterir. O eklemli bir şey değildir; kesintisizdir. Onu tarif etmenin en tabii yolu 'nehir' veya 'akıntı' gibi benzetmelerledir. Bundan sonra ondan bahsederken düşünce, bilinç veya öznel hayat akışı diyelim."

"Psikolojinin başlangıçta doğru farz edebileceği tek şey, düşünme olgusunun kendisidir."

"Bir insanın sahip olabileceği en garip sosyal benlik o insanın âşık olduğu kişinin zihnindedir. Bu benliğin iyi veya kötü yönde seyretmesi, yoğun sevinç veya üzüntü yaratır... Bu sosyal benlik kabul edilmediği sürece kendi bilincinde o da yoktur, kabul edildiğinde ise gönül rahatlığı sınır tanımaz."

Özetle

Psikoloji zihinsel hayatın bilimidir, yani benlik bilimi.

35 (Tr.) Psikolojinin İlkeleri. (yay.n.)

29. BÖLÜM

William James

William James genel olarak Amerika'nın en büyük filozofu olarak görülür. Aynı zamanda (Wilhelm Wundt ile beraber) modern psikolojinin babası sayılır.

Psikoloji bir zamanlar felsefenin içinde bir çalışma alanıydı ve James yıllarca felsefe profesörlüğü yaptı. Onun iki alan arasında yaptığı ayrım şu idi: Psikoloji "zihinsel hayatın bilimi" idi; yani zaman ve mekânda var olan ve içinde bulunduğu dünyayla ilgili düşünce ve duyguları ihtiva eden, belli bir bedendeki zihinlerin bilimi. Öte yandan düşüncelerin ruh veya ego gibi daha derin bir kuvvetin ürünü olarak açıklaması gerçekte metafizik veya felsefenin alanıydı.

James bu yeni konuyu duygu, arzu, bilgi, mantık ve kararların, bir bina inşasının yapının taş ve kiremitlerine bakılarak izah edilmesi gibi kendi özellikleri ve dinamiklerine göre analizini icap ettiren bir *doğa* bilimi olarak görüyordu. Psikoloji olgularının ardındaki teoriden ziyade bu olguların kendilerine bakmayı seçmesi, alanı dikkate değer ölçüde geliştirdi ve James'i psikolojiyi daha sağlam bir bilim temeline oturtma hedefine ulaştırdı.

James çoğunlukla depresif veya bedensel olarak hastaydı. *The Principles of Psychology*'i 12 yılda yazdı. Önsözünde bunu, "Bu kadar uzamış olmasından en çok da yazarı pişmandır" şeklinde yorumladı. "Bu kalabalık çağda, kaleminden dökülen bin dört yüz kesintisiz sayfaya birçok okuyucu bulmayı uman insan gerçekten iyimser olmalıdır." Bu meşhur iki ciltlik "uzun dizi", kitabın uzun basımı idi. Fakat James kısa bir versiyonu da yazdı. Asıl versiyonu okuyup anlamak zorunda kalmadıkları için sevinen üniversite öğrencileri bu kısa versiyona "Jimmy" adını vermişlerdi.

Bu boyutta bir başyapıtı "özetlemek" büyük cüret olur. Ama birkaç fikre göz atarak kitabın içeriğine dair bir fikir vermeyi umuyoruz.

Alışkanlıklar

James, "Canlılara dışarıdan baktığımızda bizi çarpan ilk şey alışkanlıklardan meydana gelmiş olmalarıdır" der.

Alışkanlık tam olarak nedir? James, beynin ve sinir sisteminin fizyolojisine dair araştırmasında alışkanlıkların esasen refleks yolaklarının sırayla uyandırılmasıyla mey-

dana gelen "sinir merkezlerindeki boşalımlar" olduğu sonucuna vardı. Bu yolaklardan biri oluşturulduktan sonra sinir akımının aynı yoldan tekrar geçmesi kolaylaşırdı.

James hayvanların alışkanlık davranışlarıyla insanlarınki arasında bir fark tespit etti: Çoğu hayvanın hareketleri otomatik, nispeten sınırlı ve basitken, çok çeşitli arzu ve isteklerimiz nedeniyle, insanlar belli sonuçlara ulaşmak için bilinçli olarak yeni alışkanlıklar oluşturmak zorundalardı. Sorun şu ki, yeni ve iyi alışkanlıklar oluşturmak için emek ve uygulama gerekirdi. James, iyi alışkanlıkların püf noktasının verdiğiniz kararlara bağlı kalmak olduğunu belirtir. Hareketler sinir sistemimizde bir arzuyu bir alışkanlığa çeviren motor etkileri meydana getirecektir; beyin, arzularımıza "ısınmak" zorundadır ve davranış tekrarlanmadığı müddetçe o sinir yolu da oluşmaz.

James, bu işin püf noktası sinir sistemiyle düşman değil, müttefik olmaktadır, der. "Nasıl ki farklı zamanlarda ama istikrarlı olarak içmek bizi ayyaş yaparsa, münferit hareketlerimiz ve çalışmaya ayırdığımız vakitler de bizi ahlakta aziz, pratik ve bilimsel alanlarda da uzman mertebesine eriştirir." Mevcut durumda o kadar önemli olduğunu düşünmesek bile, hareketlerimiz bir araya geldiğinde güçlü bir itibara ya da ezici bir başarısızlığa karşılık gelir.

Bunların hepsi bugün aşina olduğumuz şeyler ama günümüz psikolojisinde olumlu alışkanlık davranışı oluşturmaya yapılan vurgu ve kişisel gelişim literatürü aslında James'in konu üzerindeki düşüncelerine dayanır.

Biz ve başkaları

James'in psikoloji anlayışı kişisel benlik etrafında döner. Yani "düşünce" ve "duygu"lardan soyut kavramlar olarak genel manada bahsetmek, "Ben düşünüyorum" ve "Ben hissediyorum"un kişisel gerçekliği yanında pek bir anlam ifade etmez. James, her bir kişinin bir başkasından bir duvarla –yani beyni içine alan kafatasıyla– ayrıldığını, dünyanın ise iki parçadan oluştuğunu söyler. Dünyanın bir yarısını biz kaplarız, diğer yarısını da içindeki herkesle beraber dünyanın geri kalanı oluşturur.

Hepimiz dünyayı iki büyük parçaya böleriz ve hepimizin hemen hemen tüm ilgisi bu iki parçadan birinde yoğunlaşır... İki yarıya hepimiz aynı isimleri veririz ve bu isimler sırasıyla "ben" ve "ben olmayan"dır dersem ne demek istediğim hemen anlaşılacaktır.

Bu da James'in yorumlarının çoğu gibi öylesine basit bir tespittir ki kulağa neredeyse halk arasındaki genelgeçer bir bilgi gibi gelir. Fakat bu durum, insanların psikolojiyle düşünce ve duyguların genel kaideleriyle ilgili çalışmak istedikleri için değil, kendi düşünce ve duygularının sebeplerini öğrenmek istedikleri için ilgilendiklerini gösterir.

Dünyanın "ben" ve "başkaları" olarak bölünmesi biraz meydan okuyan bir görüştür, özellikle de başkaları için yaşadıklarını söyleyen insanlar için. Ne var ki tek bir

bedenin içinde daima dışarıya, dünyanın kalanına, bakan tek bir beyin taşıyan insanın tam da bu fizyolojisi bunu gerçek kılar.

Düşünce akışı

Hepimizin dünyayı farklı görmesine ek olarak, kendi bilincimizin de günü gününe, hatta saati saatine uymaz. James şöyle ifade eder:

Uykuda veya uyanık, aç veya tok, dinlenmiş veya yorgun olmamıza göre algılarımız da değişir; gece başka, gündüz başka, yazın başka kışın daha başkadır, hepsinden öte çocuklukta, yetişkinlikte ve yaşlılıkta da başka başkadır... Bu farklılığı en iyi gösteren, bir yaştan diğerine kimi şeylere dair duygumuzdaki değişimlerdir... Bir zamanlar parlak ve heyecan verici bulduğumuz bir şey, ileriki yaşlarda bıktırıcı, yavan ve faydasız görünmeye başlayabilir. Kuş cıvıltısı sıkıcı, meltem hazin, gök kasvetlidir.

James bir düşünceyi iki kere düşünemeyeceğimizi gözlemler. Sanki bazı düşüncelerimizin birbiriyle aynı olduğu yanılsamasına düşebiliriz ama sürekli değişen dünya ve bizim ona devamlı değişen tepkilerimiz bunun imkânsız olduğu anlamına gelir:

Bizler genellikle aynı şeye dair art arda sıralanan görüşlerimizdeki tuhaf farklılıklara şaşarız. Bir konudaki geçen ayki görüşümüze şaşarız. O düşünceden uzaklaşmışızdır, nasıl olduğunu bilmiyoruzdur. Geçen senelerle dünyaya da yeni bir ışıkta bakarız. Ve bu devamlı değişim, bu daimî hareket ve sonra dengeye dönüştür bizi insan yapan.

James'in ayrıca düşüncenin bir akıntı gibi sürekli olduğu görüşü de meşhurdur. "Düşünce konvoyu" veya "düşünce zinciri" gibi ifadeler kullanırız ama düşüncenin gerçek yapısı akıcıdır. Şöyle söyler: "Bir nesnenin düşüncesinden bir diğerine geçişin düşüncede yarattığı kopma bir bambudaki eklemin bir ormanda yarattığı kopmadan daha fazla değildir. O eklem nasıl bambunun bir parçasıysa, o da bilincin bir parçasıdır."

James'ten bu yana psikoloji bilimi her düşünce ve duyguyu binlerce kategoriye ayırdı ki bu gerçekten bir bilimin işidir. Bilinç bir bilgisayarın çalışmasına benzemez. Daha ziyade, canlı olmak sürekli akan bir düşünce ve duygu nehrini tecrübe etmektir.

Başarılı benlik

James bazen bir milyoner, bir kaşif veya bir kadın katili olduğunu düşlediğini ama tek bir benlikle yetinmek zorunda olduğu gerçeğini kabul etmek zorunda kaldığını itiraf eder. Aynı anda birçok şey olmak çatışma yaratır. Hayatta ilerleyebilmek için birçok

kişilikten birini seçmek ve "kurtuluş umudumuzu bu benliğe bağlamak" zorundayızdır. Bunun kötü yanı şudur: Benliğinizi, mesela bir kürekçi veya bir psikolog olmaya adayıp da bu çabanızda başarılı olamazsanız, özgüveniniz büyük bir darbe alır.

Potansiyellerimiz ve gerçekliklerimiz arasında küçük bir boşluk varsa kendimizi iyi kabul ederiz. James özsaygı için meşhur bir formül sunar:

$$\text{Özgüven} = \frac{\text{Başarı}}{\text{İddialar}}$$

Genç, zayıf, müzisyen veya meşhur bir sporcu olmak gibi asla erişemeyeceğimiz bazı potansiyellerin veya yanılgıların peşini bıraktığımızda oluşan "yürek ferahlığı"ndan bahseder. Kurtulduğumuz her yanılgı bizi hüsrandan da kurtaracak ve gerçek başarıyla aramızdan bir engel daha kalkmış olacaktır.

Son yorumlar

James'in benlik üzerindeki dikkati, bizler son derece bireyci bir çağda yaşadığımızdan artık o kadar da çarpıcı görünmüyor. Ama onun yaşadığı devirde toplum daha baskındı ve kişinin toplumdaki yeri kafasının içinde olup bitenlerden çok daha önemliydi. Ne var ki James'in kendi konusuna koyduğu kısıtlamalardan dolayı düşüncesinin başka yöne gitmesi pek mümkün değildi. Psikolojiyi zihinsel hayatın bilimi olarak tanımlarken genel olarak "insan zihni"ni değil, bireysel beyinlerin içindeki hayat, bireysel insanların düşünce ve duyguları kastediyordu.

Ondan sonra gelen yirminci asır psikologları zihin ve davranış üzerine son derece mekanik modeller ortaya koyarlarken, James insan bilincini "iç dengesi en ufak bir değişimden dahi etkilenen" aurora borealis, parlak kuzey ışıkları olarak tarif ediyordu. Bu tasvirlerdeki şairane yetenek James'i modern psikolojinin labaratuar fareleriyle haşır neşir olan camiasına sevdiremedi belki ama alanının sınırlarını zorlamasına imkân tanıyan tam olarak bu artistik hassasiyeti, derin felsefi bilgisi ve hatta mistik düşüncelere açıklığıydı. Daha sonra pek çok kişi psikolojiyi bilime çevirmek için emek verdi ama psikolojinin önce manzarayı resimleyecek bu çapta bir filozofa ihtiyacı vardı.

James'in seçkin ve canlı nesrinden çok yararlanıldı. *The Principles of Psychology*'i bugün dahi okunur kılan budur — bir de dönemin alışık olmadığı kişisel, içten tarzı. James genellikle romancı kardeşinin gölgesinde kaldı ama William James de psikologdan ziyade bir yazar olabilirdi — Henry James'in roman yazan bir psikolog, William James'in ise psikoloji yazan bir romancı olduğu söylenir!

Şunu da söylemek gerekir ki *The Principles of Psychology* kolay okunan bir kitap değildir. İyi kısımların yanında ya (beynin ve sinir sisteminin fizyolojisi hakkında) çok teknik olan ya da zor konuları işleyen birçok uzun bölüm de yer almaktadır.

James okura bütün kitabı okumaktansa atlaya atlaya, kendilerini ilgilendiren şeyleri okumalarını tavsiye eder—bir bilimin kurulmasına yardım eden birinden tipik bir mütevazı öneri.

William James

1842'de New York'ta, Henry ve Mary James'in en büyük oğulları olarak doğan William James, beş çocuklu bir ailede rahat ve kozmopolit bir çocukluk geçirdi. Varlıklı bir adam olan babası teoloji ve mistisizmle, özellikle de Emanuel Swedenborg'un yazılarıyla ilgileniyordu. 1855'de aile Avrupa'ya taşındı. James Fransa, Almanya ve İsviçre'de okullara gitti, birçok dil öğrendi ve Avrupa müzelerinin çoğunu gezdi.

1860'ta tekrar Birleşik Devletler'e dönen James, William Morris Hunt'ın altında ressam olmak için bir buçuk sene çalıştıktan sonra Harvard Üniversitesi'ne kaydolmaya karar verdi. Kimya okumaya başladı ama daha sonra tıbba geçti. 1865'te meşhur natüralist Louis Agassiz'le bir bilim fuarına katılma teklifi aldı fakat bir dizi sağlık sorunu yaşadı. Ayrıca, ailesinden ilk defa ayrıldığı için müthiş bir ev özlemi ve bunalım içindeydi. 1867'de Almanya'ya gitti ve Hermann von Hemholtz'un altında fizyoloji öğrenimi aldı, yeni psikoloji alanındaki düşünür ve fikirlerle tanıştı. İki sene sonra James, Harvard'a döndü ve 27 yaşında buradan tıp diplomasını aldı.

Takip eden üç senede duygusal bir çöküntü yaşadı ve doğru düzgün çalışamadı. 1872'de 30 yaşındayken Harvard'da fizyoloji dersleri vererek ilk işine başladı. 1875'te psikoloji dersleri vermeye başladı ve Amerika'daki ilk deneysel psikoloji laboratuvarını kurdu. The Principles of Psychology *ile ilgili çalışmasına başladığı yıl olan 1878'de Bostonlu bir öğretmen olan Alice Howe Gibbons ile evlendi. Beş çocukları oldu.*

Amerika seyahatlerinde James hem Sigmund Freud hem de Carl Jung ile tanıştı. Meşhur öğrencileri arasında eğitimci John Dewey ile psikolog Edward Thorndike bulunuyordu. Başlıca eserleri arasında The Will to Believe *(1897),* The Varieties of Religious Experience *(1902) ve* Pragmatism *(1907) yer alıyor.*

James, New Hampshire'daki yazlık evinde 1910'da öldü.

1968

Dört Arketip

(Die Archetypen und das kollektive Unbewusste)

"Anima'nın arketipiyle tanrıların dünyasına gireriz... Anima'nın dokunduğu her şey ilahi –koşulsuz, tehlikeli, tabu, büyülü– hale gelir. O azimli ve iyi niyetli zararsız insanın cennetindeki yılandır. Ahlaki kısıtlamalarımızı bozacak, bilinçdışında kalması daha hayırlı olan güçleri serbest bırakacak bir meşgale olan bilinçdışını gözetleme işini yapmamak için en ikna edici sebebi o sunar."

"İnsan arketipleri anlasın veya anlamasın, arketipler dünyasının bilincinde olmalıdır çünkü orada hâlâ tabiatın bir parçasıdır ve kendi kökleriyle bağlantıdadır. Onu hayatın ilkel imgelerinden koparan bir dünya veya toplumsal düzen görüşü kültür olmadığı gibi giderek artan derecede bir hapishane veya ahırdır."

Özetle

Zihinlerimiz hayal ve efsaneden bahseden daha derin bir bilinç katmanıyla bağlantılıdır.

Benzer eserler

Isabel Briggs Myers, *Kişilik (s. 46)*
Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları (s. 104)*
Sigmund Freud, *Rüyaların Yorumu (s. 110)*

30. BÖLÜM

Carl Jung

İlkel insanlar güneşin doğup batması, Ay'ın evreleri, mevsimler gibi doğa olaylarını açıklamak için neden bu kadar uğraşmış? Carl Jung, masal ve efsanelerde doğa olaylarına yer verilmesinin tek sebebinin onları fiziksel açıdan açıklamak olmadığına inanırdı. Dış dünya, daha ziyade iç dünyayı anlamada kullanılırdı.

Jung, insanların hayatın sırlarını anlamasına binlerce yıl yardım eden bu zengin sembol kuyusunun –sanat, din, mitoloji– yerini artık psikoloji biliminin almış olduğunu belirtir. Psikolojideki eksik olan, en geniş anlamıyla ruha (psişe), yani benliğe dair bir anlayıştı. İşe bakın ki psişe terimini de Yunancadan ödünç almıştır.

Jung için hayatın amacı bu benliğin "bireyleştirilmesi", bir nevi kişinin bilinç ve bilinçdışının birleştirilerek başlangıçtaki biricik vaatlerinin yerine getirilmesidir. Bu daha geniş benlik kavramı ayrıca insanların daha derindeki *evrensel* bilincin tezahürleri olduğu fikrine dayanırdı. Her bir kişinin biricikliğini kavramak için bu daha derin kolektif aklın çalışmalarını anlamak üzere kişisel benliğin ötesine geçmemiz gerekirdi.

Kolektif bilinçdışı

Jung kolektif bilinçdışı fikrinin "insanların önce garipsediği ama zamanla sahiplenip bilindik kavramlar olarak kullanır olduğu fikirler sınıfına ait" olduğunu kabul eder. Jung bu fikri, gizemcilik suçlamasına karşı savunmak zorunda kalmıştı. Fakat bilinçdışı fikrinin de Freud onun varlığına işaret edene kadar hayal olarak düşünüldüğünü ama sonra insanların düşünce ve davranışlarını anlamada kullanılmaya başladığını da belirtmiştir. Freud bilinçdışının bir bireyin içindeki kişisel bir şey olduğunu varsaymıştır. Jung ise kişisel bilinçdışının, kolektif bilinçdışının –insan ruhunun kişisel tecrübelerle gelişmemiş, miras alınmış kısmı– üstüne yerleşmiş olduğunu düşünmüştür.

Kolektif bilinçdışı bir bireyin duygu ve eylemlerini etkileyen evrensel düşünce şekilleri ve zihinsel imgelerle, "arketipler" ile ifade edilirdi. Arketiplerin nasıl deneyimlendiği geleneğe veya kültürel kurallara göre pek değişmezdi, bu da onların doğuştan gelen tasarımlar olduklarını akla getirirdi. Yeni doğmuş bir bebek boş levha değildir,

belli bazı arketipik örnek ve sembolleri algılamaya hazır bir şekilde gelir. Jung çocukların bu yüzden bu kadar çok hayal kurduklarını düşünmüştür: Zihinlerinin arketipik hayallerinden aldığı zevki yok edecek kadar gerçekliği henüz tecrübe etmedikleri için.

Arketipler efsane ve masal olarak, kişisel düzlemde ise hayal ve rüya olarak ifade edilmektedir. Mitolojide bunlara "motif", antropolojide *représentations collectives* (kolektif temsiller) denilir. Alman etnolog Adolf Bastian, kabile veya kavim ahalilerinin kültürlerinde defalarca ifade edildiğini gördüğü bu düşüncelerden "basit" veya "ilkel" düşünceler olarak bahseder. Fakat bu düşünceler sadece antropolojinin ilgi alanına girmez; biz çoğu zaman farkında olmasak da arketipler hayatımızda önemli olan ilişkileri de biçimlendirirler.

Arketipler ve kompleksler

Jung anima, anne, gölge, çocuk, yaşlı bilge, masallardaki ruhlar ve efsanelerde ve tarihte bulunan hilebaz kişi gibi birçok arketipe dikkat çekmiştir. Aşağıda bunlardan ikisine bakalım.

Anima

Anima, dişi biçimli ruh anlamına gelir. Mitolojide bu bir siren, bir denizkızı, bir orman perisi veya "delikanlıların akıllarını çelip canlarını alan" herhangi bir surettir. Antik çağda anima ya bir tanrıça ya da bir cadı olarak tanımlanırdı; yani kadınların erkek kontrolünde olmayan yönleri.

Bir erkek, ruhundaki dişi yönü gerçek bir kadına "yansıttığı" zaman bu kadın büyük bir önem kazanır. Arketip, bir erkeğin hayatında ya karasevda, idealleştirme ya da kadınların etkisinde olma ile kendini gösterir. Kadının kendisi bu tepkileri pek haklı çıkarmaz; kadın, erkeğin anima'sının aktarıldığı hedef görevi görür. Bu yüzden bir ilişkinin kaybedilmesi bir erkek için çok yıkıcı olabilir. Bu, dışarda tuttuğu bir parçasının kaybıdır.

Ne zaman bir aşırı sevgi, hayal, gönül işi olsa anima her iki cinste iş başındadır. Anima düzenli bir hayat istemez, yoğun bir tecrübe ister — *hayat* ister; ne şekilde olursa olsun. Diğer bütün arketipler gibi animanın da üzerimizdeki etkisi kadere benzer. Hayatımıza ya harika ya da korkunç bir şey olarak girebilir — her koşulda, amacı bizi uyandırmaktır. Animayı tanımak nasıl yaşamak gerektiğine dair akla uygun fikirleri bir kenara atıp Jung'un ifadesiyle, "hayatın aynı anda hem delice hem de anlamlı olduğunu" kabul etmek demektir.

Anne

Anne arketipi kişisel bir anne, büyükanne, üvey anne, kayınvalide, sütanne veya dadı şekillerini alır. Bu Meryem Ana, Sofia veya Demeter ve Kore efsanesinde tekrar bakire

olan anne gibi sembolik annelerde karşılanabilir. Diğer anne simgeleri arasında kilise, memleket, yeryüzü, orman, deniz, bahçe, sürülmüş tarla, pınar veya kaynak yer alır. Arketipin olumlu yanı, sanat ve şiirde onca methedilen, bize dünyadaki ilk kimliğimizi veren anne sevgisi ve sıcaklığıdır. Fakat olumsuz anlamı da olabilir — sevgi dolu anne de olabilir, korkunç anne yani kader tanrıçası da. Jung anneyi en önemli arketip olarak görür çünkü anne her şeyi kapsar.

Bir insanın bu arketipinde bir dengesizlik olduğunda bir anne "kompleksi" görürüz. Erkeklerde bu kompleks erkeği saplantılı biçimde bütün kadınları memnun etme çabasına sevk eden "Don Juanlık"a yol açabilir. Fakat anne kompleksi olan bir erkek, devrimci bir ruha da sahip olabilir: Sert, azimli, aşırı derecede hırslı. Kadınlarda kompleks annelik içgüdüsünün abartılması şeklinde sonuçlanarak, mesela bireyliğinden fedakârlıkta bulunarak çocukları için yaşayan bir kadın şeklinde tezahür edebilir. Kocası sadece evin eşyasındandır. Erkekler annelik kompleksi olan kadınları özellikle cazip bulabilirler zira onlar kadınlığın ve masumiyetin resmidirler. Hatta erkeğin anima'sını yansıtabileceği veya cisimleştirebileceği panodurlar ve erkek evlendiği gerçek kadını ancak daha sonra keşfeder.

Arketipin diğer şekillerinde bir kadın biyolojik annesine benzememek için her şeyi yapar. Kendine ait bir çevre meydana getirir, mesela annesinin eğitim alanındaki noksanlığını göstermek için entelektüel olur. Evleneceği kişi seçimini annesine karşı çıkmak ve ondan ayrılmak üzere yapabilir. Bu arketip kapsamında yer alan bazı kadınlar biyolojik babalarıyla bilinçdışı ensest ilişkide olabilir ve annelerini kıskanabilirler. Evli erkeklerle veya romantik maceralarla ilgilenebilirler.

Manevi arketipler

Psikoloji bilim olarak neden bu kadar yeni? Jung bunu insanlık tarihinin büyük kısmında bunun gerekli olmamasına bağlar. Dinlerin muhteşem imgeleri ve efsaneleri, ebedî arketipleri mükemmel bir şekilde ifade eder. İnsanlar yeniden doğma ve dönüşmeyle ilgili fikir ve imgeler üzerinde düşünme ihtiyacı duyarlar. Dinler de bu fikir ve imgeleri ruhun her yönüne hitap edecek şekilde bol bol sunarlar. Jung, Katolik Kilisesi'nin bakirenin doğurması veya Teslis gibi garip fikirlerin hayal mahsulü imgelerden ibaret olmadığını, inananların zihinlerindeki her türlü çatlağı onarmak için kullanılabilecek anlam yüklü, koruyucu ve iyileştirici arketipler olduklarını yazar.

Protestan Reform Hareketi bütün bunlara karşı çıktı. Zengin Katolik imgelemi ve öğretileri "batıl" oldu ve Jung'un görüşüne göre bu tavır modern hayatın çoraklaşmasına yol açtı. Hakiki maneviyatın hem bilinçdışını hem de bilinci enine boyuna kullanacağına inanırdı.

Bütün insanlarda bir din içgüdüsü vardır; bu ister Tanrı'ya inanç olsun, ister komünizm veya ateizm gibi seküler bir inanç olsun. "Kimse insan olma önyargısından kurtulamaz" der Jung.

Bireyleşme

"Bireyleşme" Jung'un, insanın nihayet içindeki zıtlıkları –bilinç ve bilinçdışı– birleştirebildiği noktaya verdiği isimdi. Bireyleşme *in potentia* olarak daima olduğumuz şey haline gelmek, kendimize özgü yoldan gidebilmek anlamına gelir. Bireyleşmenin sonucunda kelimenin gerçek anlamıyla bir birey, artık parça parça komplekslerle gasp edilemeyen bütün ve yıkılamaz bir benlik ortaya çıkar.

Fakat bu tür bir bütünleşme, üstüne mantıklı bir şekilde düşünmekle gerçekleşmez. Bu, beklenmedik dönüm noktaları olan bir yolculuktur. Birçok efsane hayatta kendimizi tamamlamak için aklı aşan bir yol takip etmemiz gerektiğini bize gösterir.

Jung benliği uzun uzun tarif eder. Onu egodan farklı bir şey olarak görür; aslında benlik, egoyu "tıpkı büyük bir dairenin kendinden küçük bir başka daireyi kapsaması gibi kendine katar." Jung'a göre, ego bilinçle ilgilidir, *benlik* ise kişisel ve kolektif bilinçdışına aittir.

İyileştirici mandala

Jung, *Dört Arketip*'e Sanskritçe'de "daire" anlamına gelen soyut motifli şekiller olan birçok mandala reprodüksiyonu da dâhil etmiştir. İnsanın bir mandala resmettiğinde motif, simge ve şekillerde bilinçdışı eğilim ve arzuların ifade bulduğuna inanmıştır.

Jung terapi uygulamasında mandalaların "sihirli" bir etkisinin olduğunu, ruhun karmaşasını düzene soktuğunu ve çoğunlukla kişiyi ancak daha sonra anlaşılacak şekilde etkilediğini görmüştü. Mandalalar işe yararlar zira bilinçdışı serbest alandır; halının altına süpürülen yüzeye çıkar. Yumurta şekilleri, bir lotus çiçeği, bir yıldız veya güneş, bir yılan, kaleler, şehirler, gözler vesaire zahiri bir sebebi olmaksızın üretilir ama kişinin bilinçli düşünüşünün çok derinlerine inen süreçleri yansıtır veya resmeder. Jung, bu imgeleri anlamlı bir şekilde yorumlayabilmenin psikolojik şifanın başlangıcına işaret ettiğini gözlemlemişti. Bireyleşme sürecinin bir adımıydı bu.

Son yorumlar

Teknolojimizle ve bilgi birikimimizle modern ve uygar olduğumuzu düşünürüz ama içimizde hâlâ "ilkeliz", der Jung. İsviçre'de bir keresinde oranın bir cadı-hekiminin –trans-Avrupa ekspres trenlerinin güldür güldür geçtiği bir demiryolu hattının gölgesindeki– bir ahırın büyüsünü bozuşuna şahit olmuştu.

Modernlik bilinçdışımızla ilgilenme ihtiyacımızı ortadan kaldırmaz. Bu parçamızı ihmal edersek arketipler yeni ifade şekilleri ararlar ve bu süreçte de titizlikle yaptığımız

planları raydan çıkarırlar. Genellikle bilinçdışımız bilinçli kararlarımızı destekler ama bir boşluk belirdiğinde arketipler garip ve güçlü şekillerde tezahür ederler; kendimizi iyi tanımamanın tuzağına düşebiliriz.

Bir zamanlar hayatın değişimlerini ve daha mutlak anlamı çözmede kullandığımız antik simgeler evreninin yerini, asla ruhu anlamak ve doyurmak için tasarlanmamış bir bilim –psikoloji– aldı. Jung genel olarak bilimsel zihniyet için şunu söyler: "Cennet bizim için fizikçilerin kozmik uzayı halini aldı... Ama 'kalp coşar' ve gizli bir huzursuzluk varlığımızın köklerini kemirir." Modern erkek veya kadın, bir zamanlar din veya efsaneyle kolaylıkla doldurulan manevi bir boşlukla yaşamaktadır. Bu gizli huzursuzluğu olsa olsa ruhun derinliğini takdir eden yeni bir psikoloji tipi teskin edebilir.

Carl Jung

Jung 1875'te İsviçre Kesswil'de bir Protestan papazının oğlu olarak dünyaya geldi. 1895'de tıp öğrenimi görmek üzere Basel Üniversitesi'ne kaydoldu ve ertesi sene babası ölünce öğrenciliğe devam edebilmek için borç almak zorunda kaldı. Psikiyatri alanında uzmanlaşmaya başladı ve 1900'den itibaren Zürih'teki Burghölzli Kliniği'nde öncü psikiyatr Eugen Bleuler'in altında çalışmaya başladı. 1903'te varlıklı bir İsveçli mirasçı olan Emma Rauschenbach ile evlendi ve ikisi beraber genç aileleri için Kusnacht'da büyük bir ev yaptılar.

1905'te Jung, Zürih Üniversitesi'nde psikiyatri okutmanı oldu ve takip eden yıllarda başarılı bir serbest hekimlik işi kurdu. 1912'de Freud'dan ayrıldı, iki sene sonra da Uluslararası Psikanaliz Cemiyeti ile ilişiğini kesti. Freud, Jung'u psikanalitik teorisinin varisi olarak gördüğünden bu ayrılık büyük bir olaydı. Bu ayrılık Jung'un alanını genişleterek eşzamanlılık, bireyleşme gibi kavramlar ile psikolojik tipler teorisini inceleme imkânı verdi (ayrıca bkz. Isabel Briggs Myers, s. 46).

Jung'un diğer kitapları arasında Analitik Psikoloji *(1911-12),* Symbols of Transformation *(1912),* Psychological Types *(1921),* Psikoloji ve Din *(1937),* Psychology and Alchemy *(1944),* Keşfedilmemiş Benlik *(1957) yer alıyor.* Dört Arketip *dokuz ciltlik* Külliyat'ının *birinci bölümüdür.*

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Jung, Nazi sempatizanı olmakla suçlandı ama kesin bir delil yoktu. Amerika ve Afrika yerli halklarıyla beraber vakit geçirdi. Etnoloji ve antropolojiye büyük ilgi duydu. Jung 1961'de İsviçre'de öldü.

1953

Sexual Behavior in the Human Female[36]

"İnsan kısmen kanın yüzeysel dolaşımına ve belki kısmen herhangi bir cinsel tepki olduğunda gelişen nöromüsküler gerilimlere bağlı olarak kendi vücut yüzeylerinde veya eşininkinde ısının arttığını fark edebilir. Çok isteksizler bile cinsel faaliyet sırasında ısınabilirler. Cinsel uyarımın bir ateş, ısınma, yanma, alevlenme olarak tarif edilmesi de yüzey ısılarında böyle bir yükselme olduğu yaygın anlayışını doğrulamaktadır."

"Örneklemdeki evli kadınların yaklaşık dörtte biri (yüzde 26'sı) kırk yaşından önce evlilik dışı cinsel ilişki yaşamıştı. Yirmi altı ila elli yaşları arasında altıda bir ila onda bir oranında kadın evlilik dışı cinsel ilişki yaşıyordu... Toplumun onaylamadığı cinsel faaliyeti saklamak daha kabul edilir faaliyetleri saklamaktan daha yaygın olduğundan, örneklemdeki evlilik dışı cinsel ilişki vakalarının sayısının ve sıklığının görüşmelerimizin ortaya koyduğundan daha fazla olması mümkündür."

Özetle

Cinsel hayatlarımızın çeşitliliği ve boyutu ile toplum ve dinin müsaade ettiği derece arasında büyük fark vardır.

Benzer eserler

Louann Brizendine, *Kadın Beyni (s. 52)*
Sigmund Freud, *Rüyaların Yorumu (s. 110)*
Harry Harlow, *The Nature of Love (s. 142)*
Jean Piaget, *Çocukta Dil ve Düşünme (s. 222)*

36 (Tr.) Kadınlarda Cinsel Yaşam. (yay.n.)

31. BÖLÜM
Alfred Kinsey

Ünlü cinsellik araştırmacısı Alfred Kinsey, aslında meslek hayatının yarısından fazlasını yaban arılarını inceleyen bir zoolog olarak geçirdi. Indiana Üniversitesi'nin Bloomington kampüsünde insanlardan ziyade böcekleri tanıyan orta yaşlı ve kibirli bir profesör olarak tanınırdı. O halde nasıl oldu da böyleyken cinsel devrimde öncülük etmekten kısmen sorumlu tutulur hale geldi?

1930'ların sonlarında Indiana Üniversitesi'nin Kadın Öğrenci Birliği evli veya evlenmeyi düşünen öğrencilere yönelik bir ders açılması için dilekçe verdi ve dersi verme işi Kinsey'e düştü. Öğrenciler şöyle sorular soruyorlardı: Evlilik öncesi orgazm veya cinsel ilişkinin evlilik hayatı üzerindeki etkisi ne olur? Cinsel faaliyette normal veya anormal nedir? Kadınların sahip olduğu sınırlı miktardaki bilgilerin çoğu din, felsefe veya toplumsal geleneklere dayanırdı. Çok geçmeden, Kinsey küçük böceklerin davranışları hakkındaki bilimsel bilgilerin insanların cinsel davranışları hakkındakilerinden çok daha fazla olduğunu anladı.

İngiliz hekim Henry Havelock Ellis, konuya ilişkin ilk nesnel değerlendirmeyi *Studies in the Psychology of Sex*[37] adlı 1897-1928 arasında yedi cilt halinde yayımlanan eserinde ortaya koymuş ama eser Britanya devleti tarafından yasaklanmıştı. Tabii Freud da cinselliği yasaklı konu olmaktan çıkaranlardandır fakat hiçbir zaman geniş çaplı bir bilimsel araştırma yürütmemiştir. Böylece, 1938'de Kinsey kendi verilerini toplamaya başladı.

On sene sonra Kinsey ve ekibi *Sexual Behaviour in Human Male*[38] adlı, akademik kitleye hitap eden çalışmalarını yayımladı. Kitap ABD'de sürpriz bir şekilde beş yüz bin nüshanın üzerinde satış rakamına ulaştı. Kinsey'in kendisi ve Kinsey Seks Araştırmaları Enstitüsü bütün ülkede meşhur oldu. Bu kitabı beş yıl sonra 800 sayfalık *Sexual Behaviour in Human Female* (Yazarlar: Paul Gebhard, Wardell Pomeroy ve Clyde Martin) takip etti. Bu iki kitap ihtimal ki isimleri kitapçı veya kütüphanelerde istemeye çekinenler olduğu için "Kinsey raporları" olarak tanındı. İkinci kitabın yayımlandığı sene olan 1953'te Kinsey *Time* dergisine kapak oldu.

Hikâyelere ulaşmak

Kinsey raporları için yapılan araştırmalar tarihin en büyük bilim projelerinden biriydi. Araştırmaya mali destek, Indiana Üniversitesi ile Rockefeller Vakfı'nın destek olduğu,

37 (Tr.) Seksin Psikolojisi Üzerine Çalışmalar. (yay.n)

38 (Tr.) Erkeklerde Cinsel Yaşam. (yay.n.)

zekâ testleri ve hayvan davranışı üzerine çalışmalarıyla tanınan Robert Yerkes'in rehberliğindeki Ulusal Araştırma Konseyi Cinsel Sorunlar Araştırma Kurulu'ndan geliyordu.

Çalışma, birkaç vaka çalışmasına mecbur kalmaktansa büyük araştırma evrenlerinden doğru örneklemlerin seçilebilmesine imkân tanıyan yeni araştırma yöntemlerinin gelişmesiyle aynı döneme denk geliyordu. Fakat seksin mahremiyet boyutu düşünülürse, Kinsey güvenilir bilgiye nasıl ulaşacaktı? Amerika'nın farklı eyaletlerindeki kimi yasalar nedeniyle hikâyelerini anlatan insanların yargı önüne çıkarılması ciddi bir olasılıktı. Bu yüzden bu ekibin görüşmeleri insanların kimliklerini gizli tutacak ve itiraflarını emniyete alacak bir şekilde yapmak için bir yöntem bulması gerekiyordu. Her bir katılımcıya cinsel geçmişleri hakkında 350 soru sordular. Katılımcılardan bazılarından cinsel faaliyetlerinin kendi tuttukları günlük kayıtlarını aldılar. Yaş, medeni durum, tahsil durumu, sosyo-ekonomik sınıf, dini temel ve taşrada veya kentte yerleşik olma durumuna göre cinsel davranışın her yönü soruşturuldu.

1938'den 1956'ya kadar 17.000 insanla görüşüldü, Kinsey'in kendisi 5.000 görüşme yaptı. *Sexual Behavior in the Human Female* esasen 5.940 beyaz Amerikalı kadın vakaya dayanmakla birlikte başka kategorilere giren 1.849 kadının hikâyelerinden de yararlanır. Kitapta ayrıca katılımcıların meslekleri sıralanır; katılımcılar arasında askerî hemşirelerden lise öğrencilerine, dansçılardan fabrika işçilerine, iktisatçılardan spor salonu hocalarına, film yönetmenlerinden sekreterlere kadar her meslekten kadın var. Daha geniş havuzda ise kadın mahkûmlar bulunur.

Sonuçlar

Çok miktarda ham verinin yanı sıra psikoloji, biyoloji, hayvan davranışı, psikiyatri, fizyoloji, antropoloji, istatistik ve hukuk bilgilerinin *Sexual Behavior in the Human Female*'e dâhil edilmesi ve çağlar boyu cinselliğin gelişimine de daha fazla yer verilmesi nedeniyle kitap ilk Kinsey raporundan daha kapsamlı bir çalışma. Kuru bilim diline ve sayfalar tutan grafik ve tablolara rağmen bu kitap ilkinden çok daha şaşırtıcı çünkü kadın cinselliğinde daha fazla tabu bulunur — ve kitapta derin cinsel sırlara dair son derece samimi bilgiler var.

Kitabın yer verdiği konu yelpazesi son derece geniş. Ayrıca, kitapta binlerce bulgu sunuyor. Bulgular arasında şunları buluruz:

Mastürbasyon, orgazm ve rüyalar

- İki yaşındaki çocuklar bile mastürbasyon yapar.
- Hem erkek hem de kadın için orgazma ulaşmada genital uyarımdan daha önemli olan ritmik itiştir. Sekste kasların gerilmesi genel fizyolojik tepkinin çok önemli bir parçasıdır.

- Vajina duvarlarında çok az sayıda sinir ucu bulunur. Kadın mastürbasyonu esas birleşmeden ziyade klitoris, küçük dudaklar ve büyük dudaklar üzerinde yoğunlaşır.
- Genel olarak erkekler hayal kurma yoluyla mastürbasyon orgazmı yaşayabilirken kadınlar genellikle sadece fiziksel duyumlardan yararlanıyorlar. Fakat kadınların yüzde ikisi sırf hayal kurarak orgazma ulaştığını bildirir.
- Kadınların yüzde 36'sı evlenmeden önce hiç orgazm yaşamadığını bildiriyor ve bunların önemli bir kısmı evliliklerinde de hiç orgazma ulaşmamıştır.
- Erkekler gibi kadınlar da rüyalarında orgazm olurlar: Kadınların yüzde 65'i cinsel içerikli rüya görmüş, yüzde yirmisi ise gece uykusu sırasında görülen rüyada orgazm olmuş.
- Kadınların cinsel açıdan erkeklerden daha yavaş tepki verdiği ve orgazm için daha uzun zamana ihtiyaçları olduğu düşüncesi yaygındı. Fakat kanıtlar mastürbasyonda kadınların ortalama 3-4 dakika gibi bir sürede orgazma ulaştıklarını bildirdiklerini gösterdi—bir erkeğinkinden çok da uzun değil.
- Mastürbasyonun sağlığı bozduğuna dair binlerce yıl eskiye dayanan iddialara karşın Kinsey herhangi bir kanıt bulamadı. Verilen tek hasar psikolojikti; yani suçluluk duygusunun sebep olduğu kaygı.

Birleşme içermeyen cinsel ilişkiler ve okşama

- Erkekler okşamayla kolayca ereksiyon haline geçebilirler ama kadınların şaşırtacak kadar büyük kısmı okşamayla cinsel olarak "uyarılmıyor." Genellikle bir erkek doğru fiziksel uyarım olduğunda tahrik olmaktan kendini alamazken bir kadının erotik hisleri daha ziyade durumla ilişkin duygularına bağlıdır.
- Erkeklerin cinsel duygusu buluğ çağında birdenbire başlar, ergenlik çağı boyunca tırmanır ve yirmili yaşlarda yatay duruma gelir. Kadının cinsel duygusu ise daha ziyade yavaş bir tırmanış gibidir ve tepkileri daha psikolojiktir.
- Evli kadınların evlenmeden önce orgazm yaşamış olan yüzde 64'lük kısmı, orgazmlarının sadece yüzde 17'sine birleşme yoluyla ulaşmış. Gerisine okşama, mastürbasyon, rüyalar veya eşcinsel ilişki ile ulaşılmış.
- Kadınlar göğüs uyarımı ile erkeklerin uyarmak yoluyla tahrik oldukları kadar uyarılmamışlar. Kadınların sadece yüzde ellisi cinsel haz amacıyla kendi göğüslerini uyardıklarını söylemiş.

Evlilik öncesi cinsel ilişki

- 1940'lara kadar evlilik öncesi seksin özellikle kadınlarda bitmeyen pişmanlık ve psikolojik hasara yol açtığını ileri süren çok şey yazıldı. Kinsey'in araştırması evlilik öncesi cinsel ilişki kuran kadınların yüzde 77'sinin aslında pişman olmadığını ortaya çıkardı.

- Evlenmeden önce birden fazla erkekle cinsel ilişki yaşayanların yaşadıklarından pişmanlık duyma eğilimleri daha da düşük. Kinsey evlilikten önceki seksin –"hafifmeşrepliğin"– belli bir derecesinin kadının cinsellikle ilgili takıntılarını azaltacağından daha sağlıklı bir evlilik ilişkisi kurulmasına imkân sağlayabileceği sonucuna vardı. İlginçtir, evlenmeden önce kurduğu cinsel ilişkiden hamile kalmış kadınların yüzde 83'ü de yaptığından pişmanlık duymadığını bildirmişti.

Evlilik dışı cinsel ilişki

- Kinsey'in araştırmalarındaki evli kadınların dörtte biri 40 yaşına gelinceye kadar evlilik dışı cinsel ilişki yaşamış. Evlilik dışı cinsel ilişki 30'lar ile 40'ların başında zirveye ulaşmış.
- Genç kadınların evlilik dışı cinselliğe karşı ilgisi düştükçe, eşlerine olan cinsel ilgileri ve genç kocalarının eşlerinde cinsel tekel talebi o kadar artmış.
- Erkeklerin genç kadınlarla cinsel ilişki kurmaktan hoşlandıkları yaygın kanısına karşın çoğu erkek aslında cinsel deneyimlerinden dolayı daha olgun veya kendisiyle aynı yaştaki kadınlarla cinsel ilişkiyi tercih ediyorlarmış.
- Evlilik dışı cinsel ilişkisi olmamış kadınların yüzde 17'si bunu düşündüğünü, en azından bu seçeneği tamamen elemediğini söylüyordu. Ama "yoldan çıkmış" olanların yüzde 56'sı bunu muhtemelen yine yapacağını belirtmiş.

Diğer şaşırtıcı hususlar

- "Misyoner pozisyonu" salt Avrupa ve Amerika'ya ait bir kültürel normdu (Kinsey nedenini bilmiyordu). Diğer kültürlerde o kadar sevilmiyor ve diğer memeliler arasında fazla kullanılmıyordu. Bu pozisyon Batı'nın gözdesi olmaya devam etti fakat kadın üstte olunca istediği gibi hareket edebildiğinden orgazm olma ihtimali de daha yüksektir.
- Derin bir cinsel ilişki içindeki kadın ve erkekler işkence gören insanlarla aynı yüz ifadesini takınmışlar.
- Cinsel eylem zirveye ulaştığında iki cinste de dokunma ve ağrı hisleri yok olmuş ve görüş daralmış.
- Eğitimli kadınlar, muhtemelen kendilerini daha "aydınlanmış" gördükleri ve kadın cinselliği hakkındaki tabulara bağımlı olmadıklarını düşündükleri için, genellikle daha fazla cinsel deneyim sahibiymişler.

Son yorumlar

Eğer Kinsey bir biyologsa neden *Sexual Behavior in the Human Female* ve onun kardeş kitabı psikoloji klasikleri arasında sayılır? 1950'ler Amerikası'nda psikoloji zihinde olup bitenlerden ziyade davranışla ilişkili görülürdü. Kinsey'in çalışması da cinsel davranış

hakkındaydı. Ekibi insanların memeli (yani hayvani) miraslarından kurtuluşunun olmadığını göstermek istiyordu; cinsellikle bağlantılı olarak uyarımlara belli tepkileri vermemiz fizyolojimiz gereğiydi. Her ne kadar cinsel eylemin aşkla ilgili olduğunu düşünmek istesek de Kinsey, bunun inanmak istediğimiz kadar yüksek mertebeli bir durum olmadığını göstermeye amaçladı.

Ne var ki Kinsey, bir bilim insanı olarak katılımcılarıyla –görüştüğü insanlarla– özel hayatı arasındaki sınırı belirsizleştirme hatasında bulundu. Karısı da dâhil çevresindekiler kendilerini "araştırma" uğruna şehvetli ve geleneklere aykırı durumların içinde buldular. Kinsey fenomeninin bu tatsız yönü Liam Neeson'un oynadığı 2004 yapımı *Kinsey* adlı filmde işlendi.

Homoseksüellik ve ergenlik öncesi cinsel oyuna ayırdığı birer koca bölümün yanı sıra Kinsey kitabında pornografi (*Playboy*'dan önceki günlerde), cinsel içerikli duvar yazıları, hayvanlarla erotik uyarım, grup seks ve röntgencilik konularına da yer verdi. İnsanın cinsel anatomisi, seks ve orgazm sırasındaki fizyolojik tepki üzerine ayrıntılı açıklamalar içeren bölümler Amerika halkını kendi vücutları hakkında o güne kadarki bütün yayınlardan daha fazla eğitti. Bugün bile bu bölümlerden bir şey öğrenmemiş okur yok gibidir. Çalışmalarına cinsel suçluları katmasını özellikle önemsiyorlardı (Kinsey 1.300 cinsel suçluyla görüştü). Kinsey ise teolojik ve ahlaki öğretilere bakmaksızın fiziksel dünyada gördüklerini bildirmesi bakımından kendini Kopernik ve Galileo ile aynı kefeye koydu. Araştırdığı konunun cinsellik olduğu düşünülürse, meşhur olması belki kaçınılmazdı.

Alfred Kinsey

1894'te New Jersey'nin Hoboken şehrinde doğan Kinsey, üç kardeşin en büyüğüydü. Bir üniversitede mühendislik dersleri veren babası dindar ve baskın bir Metodistti. Kinsey cinselliğe dair her tür konuşma ve tecrübeyi yasaklayan bir çevrede yetişti. Faal bir izciydi ve kamp kurmayı, açık havada olmayı severdi.

Okuldan sonra babasının isteğiyle mühendislik dersleri aldı ama biyoloji okumayı çok istiyordu. İki yıl sonra babasının isteğine karşı çıkarak Maine'deki Bowdoin Üniversitesine kaydoldu ve okulun biyoloji ve psikoloji alanlarından iftihar derecesiyle mezun oldu. 1919 senesinde Harvard'dan biyoloji doktorasını aldı ve ertesi yıl Indiana Üniversitesi'nde zooloji alanında yardımcı doçent görevine getirildi.

Hayatının son yıllarında Kinsey araştırmasını sürdürme mücadelesi verdi. Hedefi 100.000 insanla görüşmekti ama 1954'te dindar gruplardan gelen baskılar Rockefeller Vakfı'nı yıllık mali desteği kesmeye zorladı.

Kinsey'in diğer kitapları: Çok kullanılan bir ders kitabı olan An Introduction to Biology *(1926),* The Gall Wasp Genus Cynips: A Study in the Origin of the Species *(1930) ve* The Origin of Higher Categories in Cynips *(1935). Kinsey 1956'da öldü.*

1957

Haset ve Şükran

(Envy and Gratitude)

"Bebekler ancak sevme kapasiteleri gereğince gelişirse tam bir haz yaşayabilirler ve bu hazdır şükranın temelini meydana getiren. Freud bebeğin emzirilirken yaşadığı mutluluğu cinsel tatminin ilk örneği olarak tanımladı. Bana göre bu tecrübeler sadece cinsel tatminin değil, hayatın ileriki zamanlarındaki bütün mutlulukların temelini oluşturur ve başka bir insanla birleşme duygusuna imkân verir."

"İyi bir amaç edinmiş bir bebek, yetişkinlik hayatında da kayıp ve mahrumiyet için telafiler bulabilir. Hasetçi insan asla tatmin olamadığı için bütün bunları hiçbir zaman elde edemeyeceğini hissettiğinden hasedi kuvvetlenir."

Özetle

Bebekken acı ve hazla başa çıkma şeklimiz yetişkinliğe taşıdığımız temel dünya görüşünü şekillendirebilir.

Benzer eserler

Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları (s. 104)*
Harry Harlow, *The Nature of Love (s. 142)*
Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız (s. 156)*
R. D. Laing, *Bölünmüş Benlik (s. 186)*
Jean Piaget, *Çocukta Dil ve Düşünme (s. 222)*

32. BÖLÜM

Melanie Klein

Freud'dan önce insanlar çocukluğu bir basit mutluluk dönemi olarak düşünürlerdi. Çocukların öfke, hüsran, hüzün ve isteksizliği fiziksel etkenlerle açıklanır ve duygusal hayatları ciddiye alınmazdı. Fakat Freud çocukların ciddi çatışmalar yaşayabileceğini ve bunların yetişkinliğe doğru aldığımız yolda bizi şekillendirdiklerini gösterdi.

Freud'un bıraktığı yerden devam eden Melanie Klein, hayatın ilk aylarına odaklanan yeni bir psikanaliz alanına biçim verdi. Anna Freud da dâhil başka psikanalistler de çocuklar üzerine eğilmişlerdi ama Klein bebeğin hayalleri, savunmaları ve kaygılarının da dâhil olduğu zihinsel yaşantı üzerinde durarak çığır açtı. Bir bebeğin çevresiyle ilişkisinin, sevme yeteneği, haset ve şükran gibi temel kişilik özellikleri geliştirmeye etki ederek, yetişkinlik için bir örnek oluşturduğuna inanıyordu.

Klein üniversiteye hiç gitmedi ve psikanalist olmadan önce üç çocuk dünyaya getirdi. Buna rağmen, geç başlayan bu kadının kısa sürede pek çok fanatik takipçisi oldu ("Kleiniyenler"). Bu kişiler, Anna Freud ve onun 1940'lardaki camiası da dâhil olmak üzere diğer Freudyenlere entelektüel savaş açtılar. Uzun zaman Klein'ı kötüleyenler onu devre dışı bırakmada başarılı olmuşsa da daha sonra çalışmalarına olan ilgi yeniden alevlendi. Ayrıca, Klein'ın çocuk psikolojisi üzerindeki etkisi yadsınamaz.

Haset ve Şükran, Klein'ın hayatının son 15 yılını kapsayan yazılarından oluşuyor. Bu makalelerde onun meşhur çocukluktaki "paranoid / şizoid" ve "depresif" konumlarını, oyun oynayan çocuklar üzerinde psikanaliz yapışını ve insanların bebekliklerinde dünyaya karşı temelde ya hasetli veya müteşekkir bir görüş geliştirdikleri şeklindeki tartışmalı görüşünü inceleyebiliyoruz.

Paranoid / şizoid konum

Klein'ı anlamak için, çalışmalarının Freudyen "nesne ilişkileri" düşüncesine dayandığını bilmek gerekir. Bu düşünceye göre, duygular daima bir "nesne"ye yönelik olarak ifade edilir. Bu nesne genellikle bir kişidir ama bazen bir kişinin bir parçası da olabilir.

Klein çocuğun ilk nesne ilişkisini annenin memesiyle kurduğuna, böylece annenin memesinin bebeğin bütün duygularının odağı olduğuna inanır. Bebeklerin bakış açısından tatmin olup olmadıklarına bağlı olarak meme ya "iyi" ya da "kötü" görünür ve örtük sevgi ve nefret duyguları memeyle olan bu ilişkiye boşaltılır. Bebekler memeyi ya sevgi ve gıda kaynağı olarak idealleştirirler ya da ihtiyaçları derhal karşılanmazsa

kendilerini memenin zulmüne uğramış hissederler. Bu bölünmüş duygularla insan hayatında ilk defa olarak kaygı duyar.

Buradaki bölmeye Klein "paranoid / şizoid" konum adını verir. Çocuklar, anneye ve memesine dair iyi olan her şeyi "içe atar", yani kendilerinin bir parçası haline getirirler. Kendilerinde kötü olan ne varsa, onları da anneye "yansıtırlar." Kısacası paranoid/ şizoid konum, bebeklerin kendi egolarını veya benlik duygularını oluşturmadan önce iç ve dış dünya üzerinde bir çeşit kontrol sahibi olma girişimidir.

Klein'a göre Freud'un "hayat içgüdüsü" ve "ölüm içgüdüsü" bebeklikte bile aşikârdı. "Nesne" ile erken dönemde kurulan ilişkiye yoğunluğu veren bu kuvvetlerdi. Bebekler yaşamak için ihtiyaç duydukları şeyi elde edebilmeyi arzulardı, diğer yandan ise sevgi, ilgi ve besiniyle gelmediğinde nesneye karşı kıskançlık, öfke ve onu yok etmeyi amaçlayan türden bir saldırganlık duyarlardı (bebeğin ıstıraplı çığlığında ve memenin "içini boşaltma" çabasında bunu görmek mümkündür).

Depresif konum

Bebeklerin ilk yıllarının ikinci yarısına gelindiğinde ise, Klein sevgi ve nefret kutuplarının birbirine karışmasıyla egonun geliştiğini gözlemler. Anne artık ikisini de barındıran bir nesne olarak görülebilir ve çocuklar duygularının sorumluluğunu daha çok yüklenebilirler. Bu daha gerçekçi tablonun çizilmesine, çocukların biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaya başlayan süperegonun –toplumun şekillendirdiği benlik– gelişmesi de yardımcı olur.

Freud, süperegonun yıllarca gelişimini sürdürdüğüne inanıyordu fakat Klein bunun özellikle de kızlarda pek erken geliştiğini keşfetti. Klein, anneye karşı yıkıcı duygulara dair suçluluk duygusuna ve buna istinaden ortaya çıkan iyi ve sevecen olarak durumu "onarmak" veya bu olumsuz duyguları geri çevirmek arzusuna dikkat çekti. Klein'in teorisine göre şizofreninin köklerini genelde korkutucu veya katı bir anneyle birlikte görülen bir süperegoda bulmak mümkündür.

Depresif konum çocuğun kendi saldırganlık, nefret ve açgözlülüğünün meme / annenin kaybına yol açacak olması şeklindeki suçluluk duygusunun bir neticesi olarak ortaya çıkar. Bebeğin memeden kesilmesi, genellikle depresif konumun ortaya çıkmasını hızlandırır zira çocuk bu kayba kendi kendisinin sebep olduğunu düşünebilir.

Sağlıklı bir ego

Hayatın ilk iki senesinde çocukların yerine, dışkılama veya belli hikâye ya da hareketlerin tekrarlanmasıyla ilgili saplantı veya eğilimleri olur. Yetişkin olarak biz bu saplantıların nevrotik olduklarını bilir ama bebeğin emniyet arzusunun bir parçası olarak görürüz. Klein, çocukların sırf henüz kırılgan olan egolarını korumak için kaygı ve psikotik eğilimler geliştirdiklerini yazar. Depresif konum aslında olgunluğun başlangıcıdır

zira artık bebekler kendi duygularını ve dünyalarını anlama konusunda daha çok şey bilmektedirler.

Normalde çocuklar geliştikçe savunmaları veya nevrozları azalır ve gerçekliğe daha çok uyum sağlayabilirler. Fakat depresif ve şizoid konumlardan nasıl geçersek bu duygularla yetişkinlikte de aynı tarzda başa çıkarız. Erken dönem olumsuz durumlar yetişkinlikte belli bazı olaylarda yeniden tekrar canlanabilir. Mesela matem sadece kaybedilen insanla değil, içsel kayıplarımızla da ilgilidir. Bebeklikte güçlü bir ego veya benlik duygusunun gelişimi, Klein'a göre bu yüzden yetişkin ruh sağlığı için çok önemlidir.

Haset ve Şükran

Eğer çocuklar annelerine olan sevgilerini bebekliklerinde bütünüyle ifade edebilirlerse, bu onlara yetişkinlikte hayatın ve sevmenin tadını çıkarma imkânı sunar. Fakat bazı çocuklar, Klein'a göre diğerlerinden daha saldırgan ve açgözlüdürler ve ihtiyaçlarının karşılanmadığını hissettiklerinde annelerine karşı daha büyük garez taşırlar. Haset duyguları, çocukların aldıkları gıda ve gördükleri alakadan bile az keyif almalarına yol açar. Klein'ın iddiasına göre böyle bebekler büyüyünce de hasetli olurlar. Öte yandan, ebeveyninin iyi yanlarını benimseyen bebekler temelde olumlu ve verimli bir hayat görüşüne sahip olurlar, sadakat gösterebilirler, inançlarına sahip çıkabilecek kadar cesur ve genel olarak "iyi huylu"durlar.

Klein sevgi dolu, destekleyici bir çevrede büyümenin sevgi / nefret bölünmesine engel olamayacağını ama çocuğun er geç bundan kurtulmasını sağlayacağını belirtir. Buna karşın, istediklerini elde etmeyen bebekler bütün hayatlarını içlerinde eksikliğini duydukları şeyin telafisini dışarıda arayarak harcayabilir veya çözümlenmemiş öfkelerini ifade etmek zorunda kalabilirler.

Çocuk oyunu

Bir karı koca, oğulları Peter'ı, Klein'a götürdüler. Kardeşi doğduğundan beri Peter, oyuncaklarına çok haşin muamele ediyor, onları kırmak için elinden geleni yapıyordu. Peter'ın iki oyuncak atı birbirine vurduğunu gören Klein ona atların insanları temsil edip etmediğini sordu; Peter tasdik etti. Çarpıştırma devam ederken Klein, Peter'ın annesiyle babasını seks yaparken gördüğünü ve bunun çok büyük bir kıskançlık ve kaygıya yol açtığını öğrendi. Oyuncakları birbirine çarpıştırması, cinsel faaliyeti temsil ediyordu. Klein, Peter'ın bastırılmış duygularını ortaya çıkararak saldırganlığını dizginlemesine yardım etti.

Bir çocuğun böyle yorumlar yapabileceğini düşünmek zor olabilir ama Klein eğer onların diliyle konuşursanız sizi gerçekten anlayabildiklerini iddia ediyordu. Çocukların oyun oynama şekillerinin bilinçdışı dünyalarına ve onları rahatsız eden şeye

açılan bir pencere olduğuna inanıyordu. Çocukların düşüncelerini derli toplu ifade etme konusundaki sıkıntısı göz önünde tutulursa, oyun ruhsal sorunları halletmenin en iyi yoluydu.

Son yorumlar

Freudyen teorideki "nesneler" kavramı son derece soğuk görünür ama bebeklikte belli bir insana (genellikle annemize) onun kim olduğuna bakmadan –daha ziyade kendi ihtiyaçlarımızı düşünürüz– bağlandığımızı kabul edersek teori bir anlam ifade eder. Bu eğilimin yetişkinliğe de taşındığı öne sürülüyor zira genellikle kişinin kim olduğundan ziyade bazı temel arzu ve dileklerimizi nasıl karşılayabildikleriyle ilgileniyoruz. Ancak olgun insanlar "nesne ilişkileri"ni aşarak başka insanların dünya görüşlerini, menfaatlerini ve dileklerini gerçekten önemserler.

Klein'ın fikirlerini ister kabul edin ister etmeyin, (ne kadar iyi olurlarsa olsunlar) ebeveyn ve kardeşlerimizle olan ilişkilerimizin büyük kısmının karmaşık olduğu ve çoğu davranışımızın veya saplantılarımızın hayatımızın ilk birkaç ayından kaynaklandığı düşüncesini hemen göz ardı etmemeliyiz. Klein için bu, doğal eğilimler ile çevre arasındaki etkileşimin temelde tatminkâr veya tatminsiz bir insanı hazırladığı çok önemli dönemdi.

Bazılarına göre Klein, en derin ihtiyaç ve özlemlerimizi açıklayan zengin bir fikirler dünyası yaratmıştır. Bazılarına göre ise kitapları baştan aşağ saçmalıktır—Freudyenliğin en aşırı şeklidir. Onun şizofreni, manik depresyon ve depresyonu bebeklikteki paranoid/şizoid ve depresif konumların doğal sonuçları olarak tanımlaması eleştirel bir gözle incelenmelidir; bu günlerde bu rahatsızlıklar psikanalizden ziyade beyin bilim tarafından araştırılıyor.

Klein'ın tarzına alışmak biraz zaman alır fakat üniversiteye girme şansı olmamış birine göre kesinlikle derin bir düşünürdü. Kendi çocukluğu besbelli çalışmalarına şekil vermişti ve kızları onun için bir deneme tahtası vazifesi görüyordu. Çoğu psikanalistin çocuğu gibi, onunkiler de bunu her zaman takdir etmemiştir.

Melanie Klein

1882'de Viyana'nın orta sınıf bir semtinde doğan Klein, dört kardeşin en küçüğüydü. Gençliğinde tıp okumak istemişti fakat 1903'te kimyager Arthur Klein ile evliliği nedeniyle üniversite öğrenimi yarım kaldı.

Klein ailesi Arthur'un işinden dolayı 1910'da Budapeşte'ye taşındı. Klein burada Sigmund Freud'un yazılarını keşfetti ve ilk olarak Sandor Ferenczi ile psikanalize girdi. 1918'de Budapeşte'deki Psiko-Analitik Kongre'de Freud ile tanıştı.

Kocasından ayrılan Klein üç çocuğunu Berlin'e götürdü ve orada psikanalist Karl Abraham'ı akıl hocası yaptı. 1926'da Londra'ya taşındı ve hayatının kalanını orada geçirdi.

Klein'ın hayatının büyük acıları arasında çok sevdiği erkek kardeşi Emmanuel ile kız kardeşi Sidonie'nin genç ölümleri ve oğlu Hans'ın 1935'teki ölümü yer alır. Yine bir psikanalist olan kızı Melitta onun en lafını esirgemeyen muhalifiydi. Klein ayrıca hayatının büyük kısmında depresyon ve anksiyete sorunları yaşadı.

Klein'ın eserleri arasında The Psychoanalysis of Children *(1932),* Contributions to Psychoanalysis *(1961)* ile Haset ve Şükran'*a eşlik eden bir kitap olan* Sevgi, Suçluluk ve Onarım (Love, Guilt, and Reparation: And Other Works 1921-1945) *yer almaktadır.*

Klein 1980'de öldü.

1960

Bölünmüş Benlik

(The Divided Self)

"Paranoyağın özel işkencecileri vardır. Biri ona karşıdır. Beynini çalmak için komplo kurulmuştur. Yatak odasının duvarında o uyurken zihin ışınlarıyla beynini yumuşatan veya ona elektrik şokları gönderen bir makine gizlidir. Tarif ettiğim kişiye bizzat gerçeklik işkence etmektedir. Bu haliyle dünya ve bu halleriyle insanlar tehlikelidir."

"Herkes bir zaman belli ölçüde böyle beyhudelik, anlamsızlık ve amaçsızlık ruh hallerine düşer ama şizofrenlerde bu ruh halleri özellikle süreklidir. Bu ruh halleri, özellikle algının kapılarının veya eylemin kapılarının benliğin elinde olmaması, sahte bir benlik tarafından yaşanması ve idare edilmesi ile doğarlar."

Özetle

Güçlü bir benlik duygusunun bizim için önemini yadsırız ama eğer buna sahip olmazsak hayat tam bir işkence olabilir.

Benzer eserler

Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız (s. 156)*
Melanie Klein, *Haset ve Şükran (s. 180)*
V. S. Ramachandran, *Beyindeki Hayaletler (s. 232)*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair (s. 238)*
William Styron, *Karanlık Gözükünce (s. 278)*

33. BÖLÜM

R. D. Laing

İskoç psikiyatr R. D. Laing 1950'lerin sonlarında *Bölünmüş Benlik'i* yazmaya başladığında psikiyatrideki geleneksel görüş dengesiz bir insanın zihninin anlamsız fanteziler veya saplantılardan oluşan bir çorba olduğu şeklindeydi. Hastalar akıl hastalığının resmî belirtileri aranarak muayene ediliyor ve buna göre tedavi ediliyorlardı.

Fakat Laing 28 yaşında yazdığı ilk kitabıyla psikozlara bakışımızı değiştirmiştir. Amacı "deliliği ve delirme sürecini anlaşılır kılmak" idi ve bunu psikozun –özellikle şizofrenle ilgili olan psikozun– bundan muzdarip kişiye aslında nasıl mantıklı geldiğini göstererek yaptı. Bu nedenle psikiyatrın rolü mustaribin zihnine girmektir.

Laing *Bölünmüş Benlik*'in tıbbi açıdan araştırılmış bir şizofreni teorisi değil, daha ziyade şizoid ve şizofren insanların yapısına dair –varoluşçu felsefeyle renklendirilmiş– bir dizi gözlem olduğunu anlatmak için çok çaba sarf etti. Şizoid rahatsızlıklar bilimi onun zamanından beri epey ilerleme kaydederek biyolojik ve nörolojik açıklamalar bakımından zenginleşmişse de onun, bölünmüş bir benlikle yaşamanın, "delirmenin" veya sinir çöküntüsü geçirmenin nasıl bir şey olduğuna dair tasvirleri hâlâ en iyilerden biridir.

Sakınma psikiyatrisi

İlk sayfalarda Laing, 1960'lar ve 1970'lerde yaygın olan bir görüşü anlatır: Asıl deli olanlar akıl hastanelerine kapatılan insanlar değil, bir düğmeye basarak insan ırkını yok etmeye hazır olan politikacı ve generallerdir. Psikiyatrinin, bazı insanları sanki artık insanlıktan çıkmış gibi "psikotik" olarak sınıflandırmasının biraz burnu büyüklük olduğunu düşünmektedir. Laing için psikiyatristin etiketleri, bir insanın gerçek ruhsal durumundan çok, psikiyatri ve onu yaratan kültür hakkında fikir vermektedir.

Ana akım psikiyatrinin şizofrenlere yaklaşımı yanlıştı. Laing, şizoid bireyler hakkındaki dikkat çekici noktanın zihinlerinde olup bitenlere karşı aşırı hassasiyetleriyle beraber sahte kişiliğin katmanlarının ardında gizlenmiş benliklerine yönelik aşırı korumacılığı olduğunu belirtir. İnsan sanki bir nesneymişçesine sadece "şizofreni belirtileri" arayan bir hekim her seferinde dirençle karşılaşır. Bu hastalar incelenmek değil, *duyulmak* isterler; asıl onları dünyayı böyle algılamaya sevk edenin ne olduğunu bulmak gerekir.

Şizoidin benzersiz kaygıları

"Bir bakıma ölüydüm. İnsanlarla bağımı koparmış ve kendi içime kapanmıştım... Dünyada diğer insanlarla beraber yaşamanız gerek. Eğer öyle yapmazsanız içeride bir şey ölüyor."

Peter, Laing'in hastalarından biri

Laing, "şizoid" insanları ya kendi içlerinde ya da dünyayla aralarında bir bölünmeyle yaşayanlar olarak tanımlar. Kendilerinin "bütünlüklü" olmadığını, insanlıktan sancılı bir şekilde soyutlandıklarını hissederler. Laing, şizoid birini şizofren birinden şöyle ayırır: Bir şizoid sorunlu olsa da aklını koruyabilirken, şizofrenin bölünmüş zihni sınırları aşıp psikozun bölgesine girmiştir.

Çoğu insan kendisinden artık yadsıdığı bir düzeyde emindir. Kimliklerinden ve dünyayla ilişkilerinden temelde memnundurlar. Fakat şizoid insanlar, Laing'in "ontolojik güvensizlik" dediği şeyden, yani kimliklerinden ve hayattaki yerlerinden duydukları temel, varoluşsal ve derin bir şüpheden muzdariptirler.

Şizoid insanların kendilerine özgü kaygıları arasında şöyle şeyler bulunur:

- Başkalarıyla etkileşimin dehşet vermesi. Hatta sevilmekten bile korkabilirler zira birinin onları bu kadar yakından tanıması, ortaya serilmek demektir. Sevgi yoluyla başka bir insan tarafından zaptedilmekten kaçınmak isteyen şizoid, öbür uca giderek kendini tecrit etmeyi seçebilir, hatta nefret edilmeyi bile tercih edebilir zira bunda "girdaba kapılmak" tehlikesi daha düşüktür. Benlik duyumlarının bu derece kırılgan olması nedeniyle, şizoidlerde boğulma ya da yanma gibi hisler yaygın olarak görülür.
- Dünyanın her an zihinlerine vurup kimliklerini yok edebileceği duygusu yani "çarpma". Böyle bir endişe her şeyden önce büyük bir boşluk duygusundan gelir — eğer bir insan en başta bir benlik duygusuna sahip değilse, dünya zalim bir güç gibi görünebilir.
- Taşa dönebilecekleri duygusu yani "taşlaşma" ve "benlik yitimi." Bu, başkalarını ve onların gerçeklik duygularını reddederek ilgilenilmeyen cansız bir nesne olma arzusunu beraberinde getirir.

Laing "histerikler"in kendilerini unutmak veya bastırmak için her şeyi yaparken, şizoidlerin kendilerinde takılıp kaldığını belirtir. Fakat takılma, narsisizmin zıddıdır zira onda öze yönelik sevgi yoktur; sadece içeride, eğer varsa, ne olduğunu görmeyi amaçlayan soğuk bir nesnellik, insafsızca bir inceleme ve bir kendini dürtme vardır.

Benlikle sorun

Laing çoğu insanın fiziksel veya zihinsel kaçışın olmadığı korkunç durumlarla baş etmenin bir yolu olarak zihinsel bir bölünme yaşadıklarını öne sürer. Eğer olanları kabul edemezlerse kendi içlerine çekilebilir veya başka yerde olduklarını hayal edebilirler. Bu "geçici kopma" hayatla başa çıkmanın sağlıksız bir yoludur denilemez.

Fakat şizoid kişilik, kopmanın devamlı olduğunu hisseder. O, *yaşadığını hissetmeden yaşar*. Laing edebî bir çağrışımla Shakespeare'in karakterlerinin çoğunlukla ciddi kişisel çatışmaları olan arızalı tipler olduklarını ama yine de hayatın akışı içinde ve kendilerine hâkim olarak kalabildiklerini gözlemler. Kafka'nın kitaplarındaki ve Samuel Beckett'in oyunlarındaki karakterler ise bu varoluşsal emniyetten yoksunlar, bu yüzden şizoid tipi hatırlatırlar. Sorgulayacak sağlam, bütün bir benlik duyumuna bile sahip olmadıkları için, "kendi güdülerini sorgulayamazlar." Hayat dışarıdan gelen tehditlere karşı kendilerini korumak için her gün verilen bir mücadele olur.

Şizoid kişiler kendilerinden emin olamadıklarından, çoğu zaman dünyanın onlardan beklediği türden biriymiş gibi davranmaya uğraşır ve çevrelerine hastalıklı bir uyum gösterirler. Laing'in hastalarından biri, 12 yaşındaki bir kız, her gece yürüyerek bir parktan geçmek zorundaydı fakat saldırıya uğramaktan korkuyordu. Bu durumla baş edebilmek için kendisini görünmez yapabildiği inancını geliştirdi; bu sayede kendini güvende hissedebilirdi. Bu tür bir savunmacı düşlem, diye yazar Laing, ancak içinde normalde benliğin bulunması gereken yerde bir boşluk bulunan kişilerce geliştirilebilir.

Bölünmüş zihin

Laing somutlaşmış insanlar -etten ve kemikten meydana geldiğini hisseden, normal arzular taşıyan ve onları tatmin etmek isteyen insanlar- ile vücutlarıyla zihinleri arasında bir boşluk duyan somutlaşmamış insanlar arasında bir ayrım yapar.

Şizoid insanlar o kadar içsel, zihinsel bir hayat yaşarlar ki vücutları asıl benliklerini temsil etmez. Bir "sahte benlik sistemi" oluşturup dünyayla bunun vasıtasıyla yüzleşirler fakat böyle yapmakla asıl benlikleri saklı hale gelir. "Ortaya çıkmaktan" çok korkarlar, dolayısıyla insanlarla olan bütün etkileşimlerini kontrol etmeye çalışırlar. Bu karmaşık iç dünya onlara bir korunma hissi verir fakat gerçek dünya ilişkilerinin yerini tutmayacağı için içsel hayatları fakirleşir. İşin garip kısmı, kaçınılmaz olarak meydana gelen çöküşleri korktukları insanlar yüzünden değil, "içsel savunma manevralarının sebep olduğu tahribat yüzündendir."

Şizoidler her şeyi son derece kişisel olarak alırlar fakat içlerinde sanki bir boşluk vardır. Tek ilişkileri benlikledir, gelgelelim bu karmakarışık bir ilişkidir — aşırı ıstırap ve yeisleri de bundan ileri gelmektedir.

Uçlara itilmiş

Şizoid eğilimleri olan birine psikoz sınırını geçirten nedir?

Dünyaya sunulan bir sahte benlikler sistemiyle yaşayan şizoidler hayalî bir iç dünya yaşatabiliyorlar. Bu iç dünyada normal, yaratıcı ilişkilerin yerinde nesnelere, düşünce akışına, hatıralara ve hayallere bağlılık durur. Her şey mümkün hale gelir. Şizoidler kendilerini özgür ve her şeye kadir hissederler fakat bu esnada nesnel gerçekliğin merkezinden daha da uzaklaşmaktadırlar. Fantezilerin yıkıcı bir içeriği olması halinde gerçekten de yıkıcı eylemler doğurma olasılığı yüksektir zira gerçek bir benliğe ulaşmadan suçluluk veya onarım da mümkün olamaz.

Bu yüzden şizofren insanlar bir hafta normal görünürken, ertesi hafta psikotik görünebilir; annesinin, babasının veya karısının, kocasının onu öldürmeye çalıştığını veya birinin zihinlerini veya ruhlarını çalmaya çalıştığını ilan edebilirler. Onları nispeten normal gösteren sahte benlik veya benliklerin maskesi birdenbire düşer ve o kadar zaman dünyadan sır gibi saklanan işkence çeken benlik ortaya çıkar.

Son yorumlar

Bölünmüş Benlik'te ayrıca Laing'in şizofreniye genetik yatkınlığı olan bir çocuğun ailesinin davranışlarının rahatsızlığı teşvik edebileceği veya önleyebileceği görüşü de yer alıyor. Oldukça tartışmalı bu görüşün şizofrenlerin ailelerini gücendirmiş olması kulağa hiç de şaşırtıcı gelmeyecektir.

Kitabın daha ziyade kalıcı olan etkisi, ruh sağlığı rahatsızlıkları hakkındaki tabuların ortadan kalkmasına yardım etmesi ve şizoid zihnin daha iyi anlaşılmasını sağlamasıdır. Psikolojinin, geleneksel tıbbın hastalık / belirti / tedavi paradigmasını taklitten ziyade kişisel gelişime ve bağımsızlığın kazanılmasına yardım etmesi gerektiği fikri de önemlidir. Keşifler riskli maceralar olsa da insanın kendini keşfetmesini Laing çok önemli bir iş olarak görür; aksi halde, uzlaşmanın getirdiği kaygıları da kabul ederek toplumun sistematik kalıplarına girmek gerekir.

Bu düşünceleriyle Laing 1960'larda ünlendi, ailesi veya kültürü tarafından sınırlandığını hisseden veya insani potansiyel hareketindeki "kendini gerçekleştirme" zihniyetinin bir parçası olmak isteyen herkesi cezbetti.

Uyuşturucu kullanımı, alkol bağımlılığı, depresyon ve Şamanizm ile reenkarnasyon gibi alışılmışın dışında konulara gösterdiği ilgi, Laing'in mesleki saygınlığını düşürdü ve 1987'de hekimlikten el çektirildi.

Eleştirmenlerin onun eserini değersizleştirme girişimlerine karşın, iki temel amacı olan ruh sağlığı rahatsızlıklarına karşı tutumları ve psikolojinin esas amacını değiştirme konusunda başarılı olmuştur. Laing yirminci asır psikolojisinin en büyük şahsiyetlerinden biridir.

R. D. Laing

1927'de Glasgow'da orta sınıf bir Presbiteryen ailenin tek çocuğu olarak dünyaya gelen Ronald David Laing, daha sonra yalnız ve çoğunlukla korkutucu geçen çocukluğu hakkında yazdı. 15 yaşında Voltaire, Marx, Nietzsche ve Freud okumuş bir çocuk olarak okulda sivrildi ve Glasgow Üniversitesi'nde tıp öğrenimi gördü.

Britanya ordusunda psikiyatr olarak çalıştı ve 1953'de Glasgow'daki Gartnavel Psikiyatri Hastanesi'nde görev yaptı. 1950'lerin sonlarında Londra'nın Tavistock Kliniği'nde bir psikanalitik eğitim programı başlattı.

1960'ların Londra'sında Laing, yazar Doris Lessing ve rock grubu Pink Floyd'dan Roger Waters ile arkadaşlık etti. 1965'te hastaların belli davranışlara veya ilaç rejimlerine zorlanmadıkları ve personel tarafından eşit olarak muamele edildikleri bir psikiyatri merkezi olan Kingsley Hall'ü kurdu.

Lang'ın batının aile ve siyaset kurumlarını eleştirdiği The Politics of Experience (Yaşantının Politikası) *(1964) adlı eseri milyonlarca sattı. Diğer kitapları arasında* Sanity, Madness and the Family *(1964) ve otobiyografisi* Wisdom, Madness and Folly *(1985) yer almaktadır. Standart psikiyatrik uygulamaya dair eleştirel görüşü Thomas Szasz* (The Myth of Mental Illness) *ve William Glasser'in* (Reality Therapy) *eserlerinde yankı bulmuştur.*

Laing en az beş biyografiye konu olmuştur. 1989'da St. Tropez'de tenis oynarken geçirdiği kalp krizi sonucu hayatını kaybetti.

1971

The Farther Reaches of Human Nature[39]

"Genele baktığımızda insanlık tarihinin insan doğasının nasıl defalarca hafife alındığını gösteren bir belge olduğunu söylersek çok da haksızlık etmiş olmayız diye düşünüyorum. İnsan doğasının en yüksek olasılıkları uygulamada daima küçümsenmiştir."

"Kendini gerçekleştiren özneler olarak seçilen insanlar, kıstaslara uyan insanlar, bunu küçük şekillerde yaparlar: Kendi seslerini dinlerler, sorumluluk alırlar, dürüsttürler ve çok çalışırlar. Kendilerini keşfederler; sadece hayattaki görevleri anlamında değil, mesela şöyle bir ayakkabı giydiklerinde ayaklarının nasıl acıyacağını, patlıcanı sevip sevmediklerini veya çok fazla bira içerlerse gece uykularının kaçıp kaçmayacağını da öğrenmek isterler. Bütün bunlar gerçek benliği gösterir. Değiştirilmesi imkânsız veya güç olan kendi biyolojik yapılarını, ırsi doğalarını bulurlar."

Özetle

İnsan doğasına dair görüşümüz genişletilerek aramızdaki en ileri ve başarılı insanların özellikleriyle birleştirilmelidir.

Benzer eserler

Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity (s. 68)*
Viktor Frankl, *The Will to Meaning (s. 100)*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair (s. 238)*
Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk (s. 254)*

39 (Tr.) İnsan Doğasının Uzak Sınırları. (yay.n.)

34. BÖLÜM

Abraham Maslow

"Kendini gerçekleştirmiş" terimini başka bir psikolog, Kurt Goldstein ortaya atmış olsa da kavramın geniş çapta bilinmesi Maslow sayesindedir. Terim psikolojik sağlık ile işlerine adanmışlığın bir karışımı olan, onları son derece etkin kılan "tam insanlık"a erişmiş nadir bireyleri tanımlar. Maslow böyle daha fazla insan olsaydı dünyamızın dönüşeceği sonucuna varır. Bütün enerjimizi daha hızlı ve iyi şeyleri hayal etmeye harcamak yerine, daha fazla kendini gerçekleştirmiş insan çıkaran toplumlar yaratmaya çalışmalıyız.

Maslow'dan önce psikoloji iki tarafa ayrılmıştı—psikolojideki hiçbir fikrin kanıtlanmadıkça geçerli olmadığını düşünen "bilimsel" davranışçılar ve pozitivistler ile Freudyen psikanalistler. Maslow ise bir "üçüncü gücü", insanları "çevreye tepki olarak" işleyen makineler veya bilinçdışı güçlerin piyonları olarak görmeyi reddeden hümanistik psikolojiyi başlattı. Onun yaklaşımında insanlar tekrar yaratıcı, özgür iradeli ve potansiyellerini gerçekleştirmek isteyen *insanlar* oldular. Bundan başka, Maslow'un, her şeyin bir anlam kazandığı ve hem kendi içimizde hem de dünyayla bir birlik içinde olduğumuz "zirve deneyimler" çalışmaları da bireylerarası psikolojinin temelini oluşturdu. Bu "dördüncü güç", dini ve mistik tecrübe üzerine çalışmaya daha bilimsel bir çerçeve kazandırdı ve 1960'larda Amerika'nın batısında Maslow'a şöhret kazandırdı.

Ölümünden sonra yayımlanan *The Farther Reaches of Human Nature*, bütünlüklü bir eser olmaktan ziyade bir araya getirilmiş makalelerden oluşmaktadır. Kitabın ilk yarısı nispeten daha ilginçtir ve okuru bu psikoloji maceraperestinin düşünceleriyle tanıştırır.

Kendini gerçekleştiren kişi

Maslow'un kendini gerçekleştiren insanlar üzerine araştırmaları, hocaları antropolog Ruth Benedict ve psikolog Max Wertheimer'a olan hayranlığıyla başladı. Benedict ve Wertheimer'in mükemmel olmasalar da her açıdan kâmil olmaları dikkatini çekmişti. Maslow, böyle insanlarla ilgili genellemeler yapabilme ihtimalinin onu ne kadar heyecanlandırdığını anımsar.

Bu insanları diğer insanlardan ayıran neydi? Birincisi, kendilerinden daha büyük bir şeye, bir mesleğe adanmışlardı. Tüm yaşamlarını, Maslow'un "oluş" değerleri dediği gerçek, güzellik, iyilik ve basitlik gibi değerlere vakfetmişlerdi. Fakat bu "oluş

değerleri" sadece kendini gerçekleştirenin arzu ettiği iyi özellikler değildir — bunlar giderilmesi gereken ihtiyaçlardır. "Belli bazı tanımlanabilir ve deneysel şekillerde," diye gözlemler Maslow, "nasıl ki insanın yemek yemesi veya yorgun vücudunu dinlendirmesi bir gereksinimse, çirkinlikten ziyade güzellik içinde yaşamak da bir gereksinimdir." Hepimiz yemek, içmek ve uyumak zorunda olduğumuzu biliyoruz ama Maslow bu temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra daha yüksek oluş değerleriyle alakalı olan ve yine giderilmesi gereken "meta-ihtiyaçlar" geliştirdiğimizi öne sürer. Bu onun oksijen ve su ile başlayıp ruhsal ve psikolojik tatmin ihtiyacı ile sona eren meşhur "ihtiyaçlar hiyerarşisi"dir.

Maslow hemen bütün psikolojik sorunların kaynağında anlam yoksunluğundan veya bu ihtiyaçların karşılanmayacağı endişesinden müteşekkil olan "ruhun hastalığı"nın yer aldığına inanırdı. Çoğu insan böyle ihtiyaçları olduğunu ifade bile edemez fakat arayışları tamamen insan olmak için hayati önem arz eder.

Tam İnsanlığı Başarabilmek

Kendini gerçekleştirmeyi ezoterik bir kavram olmaktan çıkarmak için Maslow bunun gündelik bir zeminde ne anlama geldiğini göstermek istiyordu. Ona göre bu bir dini tecrübe gibi "bir büyük an" olayı değildi. Bunda daha ziyade şunlar mevcuttu:

- Kendini vererek yaşamak. Bize savunmalarımızı, duruşlarımızı ve utangaçlığımızı unutturan bir şeyle uğraşmak. Bu anlarda "çocukluğun hilesizliği"ni yeniden kazanırız.
- Hayatın bir dizi seçim olduğunu idrak etmek — bir yön bizi kişisel gelişime götürür, bir diğeri gerilemeye.
- Bir benliğimiz olduğunun farkında olmak ve ailemizin veya toplumun sesinden ziyade onun sesini dinlemek.
- Dürüst olmaya karar vermek ve netice olarak duygu ve düşüncelerimizin sorumluluğunu almak. Bizi gözden düşürecek olsa dahi "Hayır, bundan hoşlanmıyorum" diyebilmek.
- Kabiliyetlerimizi en iyi şekilde değerlendirmek için çalışma ve kendimizi verme isteği. Hangi alanda olursak olalım o alanın en iyilerinden olmak.
- Psikolojik savunmalarımızı ortaya çıkarıp onlardan vazgeçme arzusu.
- Başka insanları en iyi taraflarından, "sonsuzluk açısından" görmeye istekli olmak.

Sadece sağlıklı, yaratıcı, kendini tamamen gerçekleştirmiş insanları araştırmanın olası neticeleri nelerdir? Maslow'un buna yanıtı hiç de şaşırtıcı değildi: "İnsanlığa farklı açıdan bakarsınız."

Maslow'un bu odakta karar kılmakla nasıl bir devrimi başlattığını görmek artık zordur ama Maslow'un bunu sadece psikolojik hastalıklarla uğraşan tıbbi bir paradigma içerisinde yaptığını unutmamak gerek. Maslow psikolojinin daha ziyade "tam insanlık" üzerinde yoğunlaşması gerektiğini düşünür. Bu bağlamda nevrotik bir insan "henüz tam olarak gerçekleşmemiş" bir insan oluverir. Bu anlamsal bir fark gibi görünse de psikolojide bir dünya değişimi temsil eder.

Yunus Peygamber kompleksi

Neden hepimiz sınırsız potansiyelle doğarız ama ancak az sayıda insan bu imkânları kullanabilir? Maslow'un ortaya attığı sebeplerden bir tanesi "Yunus Peygamber kompleksi" dediğimiz şeydir. İncil'deki Yunus Peygamber, Tanrı'nın ona verdiği önemli göreve karşı koymaya çalışan korkak bir tacirdir. Maslow'un kompleksle kastettiği, "kişinin kendi büyüklüğünden korkması", asıl kaderimizden veya görevimizden kaçmamızdır.

Maslow en iyi yanlarımızdan da en kötü yanlarımızdan korktuğumuz kadar korktuğumuza dikkat çeker. Belki de hayatta bir misyon sahibi olmak çok korkutucu gelir, bu yüzden sırf yaşamak olsun diye birtakım işler üstleniriz. Hepimizin kendimizin müthiş olduğunu anladığımız, neler yapabileceğimizi görebildiğimiz mükemmel anları olur. "Buna rağmen," der Maslow, "bu olasılıklar karşısında aynı zamanda acziyet, huşu ve korku içinde titreriz."

Öğrencilerine "Kim başbakan olmak niyetinde?" veya "Kim Albert Schweitzer gibi insanlara ilham veren bir önder olacak?" gibi sorular sormayı severdi. Öğrenciler dudak büktükleri veya kızardıkları zaman ise "Siz olmayacaksınız da kim olacak?" sorusunu sorardı. Bunlar psikolog olmak için eğitilen insanlardı fakat Maslow onlara vasat bir psikolog olmayı öğrenmenin ne anlamı olduğunu sorardı. Yetkin olacak kadar uğraşmak, derdi onlara, hayatta derin mutsuzluğun reçetesidir. Kendi kapasite ve imkânlarını engellemiş olurlar. Maslow, Nietzsche'nin bengi dönüş yasasını hatırlatıyr; yani yaşadığımız hayatın sonsuza kadar tekrar ve tekrar yaşanması gerekir, *Bugün Aslında Dündü* (*Groundhog Day*) filmindeki gibi. Eğer bu kuralı daima aklımızın bir köşesinde tutarsak sadece gerçekten önemli olan şeyi yaparız.

Bazı insanlar mükemmel olmaktan kaçınırlar zira büyüklenmeci görülmekten, çok fazla şey istediklerinin düşünülmesinden korkarlar. Fakat bu pekâlâ çaba sarf etmemek için bir bahaneye dönüşebilir. Sahte bir alçak gönüllü tavır içerisine girer ve hedeflerimizi küçültürüz. Dikkat çekme ihtimali, birçok dikkat çekmeyen insanın yüreğine korku salabilir. Birdenbire dikkat çekeceklerini anlarlar. Yunus Peygamber kompleksi bir bakıma kontrolü kaybetme, eski kişiliğimizi tamamen kaybetme olasılığından korkudur.

Maslow'un tavsiyesi şudur: Büyük hedefleri ayağımızı yere sağlam basmakla dengelemeliyiz. Çoğu insan bir tarafa daha fazla meylederek diğer tarafı eksik bırakır.

Başarılı ve kendini gerçekleştirmiş insanlara bakarsanız onlarda ikisinin de olduğunu görürsünüz; yani gökyüzünü hedef alırlar fakat aynı zamanda ayakları yere basar.

İş ve yaratıcılık

Akademik psikolog olarak Maslow, 1960'larda büyük bir şirketin kapısını çalmasına şaşırmıştı. Daha iyi ürünler üretme rekabetinin arttığı bir zamanda, şirketler çalışanların daha yaratıcı ve doyumlu oldukları iş ortamlarının daha verimli olacağını anladılar. Maslow "Korunaklı bir adada rahatsız edilmeden yaşayan 1.000 kendini gerçekleştiren insanın meydana getireceği kültür" olan "Eupsychia" hakkında yazmıştı. Bu bir ütopya olsa da işyerindeki herkesin psikolojik sağlık ve başarısını sağlamayı amaçlayan, gerçek dünyaya yönelik bir Eupsychian yönetim çözümü de vardı

The Farther Reaches of Human Nature'ın dörtte birinden fazlası yaratıcılık meselesine ayrılmış zira bu Maslow'un kendini gerçekleştiren insan fikrinin temelinde yer alır. Maslow, birincil yaratıcılık –bir ürünü meydana getirilmeden önce son haliyle "gören" ilham anı– ile ikincil yaratıcılık –bu ilhamı inceleyerek anlamak ve geliştirmek– şeklinde bir ayrım yapar.

Maslow eskisinden daha hızlı değişen bir dünyada yaşadığımızdan bazı şeyleri eskisi gibi yapmanın yeterli olmadığını belirtir. En iyi insanlar geçmişi bırakarak, eskiyi yüklenmeyerek, bir sorunu olduğu gibi ele almayı isteyeceklerdir. Maslow'un "masumiyet" dediği özellik kendini gerçekleştirmiş insanlarda ortaktır. Bu bağlamda Maslow der ki: "En olgun insanlar en çok eğlenen insanlardır... Bunlar dilediklerı zaman geri çekilebilen, çocuklaşabilen, çocuklarla oynayabilen ve onlara yaklaşabilen insanlardır."

Böyle insanların genellikle bir kuruluştaki sıra dışı veya sorunlu insanlar olduklarının da farkındadır. İşverenlere bu bireylere işletmelerinde yer ve değer vermelerini de açıkça söyler. Kuruluşlar yapı itibariyle muhafazakârdır fakat ayakta kalmak ve başarılı olmak için müthiş yeni ürünler ve kavramlar üretebilecek veya bunlara ihtiyaç olduğunu görebilecek hayal gücünün yaratıcı uçuşlarına müsaade etmeleri de gerekir. İdeal işyeri kendini gerçekleştirmiş insanın yaratıcı doğasının –gerçekten yeni bir şey yaratan çocuksu ilhamın ve hayalindekini gerçeğe dönüştürmek için gereken gayreti gösterecek olgunluğun bir yansıması gibi olur.

Son yorumlar

Çığır açan başka birçok insan gibi Maslow da araştırma yöntemi bakımından dayanağından emin değildi ("Az güvenilirliğin bilgisi de bilginin bir parçasıdır" derdi) ama fikirleri psikoloji için taze bir nefesti. *The Farther Reaches of Human Nature*'ın önsözünde Henry Geiger'in dediği gibi, Maslow'un eserleri hem akademik olarak büyük saygı görür hem de genel halk arasında da çok okunur. Halk kendini gerçekleştirmenin çılgınca bir kavram olduğunu düşünmekten ziyade birçok insanın ulaşabileceği bir hedef

olduğunu kabul eder. Bunun sadece "azizler ve bilgeler" ve tarihin büyük şahsiyetleri için olmadığını, herkesin buna hakkı bulunduğunu kabul ederler.

Bu yüzden Maslow'un fikirlerinin iş dünyasına uyarlanabilmesi sürpriz değildir. Bir yanda kendini gerçekleştirme kavramı bizi daima anlamlı işler aramaya diğer bütün ödüllerden daha çok telkin ederken, Yunus Peygamber kompleksini hatırda tutmak da potansiyelimize göre yaşamaya ve gerçekten büyük düşünmeye sevk edebilir.

Abraham Maslow

New York, Brooklyn'in fakir bir mahallesinde 1908'de doğan Maslow, yedi çocuğun en büyüğüydü. Anne ve babası tahsil görmemiş Rus Yahudisi göçmenler olmalarına rağmen babası başarılı bir işadamı olmuştu. Çekingen ama müthiş zeki oğlunun avukat olmasını istiyordu. Abraham önce New York Şehir Üniversitesi'nde hukuk öğrenimine başladı fakat 1928'de Wisconsin Üniversitesi'ne geçti ve burada uyanan psikoloji merakı neticesinde primat araştırmacısı Harry Harlow (bkz s. 142) ile beraber çalışmaya başladı. Aynı sene Maslow kuzeni Bertha Goodman ile evlendi.

1934'te Maslow psikolojide doktora derecesini aldı fakat New York'a dönerek Columbia Üniversitesi'nde Edward Thorndike ile beraber üniversiteli kadınların cinsel hayatları üzerine tartışmalı bir araştırma yürütmeye başladı. Burada ayrıca akıl hocası Alfred Adler ile tanıştı (bkz s. 14). 14 yıl sürecek öğretim üyeliği görevine başladığı Brooklyn Üniversitesi'ndeki akıl hocaları arasında Erich Fromm, Karen Horney (bkz s. 156) ve antropolog Margaret Mead gibi Avrupalı göçmenler vardı. Maslow'un Principles of Abnormal Psychology *adlı kitabı 1941'de yayımlandı. 1943'te ise ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramını ilk defa ortaya atan,* Psychological Review*'deki meşhur makalesi "A Theory of Motivation" geldi.*

1951'den 1969'a kadar Brandies Üniversitesi'nde psikoloji bölümünü yönetti ve burada Motivation and Personality*'yi (1954) ve* İnsan Olmanın Psikolojisi*'ni* (Towards a Psychology of Being) *(1968) yazdı. 1962'de bir California yüksek teknoloji şirketinde kendini gerçekleştirme fikrini iş ortamına uygulamasına imkânı sağlayan bir çalışma yürüttü.*

1968'de Amerikan Psikoloji Derneği'nin seçilmiş başkanı oldu ve 1970'te öldüğünde Laughlin Vakfı üyesiydi.

1974

Obedience to Authority[40]

"Gaz odaları yapıldı, ölüm kampları kuruldu, tıpkı bir üretim birimiymiş gibi gündelik olarak her gün belli sayıda ceset üretiliyordu. Bu insanlık dışı politikalar tek bir kişinin zihninden çıkmış olabilir fakat ancak emirlere itaat eden çok sayıda insan aracılığıyla gerçekleştirilebilirdi."

"İnsanlar kızarlar, başkalarına karşı öfkeye hareket ederler. Fakat burada değil. Tehlikeli olmaktan daha öte bir şey açığa çıkmıştır: İnsanlığını terk etme olasılığı, aslına bakarsanız, kendi yegâne kişiliğini daha büyük kurumsal yapılarla kaynaştıran insanlar için kaçınılmazdır."

Özetle

Otoriteye itaate olan doğal eğilimimizin farkında olmak, vicdanınıza ters düşen emirlere körü körüne itaat etmemiz ihtimalini azaltır.

Benzer eserler

Robert Cialdini, *İknanın Psikolojisi (s. 62)*
Eric Hoffer, *Kesin İnançlılar (s. 152)*

40 (Tr.) Otoriteye İtaat. (yay.n.)

35. BÖLÜM

Stanley Milgram

1961 ve 1962'de Yale Üniversitesi'nde bir dizi deney yapıldı. Gönüllüler az bir para karşılığında "hafıza ve öğrenme araştırması" olduğunu düşündükleri bir çalışmaya katıldılar. Genel olarak beyaz önlüklü bir deneyci, birine "öğreten" diğerine "öğrenen" rolü verilen iki gönüllüden sorumluydu. Öğrenen bir sandalyeye bağlandı ve birtakım kelime çiftlerini hatırlaması istendi. Bunları hatırlayamazsa öğretenin ona elektrik vermesi istendi. Her yanlış cevapta voltaj artırıldı ve öğreten hafif rahatsızlık iniltilerinden ıstırap çığlıklarına uzanan ölçekte tepkiler veren öğreneni seyretmek mecburiyetinde bırakıldı.

Fakat öğreten, kendi kumanda paneli ile öğrenenin sandalyesi arasında elektrik akımı olmadığı ve gönüllü "öğrenenin" aslında acı veren şoklara uğruyormuş gibi rol yapan bir oyuncu olduğunu bilmiyordu. Deneyin asıl odağı "kurban" değil, düğmelere basan öğretenin tepkileriydi. Savunmasız bir insana gittikçe artan ıstırap verme işini nasıl yapacaktı?

Obedience to Authority: An Experimental View'de yer alan deney, psikolojinin en meşhurlarındandır. Burada aslında ne olduğuna ve bulgularının neden önemli olduğuna bakacağız.

Beklentiler ve gerçeklik

Çoğu insan şok verilen insanın gerçekten acı çektiğine dair ilk işarette deneyin durdurulmasını bekler. Nihayet bu bir deneydir. Asıl deneylerin dışında, bazı insanlara deneye katılanların bu koşullarda nasıl tepki vereceklerini sorduğunda Milgram'ın aldığı cevap buydu. Çoğunlukla öğrenenlerin serbest kalmak istedikleri noktadan sonra öğretenlerin şok vermeyi bırakacaklarını tahmin ediyordu. Bu beklentiler Milgram'ın kendi beklentileriyle tamamen aynı yöndeydi. Peki, aslında ne oldu?

Öğreten olarak belirlenen katılımcıların çoğu deneyde çok büyük stres yaşadılar ve deneyi düzenleyen kişiye öğrenene daha fazla acı verilmemesi gerektiğini söyleyerek itirazlarını dile getirdiler. Mantıken bundan sonraki adım deneyin iptal edilmesini istemek olurdu. Gerçekte ise bu nadiren gerçekleşti. Çekincelerine karşın *çoğu insan* deneycinin emirlerine uymaya devam ederek şoku arttırarak devam etti. Gerçekten

de Milgram'ın belirttiği gibi, "önemli bir bölümü jeneratördeki son şoka kadar devam etti." Öğrenenin feryatlarını duydukları ve o kişi deneyden çıkmak için yalvardığında bile bu böyleydi.

Vicdan azabıyla nasıl başa çıkarız?

Milgram'ın deneyleri yıllarca tartışıldı; birçok insan normal insanların böyle davranacağını kabul etmek istemedi. Birçok bilim insanı metodolojide kusurlar bulmaya çalıştı ama deney bütün dünyada benzer neticelerle tekrar edildi. Milgram'ın belirttiği gibi neticeler insanları hayrete düşürdü. Gönüllü deneklerin sadist canavarlar olduklarına inanmak istediler. Fakat Milgram deneklerin çeşitli toplumsal sınıf ve mesleklerden seçilmelerine ve sıra dışı koşullara yerleştirilmiş normal insanlar olmalarına özen gösterdi.

"Şokları" idare eden denekler neden suçluluk hissedip deneyden ayrılmadılar? Milgram deneklerinin çoğunluğunun yaptıkları şeyin doğru olmadığını bildiklerini özellikle belirtir. O şokları istemeyerek veriyorlardı, özellikle de kurban onlara itiraz ettiğinde. Fakat her ne kadar deneyin zalimane ve duyarsızca olduğunu düşünseler de çoğu kendini bunu yapmaktan alamadı. Bunun yerine yaptıkları şeyi gerekçelendirmek için savunma mekanizmaları geliştirdiler. Bazıları şunlardı:

- Deneyin teknik tarafıyla meşgul olmak. İnsanlar yaptıkları işte iyi olmak isterler. Deneyin başarılı bir şekilde uygulanması deneydeki insanların sağlığından daha önemli bir hal aldı.
- Deneyin ahlaki sorumluluğunu deneyi yürüten kişiye yüklemek. Bu bütün savaş suçu davalarında bulunabilecek yaygın "Ben sadece emirlere uydum" savunmasıdır. Deneğin ahlak duygusu veya vicdanı kaybolmamış ancak önderi veya patronu memnun etme dileğine dönüşmüştür.
- Eylemlerinin daha büyük, değerli bir nedenin bir parçası olarak yapılması gerekliliğine inanmayı seçmek. Eskiden savaşlar din veya politik ideolojiler uğruna açılırdı, burada neden bilimdi.
- Şoklanan kişiyi değersizleştirmek. "Kelime çiftlerini hatırlayamayacak kadar aptalsa cezalandırılmayı hak ediyor." Zekâdan veya kişilikten duyulan bu şüpheyi, büyük insan gruplarından kurtulmak için takipçilerini yüreklendirmek isteyen tiranlar çok kullanılır. Bunlar değersiz, diye düşünülür, o zaman bunları bertaraf edelim. O zaman dünya daha güzel bir yer olacak.

Belki de en şaşırtıcı netice, Milgram'ın, deneklerin vicdan duygularının kaybolmayıp *başka tarafa yöneldiği*, böylece zarar verdiklerine değil ama emirleri veren kişiye karşı görev ve bağlılık duygusu hissettikleri gözlemiydi. Şaşırtıcı ama katılımcılar, deneyi yapanın dileklerine itiraz ayıp olur diye kendini durumdan çekip almadı. Katılımcı

deneye katılmaya en başından rıza gösterdiğini, geri çekilirse sözünden dönmüş olacağını düşünmüştü.

Görünüşe göre otoriteyi memnun etme arzusu diğer gönüllünün feryatlarının ahlaki kuvvetinden daha baskındı. Katılımcı, olan bitene karşı çıksa bile bunu olabildiğince hürmetkâr bir dille ifade etmişti. Milgram katılımcılardan birini şöyle tarif eder: "Birini öldürdüğünü düşünüyor ama son derece nazik bir dil kullanıyor."

Bireyden "aracı"ya

Neden böyleyiz? Milgram, insanların otoriteye itaat eğilimlerinin basit yaşama içgüdüsünden kaynaklandığını söyler. İşlerin görülmesi için liderler, yandaşlar ve hiyerarşiler olması gerekir. İnsan toplumsal bir hayvandır ve oyunbozanlık etmek istemez. Savunmasız insanlara zarar vermenin yarattığı vicdan azabından daha kötü bir şey varsa o da dışlanma korkusudur.

Birçoğumuz daha küçük yaşlardan itibaren başkalarına durup dururken zarar vermenin yanlış olduğunu öğreniriz. Öte yandan, hayatımızın ilk 20 senesi boyunca ne yapacağımız bize söylendiğinden otoriteye itaate alışırız. Milgram'ın deneyleri, katılımcıları tam da bu muammanın ortasına fırlatıverir. Onlar zarar vermeme anlamında mı "iyi olmalılar" yoksa söyleneni yapma anlamında mı? Çoğu katılımcı ikincisini seçmiş — bu da beynimizin her şeyden öte otoriteyi kabule yatkın olduğunu akla getirir.

Öldürmek nasıl kolaylaşır?

Milgram, işi Hitler'in emri altında altı milyon Yahudi'nin ölümümü tasarlamak olan Adolf Eichman'ın hikâyesinden etkilenmişti. Hannah Arendt'in kitabı *Kötülüğün Sıradanlığı: Eichmann Kudüs'te (Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil),* Eichmann'ın aslında bir psikopat olmadığını, toplama kamplarından uzakta olduğu için daha yüksek bir amaç uğruna zalimce emirler verebilmiş itaatkâr bir bürokrat olduğunu öne sürer. Milgram'ın deneyleri, Arendt'in "kötülüğün sıradanlığı" düşüncesini doğruladı. Yani insanlar doğuştan kötü değiller ama otorite zulmetmeyi emrettiğinde zalim olurlar. Çalışmasından çıkan esas ders şuydu:

Sadece işlerini yapan ve özünde kötülük olmayan sıradan insanlar korkunç raddede yıkıcı süreçlere aracılık edebilir.

Obedience to Authority'i okumak ıstırap verebilir, özellikle de Vietnam'daki Mai Lai katliamında yer almış bir Amerikan askeriyle yapılan röportajın olduğu kısmı. Milgram, kalıtsal psikopatlık veya "kötülük" olduğu, ama bunun istatistikî olarak yaygın bulunmadığı sonucuna varır. Onu telaşlandıran, daha ziyade ortalama bir insanın (deneylerde kadın denekler de vardı ve onlar da itaatte erkeklerden hiç de

farklı değillerdi) koşullar gerektirdiğinde başkalarına korkunç şeyler yapabilmesi ve bu konuda vicdanının pek sızlamamasıydı.

Milgram askerî eğitimin amacının bu olduğunu belirtir. Eğitilen askerler normal toplumdan ve ahlaki güzelliklerinden ayrı bir çevreye yerleştirilir ve bunun yerine "düşman" bağlamında düşünmesi sağlanır. Bir "görev" aşkı, büyük bir amaç için savaştıkları inancı ve müthiş bir otoriteye karşı gelme korkusu beyinlerine işlenir. "Görünürdeki amacı askerleri askerî becerilerle donatmak olsa da temel hedefi bireysellik ve bencilliğin bütün kalıntılarını temizlemektir." Askerler özgürce düşünen bireylerden ziyade bir amaç için araçlar haline getirilirler. İnsanı dehşete düşüren şeyler yapabilmelerinin altında da işte bu yatar. Diğer insanlar, insan olmaktan çıkarak "sivil kayıplar" haline gelirler.

İtaat etmeme becerisi

O kadar insan yapamazken tek bir insan itaatsizliği nasıl becerir? İtaatsizlik zordur. Milgram'ın deneyine katılanlar genellikle deneye ve deneyi yapana bağlılık duydular; ancak birkaçı bu duygudan kurtularak sandalyede ıstırap çeken insanı otoritenin üstüne yerleştirebildi. Milgram, zarar verilmesine itiraz etmekle (bunu hemen bütün katılımcılar yaptı) deneye devam etmeyi reddetmek arasında bir uçurum olduğunu fark etti. Fakat bu uçurumu, otoriteye ahlaki ve etik manalarda karşı çıkan birkaç kişi sıçrayarak aşabildi. Onlar duruma rağmen kendi inançlarını savunurlarken çoğumuz genellikle duruma ayak uydururuz. Bu ise başkalarını korumak için kendi hayatlarını riske atan kahramanlar ile bir Eichmann arasındaki farktır.

Kültür bize otoriteye nasıl itaat edeceğimizi öğretir, der Milgram, ama ahlaken kınanması gereken otoriteye nasıl karşı geleceğimizi öğretmez.

Son yorumlar

Obedience to Authority insanın yapısına dair pek nahoş bilgiler verir. Binlerce yıldır toplumsal hiyerarşilerden geçtiğimiz için, beynimizin yapısı "yukarıdaki" insanlara itaat etmeyi istememize sebep olur. Ancak bu eğilimin bilincinde olursak kötülük işleyebileceğimiz durumlardan uzak durabiliriz.

Her ideoloji kendi adına hareket edecek itaatkâr insanlara ihtiyaç duyar. Milgram'ın deneyinde denekleri büyüleyen din, komünizm veya karizmatik bir hükümdar değildi. Görünen o ki insanlar İspanyol Engizisyon mahkemesi üyelerinin Tanrı adına insanlara işkence etmesi gibi bilim adına bazı şeyleri yaptılar. Büyük bir "amacınız" olduktan sonra başka bir canlıya zarar vermek pek zorlanılmadan haklı görülebilir.

İtaat ihtiyacımızın genellikle acıma, etik, ahlak kuralları doğrultusundaki eğitim ve şartlanmamıza baskın gelmesi, insanın özgür iradesi olduğu fikrinin bir masal olduğunu düşündürür. Fakat Milgram'in daha fazla şok vermeyi reddedebilmiş insanlara dair tanımları bize benzeri durumlarda nasıl davranabileceğimize dair ümit verir. Otoriteye

düşünmeden itaat içimizde olabilir ama ıstırap veren ideolojiyi kenara itmek ve bir insanı sistemin üzerinde bir yere yerleştirmek de yapımızda vardır.

Obedience to Authority sürükleyici bir bilimsel kitap olmasaydı, Milgram'ın deneyleri bu kadar tanınmazdı. Zihnin nasıl işlediğini merak eden herkesin kütüphanesinde bulunması gereken bir kitaptır. Ruanda'daki soykırım, Srebrenitsa katliamı ve Ebu Garib hapishanesindeki insan haysiyetine aykırı muamele bu kitapla biraz olsun aydınlığa ve açıklamaya kavuşur.

Stanley Milgram

1933'te New York'da doğan Milgram 1950'de liseden mezun oldu ve 1954'te Queens Üniversitesi'nden lisans diplomasını aldı. Siyaset biliminde uzmanlaştı ama psikolojiyle daha çok ilgilendiğine karar vererek Harvard'daki bir doktora programına girebilmek için konuyla ilgili yaz derslerine katıldı. Doktorasını meşhur psikolog Gordon Allport'un danışmanlığında insanlar neden uyum gösterir konusunda verdi. Milgram, Princeton Üniversitesi'nden meşhur sosyal uyma deneylerini yapan Solomon Asch ile çalıştı.

Diğer araştırma konuları arasında insanlar neden toplu taşım araçlarındaki koltuklarından vazgeçer, "altı derece uzak" teorisi, saldırganlık ve sözlü olmayan iletişim yer alır. Milgram aynı zamanda İtaat, *Yale deneyleri ve şehir hayatının davranış üzerindeki etkisi üzerine* The City and the Self *gibi belgesel filmler çekmiştir. Daha fazla bilgi için Thomas Blass'ın* The Man Who Shocked the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram *kitabını okuyun.*

Milgram 1984'te New York'ta öldü.

1989

Beyin ve Cinsiyet

(Brainsex)

"Cinsiyetler birbirinden farklıdır zira beyinleri farklıdır. Başlıca yönetici ve duygusal organ olan beynin yapısı kadın ve erkeklerde farklıdır; bilgiyi farklı bir şekilde işler, bu da değişik algılara, önceliklere ve davranışlara yol açar."

"Kadın ile erkeğin aynı beyne sahip olduğunu varsayan zeki, aydınlanmış düşünce ile kadın ile erkeğin aynı beyne sahip olmadığını bilen bilim arasında bu kadar büyük bir ayrılık nadir görülmüştür."

Özetle

Rahimden çıkmadan erkek ile dişi arasındaki farkların çoğu şekillenmiş olur.

Benzer eserler

Louann Brizendine, *Kadın Beyni (s. 52)*
John M. Gottman, *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi (s. 136)*
Alfred Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Female (s. 174)*
Steven Pinker, *Boş Sayfa (s. 228)*

36. BÖLÜM

Anne Moir & David Jessel

Binlerce yıl erkekler ve kadınlara oldukça farklı davranıldı; insanlara becerileri, eğilimleri, basiretleri ve davranışları ölçüsünde roller verildi ve bunların cinsiyete bağlı olduğu düşünüldü. Fakat 1960'ların cinsel devriminde, kadınlar üzerindeki toplumsal ve ekonomik hâkimiyeti sürdürmek için erkeklerin kurguladığı düşünülmeye başlanan bu rol tanımları reddedildi. Eğitim politikaları çocukların öğrenimlerindeki cinsiyet önyargısını kaldırmak için yeniden düzenlendi ve "erkek" ve "kadın" işlerinin geleneksel sınırlamalarını kaldıran İsrail'e özgü kolektif çiftçiliğin (kibutz) mükemmel bir örnek olduğu düşünüldü. Bu yeni dünyada bir kadın bir daha asla toplumun onun için belirlediği role girmeyecekti.

Bu eşitlikçi yeni dünyanın önünde yalnızca tek bir engel vardı: Bilim. Bizlere kadın ile erkek arasında kayda değer bir fark olmadığı öğretilirken beyin bilimi ve ampirik davranış çalışmalarındaki ilerlemeler karşıt bulgular sunuyordu. Cinsiyetler arasında sadece fiziksel olarak değil, hayatta gözettikleri öncelikler, iletişim şekilleri ve cinsel ihtiyaçları bakımından da dünyanın farkı vardı. Anne Moir ve David Jessel'e göre eşitlik fikri "biyolojik ve bilimsel bir yalan"dı.

Beyin ve Cinsiyet: Erkek ile Kadın Arasındaki Gerçek Fark (*Brainsex: The Real Difference Between Men and Women*), John Gray, *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten* (*Men Are From Mars, Women Are From Venus*) kitabını yazmadan uzun zaman önce çok satmış ve cinsiyet farkları hakkında çok popüler olmuş ilk kitaplardan biriydi. Şahane yazılmış ve çoğunluğu eğlenceli olan kitap, "efsaneleri yıkma" özelliğini hâlâ sürdürür. Moir bir genetikçi, kitap da çok sayıda bilimsel kaynağa dayandırılmış (200 sayfayı bulmayan eserde birçok bilgi yer alır). 1989 basımı olmasına rağmen, vadesi geçmiş hissi vermez. Cinsiyet, nöroloji ve davranış arasındaki bağa dair en son bilgileri arayan okurlar Brizendine'in *Kadın Beyni* adlı kitabını okumalı; *Beyin ve Cinsiyet* ise konu hakkında mükemmel bir genel bilgi verir.

Cinsiyet rahimde belirlenir

Çocuklar şekillenmeye hazır boş levha olarak doğmazlar, der Moir ile Jessel. Bebek, rahimdeki altıncı veya yedinci ayında hormonların yardımıyla "kararını verir" ve bu doğrultuda ya erkek ya da dişi beyni geliştirmeye başlıyor. Beyindeki cinsiyet farkları kromozomlardan meydana gelir (genellikle kadın için "xx", erkek için "xy") ama fetüs ancak erkek hormonları varsa erkek olur; erkek hormonları yoksa dişi olur.

Bir fetüsün sinir ağının kesin olarak erkek veya dişi şablona –ve bu şablonlar doğumdan sonraki değişimlere çok dirençlidirler– göre düzenleyen fetüsün üzerindeki hormonal hareketin yoğunluğu, zamanlaması ve uygunluğudur. Moir ile Jessel, memeli beyinlerinin genellikle "dimorfik" (çift şekilli) olduğunu belirtirler; yani erkek şablonuna veya dişi şablonuna uygunlar. Bunun için, bir memeli olan insanın beyni bu sinirsel cinsiyet şablonlamasını reddetseydi, ortaya tam bir ucube çıkardı.

Erkektir, yapar

Birkaç saat önce doğmuş, çevresince henüz şekillendirilmemiş bir bebek bile belli eğilimler sergiler. Kız bebekler, insanların yüzüne bakar; erkek bebekler ise nesnelerle daha çok ilgilenir. Kız bebekler yatıştırıcı seslere daha çok tepki verir ve gürültüden daha çok korkarlar, bu da işitme duyuların daha keskin olduğunu gösterir.

Biraz büyüdüklerinde dünyayı kendi cinsiyetlerine özgü beyin kimyasının penceresinden görür ve tecrübe ederler. Oğlanlar oyunlarında daha maceracıdırlar, daha çok dolaşırlar. Onlar alansal becerilerini geliştirmeye çalışırken kızlar insan ilişkilerindeki becerilerini geliştirmek için daha çok gayret gösterirler. Kızlar oğlanlardan ortalama olarak bir sene erken konuşmaya başlarlar (Moir ile Jessel, Einstein'ın ancak beş yaşında konuşmaya başladığını söyler). Fark, okul öncesi dönemde de devam eder, oğlanlar geniş alanda faal oyunu tercih ederken kızlar sakin oyunlara ve düzenli faaliyete daha meyillidirler. Kızlar yeni gelenleri dostça ve merakla karşılarken oğlanlar ancak kayıtsızlık sergilerler.

Hormonlar ve beyin

Cenin evresinde hormonların "önden şekillendirdiği" beyin, buluğ çağındaki hormon patlamasına büyük fiziksel ve psikolojik değişikliklerle cevap verir. Ergen erkeklerin testosteron seviyesi kızlarınkinden 20 kat fazladır. Bir anabolik steroid olan testosteron, vücut kitlesini geliştirir ve oğlanları bütün gün cinsel düşüncelere yönlendirir.

Erkek hormon sistemi bir termostat gibi çalışarak dengede kalırken, kadınınki âdet dönemine bağlı olarak yükseliş ve düşüşler yaşar. Âdet öncesi dönemde bir esenlik duygusu yaratan progesteron artışı durur; bu bir ilacın etkisinden çıkmak gibi düşünülebilir. Yazarlar, âdet öncesi dönemdeki kadınların suça teşebbüsündeki artışa dikkat

çekerler; Fransız ceza kanununda âdet öncesi gerilimi "geçici delilik" kategorisindedir ve başka yerlerde de adli savunmalarda başarılı bir şekilde kullanılmaktadır.

Genel olarak, Moir ile Jessel erkek hormonlarının saldırganlık, rekabet, ısrarcılık, özgüveni artırdığı; bu özelliklerin kadın hormonları işin içine girince eksildikleri sonucuna varırlar. Fakat erkekler yaş aldıkça testosteron seviyeleri düşer ve sakinleşirler; buna karşılık, hormon kimyaları değişen kadınlar ise daha iddialı olurlar.

Zekâ ve duygu

Uzamsal ve sözel becerilerinin belli merkezlerde toplandığı erkek beyni, nispeten bölmelidir ve belli işlevlerde uzmanlaşmış kısımlardan oluşur. Kadın beyninde ise bu işlevler daha yayılmış bir haldedir, beynin iki tarafınca kontrol edilir. Erkek beyninin daha odaklanmış tertibi, erkeğin azminin açıklaması olabilir ve erkeğin harita okumaktaki becerisi dahi daha kuvvetli uzamsal kabiliyetine atfedilebilir. Öte yandan kadın, bir durumun genelinin daha çok farkında olur ve erkeklerin görmediği küçük yüz ifadelerini daha iyi seçer; bu da onları karşılarındaki insanın kişiliğini değerlendirme konusunda daha becerikli kılar ve "kadın sezgisi" buna bağlanabilir. Kadın ayrıca daha kuvvetli periferik görüşe (yandan görme) ve genel olarak daha güçlü duyulara sahiptir.

Erkeğin beyni ona bir hareket yönlendirimi verir. Ayrıca erkekler, insanlardan ziyade şeyleri tercih ederler. Kadın ağladığında rahatsız olurlar ve kadının neden bu kadar sık ağladığını anlayamazlar. Moir ve Jessel bunu şöyle açıklarlar: "Kadınlar . . . daha fazla görür, işitir ve hissederler. Gördüklerinin, işittiklerinin ve hissettiklerinin onlar için anlamı daha büyüktür. Kadınlar erkeklerden daha sık ağlarlar zira onların ağlayacak daha çok şeyleri vardır — onlar daha çok duygusal girdi alır, buna daha fazla tepki verir ve daha kuvvetli ifade ederler." Fakat erkek ağlıyorsa, cidden br sorun var demektir.

Cinsellik

Konu cinsellik olduğunda kadın ile erkeğin beyinleri ve hormonları öyle yapılandırılmıştır ki tamamıyla farklı şeyler tecrübe ederler.

Erkekler görsel uyaranla kolayca tahrik olabilirler: "Olan biteni görebilecekleri için" ışığın açık kalmasından memnundurlar, göğüslerin ve cinsel organların görüntülerinden zevk alırlar. Kadınlar ise güven ve samimiyet duygusuyla tahrik olurlar ve karanlıkta sevişmeyi tercih etmelerinin sebebi dokunma ve işitme duyularının daha keskin olmasıdır.

Erkekler cinselliği münferit bir eylem olarak, kadını ise bir nesne olarak görmekte zorlanmazlar. Bir erkek kaçamak yaptıktan sonra "Anlamı yoktu" dediğinde ihtimal ki doğru söylüyordur. Ama aynı durum kadın için bir felaket olacaktır zira kadın için cinsellik, yakınlık ve sevgiden ayrılamaz. Moir ve Jessel bir psikoloğun farklılıkları

şöyle özetlediğini belirtirler: "Kadın sevdiği adamla sık sık sevişmek ister, erkek ise sık sık sevişmek ister."

Aşk ve evlilik

Kadın ile erkek, temelde aynı oldukları yanılgısıyla evliliğe adım atarlar; "birbirleriyle uyumlu" görünüyorlardır. Öyle değildirler.

Kadın günlük yaşantısında eşiyle duygusal yakınlık, bağlılık ve sözel onaylanma isterken erkek ekonomik güvence ve iyi seksin başarılı bir evliliğin temelini oluşturduğunu düşünür. Erkek, bir kadının biyolojisinin onu ruh halindeki değişimlere karşı nasıl hassaslaştırdığını tam anlayamaz, kadın ise erkeğinin ona "patlama" eğiliminin büyük oranda öfke ve hüsrana biyolojik olarak daha az tahammüllü olmasından kaynaklandığını anlayamaz.

Kadın sürekli erkeğin iletişim kurmamasından yakınır ama erkeğin beyni derin duyguları hakkında sıklıkla konuşmasına imkân verecek şekilde yapılandırılmamıştır — beyninin duygularla ve düşünceleri aktarmakla ilgili kısımları basbayağı ayrı yerlerdedir.

Beyin ve Cinsiyet, erkek ve kadının öncelikleri hakkında birçok araştırmaya atıfta bulunur. Bu araştırmalara göre, erkek için hayatta en değerli şey güç, kâr ve bağımsızlıkken, kadın en çok kişisel ilişkilere ve güvenceye önem verir. Erkek evlilikte eşi güzel göründüğü ve "hizmetler" sunduğu zaman mutlu olurken, kadın ankete cevap verdikleri gün eşi ona yakınlık göstermişse daha mutlu görünür!

Moir ve Jessel, erkeğin "gezme" eğilimi göz önünde bulundurulduğunda evliliğin bir kurum olarak başarısının kadın beyninin bir başarısı olduğunu öne sürerler: "Her durumda güç, bilgi sahibi olmaya bağlıdır. Evlilik durumunda kadın daha çok bilgi sahibidir." Evlilik, kadın köle gibi itaat veya hizmet ettiği için değil, kadının sosyal zekâsı ilişkiyi iyi yönlendirebildiği için yürür.

İş hayatında erkek ve kadın

Kadınların kişisel ilişkilere verdiği öncelik benmerkezcilik, başarı saplantısı, acımasızlık ve "kişisel değerlerin askıya alınması" gibi bir erkeğin mesleğine yaklaşımını niteleyebilecek sıfatları bertaraf eder gibi görünmektedir. Bir kadının beyni, üstlendiği rolden mevki, edinim veya başarı gibi birtakım dış algıların üzerinde bir tatmin elde etmesini mümkün kılar. Erkek ise başarının kolayca ölçülebildiği mesleklere yönelir. Kadınların yoğunlukta olduğu alanlardan hep kaçagelmişlerdir.

Öte yandan kurumlarını "erkek" idare tarzlarını taklit etmeden başarının zirvesine taşıyabilmiş kadınlara ait birçok başarı hikâyesi de bulunuyor. Psikologlar, kadınlarla erkeklerin birer "tercihli bilişsel stratejisi" olduğunu belirtirler, yani dünyayla kendi beyin yapıları doğrultusunda ilişki kurarlar. Moir ile Jessel, gelişmiş çalışma uygula-

maları olan bir kültürün daha yüksek üretkenlik için her ikisine de imkân sağladığını gözlemlediler.

Son yorumlar

Cinsiyetimizin güdümünde olmayan, özgür iradeli varlıklar olduğumuzu düşünürüz ama beyinlerimiz öyle yapılmıştır ki hangi duygu, düşünce ve eylemlerin birey olarak bize ait olduklarını ve hangilerinin cinsiyetimizin doğal içgüdü ve hormonlarıyla güdümlendiklerini tarafsız olarak söyleyebilmek zordur. "Beyin cinsiyeti"mizin güdümünde olmasak dahi ona göre şekillendirilmişizdir ve bu şekillendirici güçlerin farkında olmakta fayda vardır.

Beyin ve Cinsiyet'te Amerikalı sosyolog Alice Rossi'nin şu sözü yer alır: "Çeşitlilik bir biyolojik gerçektir, eşitlik ise politik, etik ve toplumsal bir ilkedir." Eşitlik güzel bir düşüncedir ve tabii kadınlar ve erkekler hayatta aynı fırsatlara sahip olmalılar, der Moir ile Jessel, ama aynı mesleklere yönelmemelerini mutlaka bir sorun olarak görmemek lazım. Feminist hedeflere sempati duymakla beraber, kadının erkek gibi olmaya çalıştığında değil aksine farklılıklarını azamiye çıkarıp onlarla barıştığı zaman zaman daha güçlü olacağı yorumunda bulunurlar. Bu, feminizmin aksi gibi görünebilir ama biyolojik gerçeği yansıtan tek yaklaşımdır.

Kimi politik doğrucu sebeplerden ötürü farklılıkları inkâr etmektense, her cinsiyetin becerilerine, ürünlerine ve hayata kendilerine özgü yaklaşımlarına hayranlık göstermeliyiz. Medeniyet sadece kadın ya da erkekle kurulmaz ve yaşatılmaz; medeniyetin ancak iki cinsin bir arada sağlayabileceği birçok farklı zekâ biçimlerine ihtiyacı vardır.

Anne Moir & David Jessel

Anne Moir, genetik alanında doktora yapmıştır ve bir İngiliz televizyon yapım şirketini yönetmektedir. Eşi Bill ile birlikte Why Men Don't Iron: The Fascinating and Unalterable Differences Between Men and Women *(2000) adlı kitabı kaleme almıştır.*

David Jessel, adalet sistemiyle ilgili televizyon programları sunan tanınmış bir İngiliz gazetecidir. Moir'le birlikte yazdıkları A Mind to Crime: The Controversial Link Between the Mind and Criminal Behavior *(1997) adlı bir kitap daha bulunmaktadır.*

1927

Conditioned Reflexes[41]

"Şartlı refleksler ortak ve yaygın olgulardır: Gündelik hayatın ayrılmaz bir parçasıdırlar. Bunları kendimizde ve diğer insanlarda 'tahsil' 'alışkanlıklar' ve 'eğitim' gibi başlıklar altında görürüz ve bunların hepsi organizmanın doğum sonrası varoluşu sırasında kurulan sinirsel bağlantıların neticesinden başka bir şey değildir."

"Hayvan çevresiyle tam bir uyum içinde olmazsa, er ya da geç varlığı sonlanır... Biyolojik bir örnek vermek gerekirse: Eğer yiyecek, hayvanı çekmekten ziyade itseydi veya hayvan ateşten kaçmak yerine ateşin içine atlasaydı, çabucak yok olurdu. Hayvan, çevresindeki değişimlere öyle bir tarzda karşılık vermelidir ki hareketi varlığını korumaya yönelik olmalıdır."

Özetle

Zihnimizin şartlanma şekli, sandığımız kadar otonom olmadığımızı gösterir.

Benzer eserler

William James, *The Principles of Psychology (s. 162)*
V. S. Ramachandran, *Beyindeki Hayaletler (s. 232)*
B. F. Skinner, *Beyond Freedom and Dignity (s. 266)*

41 (Tr.) Şartlı Refleksler. (yay.n.)

37. BÖLÜM
Ivan Pavlov

Pavlov'u ve onun meşhur köpeklerini işitmişsinizdir. Peki Pavlov kimdi ve psikolojiye katkısı neydi? 1849'da orta Rusya'da doğan Pavlov'un, babasının izinden giderek Doğu Ortodoks kilisesinin rahibi olması bekleniyordu fakat Darwin'i okuyup etkilenince papaz okulundan kaçıp St. Petersburg'da fizik ve kimya okudu.

Üniversitede Pavlov fizyolojiye aşırı ilgi duymaya başladı ve birçok meşhur profesörün laboratuvarlarında çalıştı. Zamanla, çalışmaları sayesinde sindirim ve sinir sistemi konusunda uzman olarak tanındı. Bir fizyolog olarak Pavlov, yeni psikoloji bilimine pek itibar etmiyordu fakat onu "şartlanma", yani hayvanların (insanlar da dâhil) çevrelerine karşılık vermek için nasıl yeni refleksler geliştirdiği hakkındaki keşiflerine götüren tam da bu çalışmalardı.

İlk olarak Rusça yazılan *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex* Ivan Pavlov'un 1924'te St. Petersburg'daki Askeri Tıp Akademisi'nde verdiği derslerin bir derlemesidir. Eser, Pavlov'un ekibinin Nobel Ödülü kazandıran 25 yıllık araştırmasını akıllara durgunluk getiren bir ayrıntı zenginliğiyle özetler. Burada Pavlov'un ne keşfettiğine ve bunun insan psikolojisi için taşıdığı anlamlara bakacağız.

Makine olarak hayvan

Pavlov, *Conditioned Reflexes*'e beyin hakkında o zamanki bilgi eksikliğine değinerek başlar. Beynin, fiziğine ve kimyasına dair gerçekleri tespit edebilecek fizyologların alanında olması gerekirken, psikolojinin alanına girmiş olmasına hayıflanır.

Üç asır önce hayvanları çevreleriyle belli bir denge içinde olabilmek için çevrelerindeki uyaranlara göre tahmin edilebilir tepkiler veren makineler olarak tarif eden filozof René Descartes'ı över. Bu tepkiler sinir sisteminin bir parçasıdır ve kurulu sinir yolakları boyunca meydana gelir. Bu refleks tepkilerden biri, salya üretimidir. Pavlov da ilk başta köpeklerdeki sindirim bezlerinin hareketlerini incelemiştir. Pavlov'un amacı, farklı koşullar altında yiyeceğe tepki olarak üretilen salyadaki farklılıkları kimyasal açıdan analiz etmekti.

Fakat Pavlov ilk deneylerinde tuhaf bir şey fark etti. Köpeklerin salya reflekslerinde psikolojik bir unsur vardı; yani yemek yemek *üzere* olduklarında salya üretmeye başlıyorlardı. Görünüşe göre, Descartes'ın otomatik tepki fikri o kadar da basit değildi; Pavlov bunu daha derinlemesine araştırmak istedi.

Refleks yaratmak

Köpeklerin salya üretimi, basit bir refleks değilse, bunu tam olarak neyin tetiklediğini anlamak için köpekler üzerinde bir dizi uyaran denemeye karar verdi. Deneylerinin gerçek zamanda olması için köpeğin salyasının yanaktaki bir delikten dışarı akarak bir keseye dolmasını sağlayarak miktarının ölçülmesine imkân veren küçük bir ameliyat yapması gerekti.

Pavlov köpeklere bir metronomun vuruşları, elektrik zili, çan, kabarcık ve çatırtı sesleri, artı siyah bir kare göstermek, sıcaklık, köpeğin çeşitli yerlerine dokunmak ve bir lambanın aralıklarla yanıp sönmesi gibi çeşitli uyaranlar verdi. Bunlar hep yiyecek verilmeden hemen önce oluyor böylece köpek başka bir zaman belli bir uyaran işittiği, gördüğü veya hissettiği zaman ortada yiyecek olmasa dahi salya üretiyordu. Ortada yiyecek olmamasına rağmen bir metronom sesi basbayağı salya üretiyordu; metronomu işittiği zaman verdiği tepkiyle yiyecek gördüğü zaman meydana gelen şey arasında fizyolojik açıdan bir fark yoktu. Köpek için metronom –bir tabak etten ziyade– yiyecek "anlamına gelir" olmuştu.

Pavlov bir hayvanın çevresine iki tür refleks veya tepki gösterdiğini fark etti:

- Doğal, yani *şartsız* refleks (mesela bir köpeğin yemek yerken sindirim için salya üretmesi)
- Kazanılmış, yani *şartlı* refleks ki bilinçsiz öğrenme ile doğar (mesela bir köpeğin çan sesiyle salya üretmeye başlaması zira çan sesi yiyecek ile "eşittir")

Reflekslerin öğrenme yoluyla hayvanın doğal işlevinin parçası haline getirilebilmesi, Pavlov'a, bir hayvan gerçekten çevresine tepki veren bir makineyse bile bu makinenin oldukça karmaşık olduğunu düşündürdü. Beynin en gelişmiş kısmı olan serebral korteksin ve ona bağlanan sinir yolaklarının gayet şekillendirilebilir olduğunu ispat etti. Sözüm ona içgüdüler de *öğrenilebilir* — ve bırakılabilirdi zira Pavlov, reflekslerin yiyecekle köpeğin hoşlanmadığı bir şey arasında bağlantı kurularak engellenebileceklerini veya *ortadan kaldırılabileceklerini* de kanıtladı.

Fakat Pavlov şartlı refleks yaratmanın sınırlarını da belirtir. Pavlov'un deneylerinin bir kısmında şartlı refleksler zamanla yıprandılar, bir kısmında ise köpekler tepki vermeyip uyudu. Pavlov, serebral korteksin aşırı çalıştırılamayacağı veya çok fazla değiştirilemeyeceği sonucuna vardı. Görünüşe göre bir köpeğin hayatta kalması ve doğru düzgün işlev görmesi, beyin şebekesinde belli bir miktarda istikrarı sürdürebilmesini gerektirir.

Gelişmiş, çevreye tepki veren makineler

Pavlov hayvanların çevrelerine tepki verme şekillerinde iki aşama gözlemledi: Birincisi, köpeğin neyin ne olduğunu anlamak için duyularını kullandığı bir "nöro-analiz" aşaması, ikinci ise bir şeyin onun mevcut tepki ve bilgilerine nasıl uygun düştüğünü tespit ettiği "nöro-sentez" aşaması. Hayatta kalmak için, mesela bir köpek, bir şeyin onun için tehdit oluşturup oluşturmadığını süratle saptayabilmelidir.

Pavlov'un deneylerinden bazıları bir köpeğin serebral korteksinin tamamen alınmasını içerir. Bu da köpeği âdeta bir refleks makinesine çevirir. Beyniyle ve sinir sistemiyle fiziksel bağlantısı olan şartsız refleksleri devam ettirirken çevresine doğru düzgün tepki veremedi—yine yürüyebildi fakat bir masanın bacağı gibi ufak bir engelle dahi karşılaştığında ne yapacağını bilmiyordu. Bunun aksine, çevresel uyaranda en ufak bir değişiklik veya yeni bir şey olduğunda normal bir köpekte bir "soruşturma refleksi" tetiklenecek ve hayvan kulaklarını dikip uyaranı koklayacaktır. Bir köpek sırf çevresine reflekslerinin tamamen güncel kalmasını sağlamak için, "soruşturma"ya uzun zaman harcayabilir.

Pavlov, deneylerinin neticelerinin sadece köpekler için geçerli olmadığını biliyordu. Organizma ne kadar gelişkinse, diyordu, köpeğin "dış dünyayla bağlantılarının karmaşıklığını artırma ve dış koşullara giderek artan bir çeşitlilikte ve kesinlikte uyuma ulaşma" kabiliyeti o kadar yüksek olur. "Kültür" ve "toplum" reflekslerin bir karmaşık idare sistemi olarak anlaşılabilir ve insanların köpeklerden tek farkı şartlı reflekslerin doğal refleksleri bastırma ölçüsündedir. Köpekler çevrelerine en uygun tepki olarak ileri sosyal ve bölgesel bilgilerini geliştirme yoluna gitmiş, insanlar ise "medeniyet" diye bir şey meydana getirmişlerdir.

İnsan ve köpek: Benzerlikler

Conditioned Reflexes'in son bölümü, Pavlov'un çalışmasının insanlara uygulanmasıyla ilgiliydi. İnsanın serebral korteksi köpeğinkinden daha karmaşık olduğu için Pavlov, kendi çalışmalarından haddini aşan çıkarımlarda bulunmamak adına oldukça ihtiyatlı davrandı. Buna rağmen şu paralellikleri de belirtti.

- İnsanların eğitilme, disipline girme ve kültürlenme şekilleri, köpeklerin eğitiminden o kadar farklı değildir. Bir şeyi öğrenmenin en iyi yolunun onu aşama aşama yapmak olduğunu biliyoruz, tıpkı köpeklerin şartlı reflekslerinin adım adım şekillenmesi gibi. Ve köpeklerde de görüldüğü üzere, insanlar da bazı şeyleri öğrenirken bazılarını unutmak / bırakmak zorundadırlar.
- Pavlov, deneyleri için ses yalıtımlı özel bir bina yaptırmıştı zira dış uyaranların refleksleri koşullama kabiliyetini etkilediğini anlamıştı. Aynı şekilde çoğumuz bir film oynatılırken aynı anda kitap okuyamayız ve bir moladan veya tatilden

sonra yaptığımız şeye kendimizi vermekte zorlanırız. Köpeklerde olduğu gibi, aşırı uyarılmanın mevcut düşünme ve tepkilere düzgün bir şekilde dâhil edilemediği durumlarda nevroz ve psikoz meydana gelir.

- Köpeklerin tepkileri tahmin edilemez. Pavlov, Petrograd'ın meşhur sellerinden bir tanesi deney meskenini bastığında bazı köpeklerin heyecanlandığını, bazılarının korktuğunu, bazılarının ise geri çekildiğini hatırlar. Keza bir insanın, mesela ağır bir hakarete veya bir sevdiğini kaybetme hadisesine nasıl tepki vereceğini de kestiremeyiz. Bu tepkiler hem insanda hem köpekte şok karşısında görülen iki yaygın psikolojik tepkiyi – nevrasteni (bitkinlik, kabuğuna çekilme, hareketsizlik) ve histeri (nevrotik uyarılma)– yansıtır gibi görünür.

Pavlov bu son maddede, evrim sayesinde bizim büyük bir olaya tepki *vermeme* ihtimalimizin bulunmadığına, bir şekilde olayı gündeme almak zorunda kaldığımıza ilişkin bir çıkarımda bulunur. Nihayet bir denge haline dönebilmek için, yaşadıklarımızı bir şekilde yaşantımıza dâhil etmek zorundayız. Bir zorluk karşısında verilen "savaş veya kaç" tepkisi, sinir sisteminin kısa vadede kendini koruma tarzıdır. Uzun vadede ise bir tepki vermiş olmamız çevremizle tekrar dengeyi kurabilmemizi sağlar.

Son yorumlar

Pavlov, serebral korteksi hücre gruplarının farklı reflekslerden sorumlu olduğu karmaşık bir denetim panosu olarak gördü. Yeni reflekslerin oluşturulma imkânı daima vardı ama aynı zamanda mevcut reflekslerin değiştirilme kapasitesi de bulunurdu. Köpeklerinin "otomatik" özellikleri vardı fakat aynı zamanda refleks ve tepkileri değişebilirdi. Bunun insanlar için anlamı nedir? Genellikle alışkanlık ve kültür üzerinden yaşasak dahi davranış kalıplarımızı değiştirebiliriz. Biz de herhangi bir hayvan kadar şartlanmaya elverişliyiz fakat aynı zamanda menfaatimize olmadıklarını gördüğümüzde kendi kalıplarımızı kırma kabiliyetine de sahibiz. Çevremizden aldığımız geribildirim ile hayata verilecek tepkileri öğreniriz.

Pavlov'un insanların uyaranlara tahmin edilebilir tepkiler vermeleri ve belli davranış şekillerine şartlanabilmeleri bakımından köpeklerden pek farklı olmadıklarını söyleyen araştırmaları, psikolojinin davranışçılık okulu üzerinde büyük etki yapmıştır. Uç noktadaki davranışçı için özgür irade fikri bir masaldır — insanlar, çevresinden gelen veriler doğrultusunda tavır ve davranışlar üretir. Fakat Pavlov'un kendi gözlemleri bununla çelişir gibi görünmektedir. Mesela köpeklerin tepkilerinin çoğunun tahmin edilemez olduklarını belirtir. Şartlanma meydana geldikten sonra bile köpeklerim kendi kişiliklerini ifade etmelerine imkân olurdu. Bizim serebral kortekslerimizin daha büyük olduğu dikkate alındığında, çeşitli ifadeler –yani "çevreye yönelik tepkiler"– için bizim daha fazla imkânımız olmaz mı?

IVAN PAVLOV

Conditioned Reflexes'in son derece zor ilerleyen, bilimsel bir üslubu var. Ampirik olgu, düzen ve disiplin sevgisini yansıtan Pavlov, kişiliğinin öne çıkmasına pek izin vermez. Buna rağmen, kendisi etkileyici bir kişidir. Komünizmi eleştirse de, Lenin'in onun çalışmasının "bütün dünyanın emekçi sınıfı için büyük önem arz ettiğine" hükmetmesiyle Bolşevik ihtilalinden sonra yıldızı parlamıştır.

Psikolojinin iddialarına güvenmediği düşünülürse, Pavlov'un isminin psikolojiyle ilişkilendirilir olması kaderin bir cilvesi olmalı. Sadece ölçülebilir fizyolojik tepki üzerinde durması bile Freudyen "içgüdüler ve arzular"ın neredeyse zıddı bir yaklaşımdır. Gelin görün ki psikolojinin daha bilimsel bir temele oturmasını sağlayan tam da Pavlov'un bu yaklaşımı olmuştur.

Ivan Pavlov

Ivan Petroviç Pavlov 1849'da orta Rusya'nın Ryazan kentinde, 11 çocuğun en büyüğü olarak doğdu. Babası köyün papazıydı. St Petersburg Üniversitesi'nde pankreas sinirleri hakkında övgü toplayan bir çalışma üretti ve 1875'te diplomasını aldıktan sonra çalışmalarına Çarlık Tıp Akademisi'nde devam etti. Orada fizyoloji profesörü oldu. Doktora konusu kalbin merkezkaç sinirleriyle ilgiliydi.

1890'da St. Petersburg'daki Deneysel Bilimler Enstitüsü'nde fizyoloji bölümünü kurdu. Sindirim ve şartlı refleksler hakkındaki araştırmalarının çoğunu burada yaptı. Çoğu genç bilim insanlarından oluşan büyük bir ekibin başında yer aldı.

Kazandığı payelerden bazıları arasında Rusya Bilimler Akademisi üyeliği, 1904'te tıp alanında Nobel Ödülü ve 1915'te Fransa Onur Nişanı sayılabilir. 1881'de evlendiği Serafina (Sara) Vasilyevna Karçevskaya'dan dört çocuğu oldu. Bunlardan bir tanesi fizikçi oldu.

Pavlov 1936'da 87 yaşında ölene kadar laboratuvarlarında çalışmaya devam etti.

1951

Gestalt Therapy[42]

"Tutarlı olmak için gösterdiğiniz sürekli gayretin çoğu esasen gereksizdir. Bilinçli bir şekilde kendini tutma, dikkatini vermek için kendini zorlama, devamlı 'düşünme' ve davranış eğilimlerinize müdahale etme gibi tutumlarınızı gevşetirseniz dağılmaktan, paramparça olmaktan veya 'delice davranmış olmak'tan korkmayın. Aksine, tecrübeleriniz bütünleşmeye ve daha anlamlı bir düzen içine girmeye başlayacaktır."

"Kimisinde yürek veya sezgi yoktur, kimisinde onları ayakta tutacak bacak yoktur, cinsel organ yoktur, özgüven yoktur, göz yoktur veya kulak yoktur. "

Özetle

Fiziksel dünyanızın her anında canlı olun. Vücudunuzu dinleyin; soyutlamalarla yaşamayın.

Benzer eserler

Milton Erickson, *Sesim Seninle Her Yerde (s. 78)*
Karen Horney, *İçsel Çatışmalarımız (s. 156)*
R. D. Laing, *Bölünmüş Benlik (s. 186)*
Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature (s. 192)*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair (s. 238)*

42 (Tr.) Gestalt Terapisi. (yay.n.)

38. BÖLÜM

Fritz Perls

Big Sur'daki California sahilinde yer alan Esalen Enstitüsü 1960'ların toplumsal değişiminin merkez üssüydü. Pasifik Okyanusu'ndan yükselen dik yamaçlarına kurulu, kelimenin tam anlamıyla "kıyıda"ki enstitü, benliklerinin sınırlarını zorlamak ve toplumun kısıtlamalarını aşmak isteyen insanları cezbediyordu. Psikolog Fritz Perls 1964'te Esalen'e geldi. Avangart Berlin'de dünyaya gelmiş ve Hitler Almanya'sından ABD'ye kaçmış olan Perls'e Esalen manevi bir vatan gibi gelmiş olmalı ki orada 1970'deki vefatına kadar çokça zaman geçirmiştir.

Karizmatik ve bazen hırçın Perls, Batı Yakası'nın ilk kişisel gelişim gurularındandı. Felsefesi modern insanın çok fazla düşündüğü, oysa yaşaması, hissetmesi, yapması gerektiği düşüncesi üzerine kuruluydu ve sloganı "Aklını kaybet ve duyularına başvur" karşı kültürle çok uyumluydu.

Müthiş radikal Paul Goodman ve Perls'in hastası olan üniversite profesörü Ralph Hefferline'la beraber yazılan *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* yeni bir psikoterapi çeşidinin bildirisi haline geldi. Freudyen psikanalizinde eğitim almış olmasına rağmen Perls, divandan çoktan vazgeçmiş, yüzleşmeli grup oturumlarının bir kişinin psikolojik "zırhını" delmenin ve gerçek, coşkun benliğini dışarı çıkartabilmenin en iyi yolu olduğunu anlamıştı.

Heyecan duygusu hakkındaki bir kitap için *Gestalt Therapy* büyük konsantrasyon gerektiren sıkıcı bir kitap olabilir. Fakat kitabın amacı Gestalt terapi fikirlerinin teorik temellerini ortaya koymaktı. "Burada ve şimdi" yaşamak için normal toplumsal rollerin deligömleğini çıkarma teması kitabı son derece açık sözlü kılıyordu. Bunun 1950'ler Amerikası için bunun ne kadar alışılmışın dışında olduğunu gözden kaçırmamak gerekir.

Gestalt = bütünlük

İlk baktığınızda güzel bir kadın gördüğünüz, başka bir açıdan baktığınızda ise bir acuzenin belirdiği türden resimlerle hiç karşılaştınız mı? Karşılaştıysanız bir Gestalt, yani "aha!" tecrübesi yaşamışsınızdır. Tam tercüme edilememekle beraber, Almanca *Gestalt* kabaca "şekil" veya "biçim" ya da bir şeyin bütünlüğü anlamına gelir. Max Werthheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Lewin, Kurt Goldstein, Lancelot Law Whyte ve Alfred Korzybski gibi kişilerin dâhil olduğu Gestalt psikoloji ekolü, görsel algıyla ilgili deneylerde beynin önüne eksik şekiller konulduğunda daima "resmi tamamlamaya" çalıştığını gösterdi. Bizler bir "zemin" veya arkaplana dayalı bir "figür" bulmaya, yani

başka bir şey pahasına bir şeye dikkat etmeye ve bir renk ve şekil karmaşası arasında anlam bulmaya programlanmışızdır.

Perls, Gestalt psikolojisinden fikirler almış ve bundan kendi terapi tarzını biçimlendirmiştir. Bütünlük fikrini kişisel esenliğe uyarlayarak bir insanın daima baskın bir ihtiyaçla –figür– şekillendiği ve bu ihtiyacı giderildiğinde arkaplana –zemine– geri düşerek başka bir ihtiyaca yer açtığı düşüncesini ödünç almıştır. Bu şekilde bütün organizmalar bir düzen oluşturarak, varlıklarını sürdürmek için gerekenleri alırlar.

Fakat insanlarla ilgili mesele şu ki karmaşıklığımız basit ihtiyaç-tatmin denkleminin sularını bulandırabilir. Bazen bazı ihtiyaçları bastırıp bazılarını fazlaca öne çıkarabildiğimiz için veya hayatta kalma anlayışımız kimi zaman aşırı derecede çarpıklaşabildiği için dışardan bakan birine yaptığımız şey aptalca görünse bile belli bir şekilde davranmamız gerektiğine inanabiliriz. Baskın ihtiyacımız tamamıyla benlik duygumuzla bağlantılı hale gelir fakat bu artık akıcı ve elastik olmayan, nevrotik bir benliktir. Artık hiçbir şeyin farkına varamamaktadır.

Geleneksel Freudyen analizde "doktor", böyle bir insanı zihninin derinliğine girerek, ona bir nesne muamelesi yaparak "anlamaya" çalışır. Gestalt terapisti ise aksine kişiyi çevresinin bir parçası olarak takdir eder. Zihin, vücut, çevre hepsini bir bütün olarak düşünür. Psikolojinin her şeyi parçalara ayırma eğiliminin yerine, Gestalt terapisi bütünü kavrar. Perls'in kelimeleriyle: "Gestalt bakış açısı hayata, yani insanın düşüncelerine, eylemlerine ve duygularına orijinal, çarpıtılmamış, doğal bir yaklaşımdır. Bölünmelerle dolu bir atmosferde yetişmiş ortalama bir insan, bütünlüğünü, tamlığını kaybetmiştir."

Temas ve sınırsızlık

Koku, temas, tat, işitme ve görme bizim dünyayla "bağlantı sınırımız"dır. Bir kişi kendini tecrit edilmiş bir nesne gibi hissetmeye başladıysa hisseden, temas kuran ve heyecanlanan bir varlık olmayı bırakmış demektir. Perls modern hayatın, klimalı ofislerde oturmanın bizi nasıl uyuşturduğunu fark etmişti. Sürprizsiz, daha düzenli bir varoluş meydana getirmek için bilinç düzeyimizi kasten düşürürüz. Fakat insanlar ölüm döşeğinde ne derler? "Keşke daha fazla güvence veya daha fazla para peşinde koşsaydım" demezler. "Keşke sahip olduğum fırsatları değerlendirseydim, daha çok şey yapsaydım", yani hayatla daha fazla temas etseydim, derler.

Çevresiyle gerçek bir ilişki kuran bir insan, der Perls, bir heyecan hali içinde olur. Bu insanlar, iyi veya kötü sürekli bir şeyler hisseder. Buna karşılık, nevrotikler dünyayla gerçek bir temas etmek yerine bildikleri iç dünyalarına çekilir ve büyümezler. Sağlıklı insanlar hayatla iç içedirler: "Yemek yemek ve yiyecek bulmak, sevmek ve sevişmek, saldırmak, çatışmak, iletişmek, algılamak, öğrenmek" vesaire.

Temasın zıttı "sınırsızlık"dır; size öğretildiği gibi alışkanlıkla davranmak, yani her şeyi görmeniz "gerektiği" gibi görmektir. Perls bir galeride durmuş bir modern sanat

eserine bakan bir insan örneğini verir. Bu kişi eseri doğrudan doğruya algıladığını düşünür ama aslında "en sevdiği derginin sanat eleştirmeniyle temas halindedir." İnsanlar temel yapılarını olmadıkları bir şey haline getirmek ümitleriyle dünyaya uyum sağlarlar ve biyolojik yapımızla toplum arasındaki bu uçurum kişilikte boşluklara yol açar: Perls, gruplarına son derece şok edici bir biçimde, "Bazılarımızda yürek yoktur veya sezgi yoktur, bazılarında onları ayakta tutacak bacak yoktur, cinsel organ yoktur, özgüven yoktur, göz yoktur veya kulak yoktur" der. Gestalt terapisinde insanlar eksik parçalarını talep eder ve bu süreçte kaybetmiş oldukları saldırganlıklarını ve hassasiyetlerini de geri alırlar.

Beden ve duygu farkındalığı

Perls iç gözlem ile farkındalık arasında açık bir fark görürdü. Farkındalık, "içinizde uyanan –yaptığınız, hissettiğiniz, planladığınız– şeyi durup dururken, kendiliğinizden sezmek" idi. İç gözlem ise aynı faaliyetleri "ölçerek, düzelterek, kontrol ederek, müdahale ederek" düşünmekti. Bu ayrım önemlidir zira geleneksel olarak psikolojide beynimizle bedenimiz ayrıymışçasına kendimizi tahlil edebileceğimiz varsayımı bulunmaktadır. Ama böyle bir tahlil bizi ancak nevrotik yapar; bizi tekrar akıl sağlığımıza kavuşturan ve dünyayla mutlu bir denge içine sokan şey ise *duyularımız* ile yeniden bağlantı kurmaktır.

Gestalt Therapy'de Perls'in insanların farkındalığını artırmada kullandığı birçok deney yer alır. Mesela "Vücudunuza dokunun!": Uzanıp vücudunuza kısım kısım dokunduğunuz zaman bazı bölgelerin "ölü" olduğunu göreceksiniz; diğer bölgelerde ise acı veya dengesizlik hissedebilirsiniz. Kas veya eklemlerin belli bölgelerine dikkat etmekle dahi boynunuzun neden tutulduğunu veya karnınızın neden ağrıdığını anlayabilirsiniz. Perls şöyle der: "Nevrotik kişilik, belirtilerini *kasların bilinçsizce kullanarak yaratır*." Genellikle deneyler kişinin kendisinin ya "azarlayan ya da azarlanan" olduğun fark etmesiyle sonuçlanır.

Başka bir deneyde Perls, insanlardan kendilerine her an ne gördüklerini ve yaptıklarını söylemelerini istemiş; yani "şu anda bu sandalyede oturuyorum, bu öğleden sonra, önümdeki masaya bakıyorum. Şu anda sokakta bir arabanın sesi var ve şimdi camdan giren güneş ışığını yüzümde hissediyorum." Sonra da bunu yaparken nasıl zorluklarla karşılaştıklarını sormuş. İstisnasız hepsi "Ne zorluğu?" diye cevap vermiş. Burada keşfedilen şey şudur: Daima tamamen şu anda olduğunuz, çevrenizi fark edip hissettiğiniz zaman sorun kalmaz. Soyut endişe ve kaygılar ancak çevrenizi "terk ettiğiniz" zaman yeniden devreye girer. Bazı insanlar bu deneyin sabırsızlık, can sıkıntısı veya kaygıya yol açtığını bildirmişler. Perls'e göre bu durum, onların normal bilinçlerinin ne kadar "gerçeklik"ten yoksun olduğunu gösterir.

Gizli olan dönüştürülemez

Gestalt'ın amacı, hayatı otomatik pilotta yaşamayı bırakmaktır. Birçok insan ancak çok kısa bir süre gerçeklikte olduğunu, bunu bilinçli olarak daha fazla yaptığında büyük bir ilerleme kaydedebildiğini fark eder. Perls de bir sorunu çözenin rasyonelleşme değil, tam farkındalık ve dikkat olduğunu düşünür.

Çoğumuz, bastırarak yok etmeye çalıştığımız yanlarımızın daima geri geldiklerini görürüz. Fakat farkındalığın kasten azaltılması, yani bastırma, meseleyi asla değiştiremeyeceğimiz veya çözemeyeceğimiz anlamına gelir. Perls geçmişte korkunç bir şey olduğunda bunu "sahiplenmek" için şimdiki zamana getirmemiz ve hatta yeniden canlandırmamız gerektiğini öğretir. Onu inkâr etmeye çalışmak, daha fazla enerji kazanmasına yol açacaktır.

Sorumluluğa karşı ciddiyet

Perls, sağlıklı yetişkinlerin çocuksu hallerini tamamen terk etmemeleri gerektiğini düşünür. Kendiliğindenlik, hayal gücü, merak ve şaşırmak –bütün büyük sanatçı ve bilim insanlarının yaptığı gibi– korumamız gereken niteliklerimizdir. "Sorumluluk" ve daima mantıklı olma mecburiyeti ile bunları öldürmemeliyiz.

Çocuklar yetişkinlerden daha ciddidirler, oyun oynarlarken bile. Durup dururken bir faaliyeti bırakabilirler ama o faaliyetle uğraştıkları esnada başka hiçbir şeyle ilgilenmezler. Yetenekli insanlar bu son derece doğrudan farkındalığı korurlar ama sıradan yetişkin genellikle yaptığı şeyle fazla ilgilenmez.

Perls "sorumlu" olmak olarak düşündüğümüz şeyin çoğu zaman kendimizi hayatı keyifle yaşamaya kendimizi kapatmak olduğuna dikkat çeker. Onun ifadesiyle: "Çoğu yetişkinde bulunan sürekli tedbirlilik, gerçekçilik ve aşırı sorumluluk gibi özellikler nevrotiktir; çocuklarda gördüğümüz kendiliğindenlik, hayal gücü, içtenlik ve şakacılık ve duygularını dosdoğru ifade etme gibi özellikler ise sağlıklıdır."

Son yorumlar

Perls, yapmanız gerekeni değil yapmak istediğinizi yapma felsefesi ile gönülleri fethetmiştir. Meşhur "Gestalt Duası", 1960'ların ruhunu özetler:

"Ben kendi istediğimi yaparım, sen kendi istediğini yaparsın.
Ben bu dünyaya senin beklentilerini karşılamaya gelmedim
Sen de benim beklentilerimi yerine getirmek için doğmadın.
Sen sensin, ben de ben,
Eğer şans eseri birbirimizi bulursak, ne güzel.
Bulamazsak, yapacak bir şey yok."

Bazen son satır posterlerde yer almadı zira hippi dünya görüşüyle pek uyuşmazdı. Diğer yandan Perls, sürekli "neşe", "esrime" ve "sarhoşluk" arayanlarla sık sık dalga geçer terapinin zahmetli bir iş olduğuna dikkat çekerdi. Terapi çoğu zaman nahoş, haşin ve insanları gözyaşlarına boğabilen bir deneyimdir. Kimse mahremine girilmesini ve kişiliğindeki boşlukların söylenmesini istemez. Fakat Perls, ancak sıkışıp kaldığımızı kabul ettikten sonra yolumuza devam edebileceğimizi öne sürer.

Milton Erickson gibi Perls de beden dilini okumada ustaydı. Grup oturumlarında insanların söylediklerinden ziyade ses tonlarına ve oturma şekillerine dikkat gösterirdi. Kimsenin odada olmayan biri hakkında konuşmasına izin verilmeyerek, Gestalt terapisinin "burada ve şimdi" yoğunluğu arttırıldı. Perls kendini tam bir "saçmalık detektörü" olarak görürdü. Zamanın çakırkeyif "sevgi ve barış" düsturundan çok uzakta, hayatta çok önemli bir beceri.

Perls saldırganlıktan bahsetmeyi de severdi. Öfkeyi içinde tutmanın insanların esasen hayvan olduklarını inkâr etmek olduğuna inanırdı. Yorgunluğumuzu veya can sıkıntımızı boğarız ama yeniden eyleme geçmek için kedi gibi esnememiz, gerinmemiz gerekir. Dengemizi koruyabilmek için vücudun istediğini ona vermeliyiz. Antisosyal olduğu veya hoş birine yakışmadığı için attığınız bir parçanız var mı? Yeniden canlanmak için onu geri alın.

Fritz Perls

1893'te Berlin'de doğan Frederick Salomon Perls, tıp diplomasını 1926'da aldı. Mezun olduktan sonra Frankfurt'taki Beyin Hasarlı Askerler Enstitüsü'nde çalışmaya başladı. Burada Gestalt psikologları, varoluşçu felsefe ve neo-Freudyenler Karen Horney ile Wilhelm Reich'dan etkilendi.

1930'ların başlarında Almanya'nın Yahudiler için emniyetsiz hale gelmesiyle Perls ve eşi Laura önce Hollanda'ya, sonra da Güney Afrika'ya taşındılar. Orada kendi psikanaliz işlerini ve Güney Afrika Psikanaliz Enstitüsü'nü kurdular. Fakat Freudyen kavramları eleştirmeye başlamışlardı ve yavaş yavaş Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method*'da (1947) ifade edilen Gestalt yöntemini geliştirdiler. 1946'da çift New York'a taşınarak 1952'de bir Gestalt Terapisi Enstitüsü kurdular. Ayrılmalarının ardından, Fritz California'ya taşınırken Laura çocuklarıyla New York'ta kaldı. Fritz 1964'te Esalen'e gitti.*

Ölmeden önceki sene Perls, Esalen'deki oturumları kaydeden Gestalt Therapy Verbatim*'i (1969) ve otobiyografisi* Çöp İçeri Çöp Dışarı*'yı* (In and Out of the Garbage Pail*) yayımladı.*

1923

Çocukta Dil ve Düşünme

(The Language and Thought of the Child)

"Çocuk mantığı her noktada sorunlarla dolu olan, sonsuz karmaşıklığa sahip bir konudur — bünyesinde işlevsel ve yapısal psikoloji, mantık ve hatta epistemoloji sorunları barındırır. Bu labirentte tutarlılığın sürdürülmesi ve psikolojiyle alakalı olmayan bütün sorunların sistemli bir şekilde çıkarılması kolay bir iş değildir."

"Çocuk . . . yetişkinden daha çok konuşuyor gibi görünür. Yaptığı hemen her şey aşağı yukarı 'Şapka çiziyorum', 'Senden daha iyi yapıyorum' ve benzeri gibi konuşmalara uygundur. Dolayısıyla çocuk düşüncesinin daha ziyade sosyal olduğu, devamlı ve yalnız araştırma yönünden ise zayıf olduğu düşünülür. Oysa bu, yalnızca görünüşte doğrudur. Çocuğun sözel olarak kendini tutma kabiliyeti, sırf bir şeyi kendine saklamanın ne demek olduğunu bilmediği için daha zayıftır. Etrafındakilerle neredeyse aralıksız konuşsa da kendini onların yerine hemen hiç koymaz."

Özetle

Çocuklar sadece daha az mantıklı düşünen küçük yetişkinler değillerdir — onlar daha farklı da düşünürler.

Benzer eserler

Edward de Bono, *Lateral Thinking (s. 38)*
Alfred Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Female (s. 174)*
Steven Pinker, *Boş Sayfa (s. 228)*

39. BÖLÜM

Jean Piaget

Alfred Kinsey'in yıllarca yaban arısı örnekleri toplayıp bunlar hakkında yazdıktan sonra insan cinselliği konusunda çalışmaya başlaması gibi, Jean Piaget de zihnini insan meselelerine yöneltmeden önce bir doğa gözlemi ustaydı. Çocukluğunda ve gençliğinde İsviçre'nin tepe, akarsu, dere ve dağlarında dolaşır, salyangoz toplardı. Daha sonra da doktora tezini Valais dağlarının yumuşakçaları üzerine yazdı.

Bu yıllarda öğrendikleri –önce gözlemleyip sonra sınıflandırmak– onu çocuk düşüncesi konusunu incelemeye hazırladı. Bu konuda pek çok teori bulunmakla beraber gerçek çocuklar bilimsel olarak pek fazla gözlemlenmemişti. Bu alana giren Piaget'in esas amacı, ne kadar zor ve çelişkili görünseler de olgulardan neticeler çıkarmaktı. Metodik becerilerine ek olarak –bir bilim insanı olarak– felsefi yönü de son derece kuvvetliydi. Çocuk psikolojisi epistemolojik sorular yumağıydı ama Piaget "Bir çocuk niçin konuşur ve kiminle konuşur?" ve "Neden bu kadar çok soru sorar?" gibi ayağı yere basan meseleler üzerinde durmaya karar verdi:

Bulunacak cevapların en çok öğretmenlerin işine yarayacağını biliyordu ve *Çocukta Dil ve Düşünme*'yi esasen eğitimciler için yazdı. Çocuk zihniyle ilgilenenlerin çoğu daha ziyade çocuk psikolojisinin niceliksel tarafına eğiliyordu — çocuklar böyleydiler zira zihinsel kabiliyetleri yetişkinlerinkinden daha azdı ve daha çok hata yapıyorlardı. Fakat Piaget, bunun çocuktaki bir şeyin daha az veya daha çok olmasıyla alakası bulunmadığına, onların düşünme tarzı bakımından temelden farklı olduklarına inanıyordu. Yetişkinlerle çocuklar arasında bilgideki eksikler yüzünden değil çocukların kendi dünyalarında kendilerini tamamen farklı şekillerde görmeleri yüzünden iletişim sorunları yaşanır.

Çocuk neden konuşur?

Açılış sayfalarında Piaget, tuhaf olduğunu kabul ettiği bir soru sorar: "Bir çocuk konuşurken hangi ihtiyaçlarını gidermeye çalışır?" Aklı başında her insan, dilin amacının başkalarıyla iletişim kurmak olduğunu söyler. Madem öyle, çocuklar neden etrafta kimse yokken de konuşurlar ve neden yetişkinler dahi içlerinden olsun, mırıldanarak olsun kendi kendilerine konuşurlar? Dilin sadece iletişim işlevine indirgenemeyeceği aşikârdır.

Piaget çalışmalarını, 1912'de çocuk ve öğretmen eğitimi araştırmaları için Cenevre'de açılan Rousseau Enstitüsü'nde yürüttü. Orada 4-6 yaş aralığındaki çocuklarla çalıştı. Çalışıp oynayan çocukların söyledikleri her şeyi yazdı. Kitapta çocukların bu "sohbet"lerinin dökümleri yer alır.

Piaget'in hemen keşfettiği –ve her anne babanın tasdik edebileceği– şey çocukların konuşurlarken, çoğu zaman belli bir kişiyle konuşmamalarıdır. Sesli düşünüyorlardır. Piaget iki türlü konuşma tespit etti, egosantrik ve sosyal. Egosantrik tip konuşmada şu üç unsur yer alır:

- Tekrar — konuşma insanlara yönelik değildir, kelimeler sırf zevk için söylenir.
- Monolog — çocuğun eylem veya oyunlarını takip eden bütün yorumlar.
- Toplu monolog — çocuklar görünüşte birlikte konuşurlar ama aslında hiçbiri diğerlerinin söylediklerini dinlemez (Bir odada farklı masalara oturmuş 10 çocuğun hepsi konuşabilir ama aslında hepsi kendi kendine konuşuyordur).

Piaget belli bir yaşa (yedi olduğunu düşünüyordu) kadar çocukların "sözel ölçülükleri" bulunmadığını, akıllarına gelen her şeyi söylediklerini belirtir. Bir kreş veya anaokulu, diye yazar, "bireysel hayat ile toplumsal hayatın birbirinden ayrılmadığı bir topluluktur." Çocuklar kendilerini evrenin merkezi sandıkları için mahremiyet kavramına veya başkalarına karşı hassasiyetten ötürü düşüncelerini saklamaya ihtiyaç yoktur. Buna karşılık yetişkinler, çocuklara nazaran daha az egosantrik olduklarından, birçok şeyin söylenmediği tamamıyla toplumsal bir konuşma örneğine intibak etmişlerdir. Sadece deliler ve çocuklar akıllarına geleni söylerler zira önemli olan sadece kendileridir. Bu yüzdendir ki çocuklar arkadaşlarının yanında sürekli olarak konuşabilirler ama hiçbir zaman arkadaşlarının açısından bakamazlar.

Çocukların egosantriklerinin sebebi bir bakıma dillerinin önemli bir kısmının jestler, hareketler ve seslerden meydana gelmesidir. Bunlar kelimeler olmadıklarından her şeyi ifade edemezler. Bu yüzden, çocuklar bir bakıma kendi zihinlerine mahkûmdurlar. Bunu bir yetişkinin dil hâkimiyeti geliştikçe başkalarının görüşlerini daha iyi anlayabildiğini veya en azından fark edebildiğini takdir ettiğimizde görebiliriz. Dil aslında insanlara kendilerini aşma imkânı verir, bu yüzden insan çocuğuna dil öğretmeye bu kadar önem vermektedir—dil insanı nihayet egosantrik düşünmenin dışına çıkarır.

Farklı düşünme, farklı dünyalar

Piaget psikanalizden iki düşünme tipi arasındaki bir ayrımı ödünç aldı:

- *Yöneltilmiş veya zihinsel düşünce*: Bir amacı vardır, bu amacı gerçekliğe uydurur ve bunu dille aktarabilir. Bu düşünce, tecrübe ve mantığa dayanır.

- *Yöneltilmemiş veya otistik düşünce*: Bilinçli olmayan ve gerçekliğe uygun hale getirilmemiş amaçlar içerir, gerçeği kurmaktan ziyade arzuların tatminine dayanır. Bu türlü düşüncenin dili hayaller, masallar ve sembollerdir.

Yöneltilmiş zihin için suyun belli özellikleri vardır ve belli yasalara uyar. Hem maddi olarak hem de kavram olarak yaratılmıştır. Otistik zihin için ise su sadece arzular veya ihtiyaçlar bakımından anlamlıdır — içilebilecek, görülebilecek veya hoşlanılacak bir şeydir.

Bu ayrım Piaget'in çocuğun 11 yaşına kadarki gelişimini anlamasına yardımcı olmuştur. 3-7 arası çocuklar büyük oranda egosantriktirler ve otistik düşünce unsurları taşırlar ama 7-11 arasında egosantrik mantık kavrayışlı, idrakli zihne doğru gelişir.

Piaget, çocuklara dinledikleri bir hikâyeyi anlattırdığı veya musluğun ne işe yaradığı gibi onlara gösterilmiş bir şeyi açıklattırdığı deneyler yaptı. 7 yaşından önce çocuklar konuştukları insanın hikâyeyi veya mekanizmayı anlayıp anlamadıklarını umursamıyorlardı. Anlatabiliyorlar ama tahlil edemiyorlardı. Fakat 7-8'den itibaren çocuklar diğer insanların onların ne demek istediklerini anladığını farz etmiyor ve doğru bir tanım vermeye –nesnel olmaya– çalışıyorlardı. O yaşa kadar egosantriklikleri nesnel olmalarına fırsat vermeyen çocuklar, 7-8 yaşından sonra gerçeği doğru tasvir etmenin ne demek olduğunu yani uydurmak ile gerçek arasındaki farkı biliyorlardı.

Piaget çocukların bütün ayrıntıları anlamak zorunda kalmadan bir mesajın bütününe odaklanabilmelerine imkân veren "şemalar" içinde düşündüklerini fark etti. Çocuklar anlamadıkları bir şey işittiklerinde cümle yapısını veya sözcükleri tahlile çalışmıyor, genel bir anlam yakalamaya veya yaratmaya çalışıyorlardı. Piaget çocuklardaki zihinsel gelişimin daima birleştiriciden analitiğe doğru olduğunu belirtir — yani parçalara ayırmayı veya sınıflandırmayı öğrenmeden önce bütünü görürler. 7 veya 8 yaşından önce çocuğun zihni büyük oranda birleştiricidir ama daha sonra genç zihinden yetişkin zihne geçişi simgeleyen analitik kabiliyetler gelişir.

Çocuk mantığı

Piaget, çocukların, özellikle 7 yaşın altındakilerin neden hayal kurduklarını ve hayal güçlerini bu kadar çok kullandıklarını merak ediyordu. Gözlemlerine göre, çocuklar tümdengelimli veya analitik düşünceye sahip olmadıkları için "gerçek" ile "gerçek olmayan" arasına belirgin bir sınır koymanın anlamı yoktur. Zihinleri nedenselliğe veya kanıta dayalı çalışmadığından her şey mümkün görünür.

Bir çocuk, bir yetişkine "Melek olsaydım ne olurdu?" diye sorduğunda soruyu ciddiye almayız zira gerçek olamayacağını biliriz. Fakat çocuk için her şey sadece olanaklı değil aynı zamanda açıklanabilirdir de çünkü nesnel mantık istenmez. Zihinlerini tatmin için tek gereken dürtüdür — mesela top yokuştan aşağı yuvarlanmak istedi,

yuvarlandı. 6 yaşında bir oğlan bir nehrin tepeden aşağı canı istediği için aktığını düşünebilir. Bir sene sonra bunu "su daima tepeden aşağı doğru akar, onun için nehir buradaki tepeden aşağı akıyor" şeklinde açıklayabilir.

Neden çocuklar sürekli olarak "Neden?" diye sorarlar? Çünkü herkesin ve her şeyin niyetini öğrenmek isterler. Sadece bazı şeylerin niyeti olabileceğini bilmezler. Daha sonraları çocuk çoğu şeyin niyetten ziyade sebep ile meydana geldiğini anladığı zaman soruları nedenselliğe dair olur. Neden ile sonuç ilişkisini anlamadan önceki dönem egosantrik döneme denk düşer.

Bizim tepeden bakarak "hayal ürünü dünya" diye etiketlediğimiz olgu, küçük çocuklar için oldukça gerçektir çünkü o dünyadaki her şey kendi niyet ve dürtülerine göre anlamlıdır. Aslında, der Piaget, her bir çocuğun dünyası kendi anlayışına göre, onu destekleyecek bir mantığa gerek kalmadan tıkır tıkır işler.

Yetişkinler, mantığın çocuğun zihninde herhangi bir rolü olmadığını unuttuklarından sık sık çocukları anlamakta zorlanırlar. Belli bir yaşa erişmeden çocukları bizim gibi düşünmeye zorlayamayız. Her yaşta, çocuklar çevrelerine ilişkin belli bir denge kazanırlar. Yani 5 yaşındaki düşünme ve algılama şekilleri dünyalarını gayet iyi açıklar. Fakat bu tarz 8 yaşında işe yaramaz.

Daha sonraki yazılarında Piaget, zihinsel gelişimin 11-12 yaşlarında başlayan son aşamasını inceler. Ergenlerin akıl yürütme, soyut düşünme, muhakemede bulunma ve gelecek olasılıkları düşünme kabiliyetleri onlar esas olarak yetişkinlerle aynı sınıfa yerleştirir. Bu noktadan itibaren artık mesele niteliksel değişimlerden ziyade kabiliyetteki artışlardır.

Son yorumlar

Zamanlamayla ilgili bazı isabet sorunlarına karşın Piaget'in çocuk gelişimi aşamaları kalıcı oldu, okul öncesi eğitim ve okul eğitimi üzerinde büyük bir etki yarattı.

Fakat Piaget kendini hiçbir zaman çocuk psikoloğu olarak görmedi, o daha ziyade bilgi teorileri üzerinde çalışan bir bilim insanıydı. Çocuklara ilişkin gözlemleri iletişim ve bilişim konularında daha kapsamlı teorilere yol açtı zira çocuk zihnine dair öğrendiği şeyler yetişkin zihnini de aydınlattı. Mesela dünyayı anlamlandırmada şemalar kullanan sadece çocuklar değildir — yetişkinler de yeni bilgileri eskilerle uyumlu hale getirmek suretiyle tanzim eder ve benimserler.

Piaget, bilgi teorilerinin yeni bilgiler karşısında nasıl değişim evrimi geçirdiklerini inceleyen "genetik epistemoloji" alanını icat etti. Zihni nispeten keyfi bir varlık olarak görüyordu. Zihin öyle tasarlanmıştır ki gerçeklik insanın kendi dünyasına göre açıklanabilir. Eğitim insanların beynine zorla bilgileri sokuşturmaktan ziyade bu modelleri hesaba katmalıdır, aksi halde, bilgiler benimsenmez. Böyle bir eğitim yöntemi değişimden rahatsız olan, kurallara körü körüne uyan insanlar yaratır. Piaget, kendi

zihinlerinin öznelliğinin farkında olmakla birlikte yeni bilgileri tanzim edecek kadar olgun olan yenilikçi ve mucit düşünürler yaratan bir eğitim uygulamamız gerektiğini görecek kadar ileri görüşlüydü. Çocuğun dil ve düşüncesini gözlemleyen ilk deneyleri bu nedenle yetişkinlerin bilgiyi nasıl işleyip yeni anlayışlar yaratabildiklerini açıklayan müthiş fikirlere de yol açmıştır.

Jean Piaget

1896'da İsviçre'nin batısındaki Neuchatel'de dünyaya gelen Piaget, üniversitede Orta Çağ edebiyatı alanında çalışan bir profesörün oğluydu. Biyolojiye olan büyük ilgisi daha okuldan ayrılmadan birçok bilimsel makale yayımlanmasıyla sonuçlandı. Ayrıca, 1917'de Recherche *adlı felsefi bir roman yayımladı.*

Piaget doktorasını aldıktan sonra çocuğun dil gelişimi konusunda çalışmaya başladı ve 1921'de Cenevre'deki Jean-Jacques Rousseau Enstitüsü'nün direktörlüğüne geldi. 1925-29 yılları arasında Neuchatel Üniversitesi'nde psikoloji, sosyoloji ve bilim felsefesi alanlarında profesördü. Daha sonra Cenevre Üniversitesi'nde on yıl boyunca bilimsel düşünce profesörü oldu. Aynı sıralarda İsviçre eğitim idarelerinde görevlerde de bulundu. 1952'de Piaget Paris Sorbonne Üniversitesi'nde genetik psikoloji profesörü oldu. 1980'deki vefatına kadar Cenevre'deki Uluslararası Genetik Epistemoloji Merkezi'ni yönetti.

Önemli kitapları arasında Çocuğun Gözüyle Dünya (The Child's Conception of the World) *(1928),* The Moral Judgement of the Child *(1932),* The Origins of Intelligence in Children *(1953),* Biology and Knowledge *(1971) ve* The Grasp of Consciousness *(1977) bulunur.*

2002

Boş Sayfa
(The Blank Slate)

"Birçok kişi, insan doğasını anlamanın ırkçılık, cinsiyetçilik, savaş, tamahkârlık, soykırım, hiççilik, tutuculuk ve çocuklarla yoksunların meşrulaştırılması anlamı taşıdığını düşünür. Zihnin kalıtsal bir yapısının olduğuna yönelik her tür iddiayı insanlar doğru olabilecek bir hipotez olarak değil, düşünmesi bile ahlaka aykırı olan bir sav olarak görür."

"Herkesin insan doğasına dair bir teorisi vardır. Herkes başkalarının davranışlarını tahmin etmek zorundadır. Bu da hepimizin insanları harekete geçiren şeyler hakkında teorilere ihtiyacımız olduğu anlamına gelir. Sözle ifade edilmemiş bir insan doğası teorisi –davranışa düşünce ve duyguların sebep olduğu teorisi– insanlar hakkındaki düşüncemize işlemiş durumdadır."

Özetle

Genetik bilim ve evrimsel psikoloji insan doğasının sadece çevremizin sosyal uyumunun bir neticesi değildir.

Benzer eserler

Louann Brizendine, *Kadın Beyni (s. 52)*
Hans Eysenck, *Dimensions of Personality (s. 90)*
William James, *The Principles of Psychology (s. 162)*
Anne Moir & David Jessel, *Beyin ve Cinsiyet (s. 204)*
V. S. Ramachandran, *Beyindeki Hayaletler (s. 232)*

40. BÖLÜM
Steven Pinker

"Doğuştan mı sonradan mı" tartışması eskidir. Dünyaya belli bazı özellik ve kabiliyetlerle mi geldik yoksa tamamıyla kültürümüz ve çevremiz tarafından mı şekillendirildik? 1960'larda ve 1970'lerde anne ve babalar davranışçı psikologların, antropologların ve sosyologların çevrenin her şey olduğu düşüncesini kabul ediyorlardı. Oğlan çocuklarının oyuncak silahlarla oynamasına izin vermeyerek ve ellerine oyuncak bebekler vererek daha barışçıl ve cinsiyetçilikten uzak bir dünya yaratmada üzerlerine düşeni yaptılar. Fakat çocuğu olan herkes bilir ki her çocuk doğuştan kardeşlerinden farklıdır. Önde gelen deneysel ve bilişsel psikolog Steven Pinker, insan zihninin ne kadar şekillendirilebilir olduğuna dair birçok coşkun iddiayı düzeltmek ve bütün davranışlarımızın toplumsallaşmanın neticesi olduğu efsanesine dair gerçekleri ortaya koymak için *Boş Sayfa: İnsan Doğasının Modern Hayatı* (*The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*) kitabını yazdı.

Pinker biyolojik olarak belirlenmiş insan doğası gerçeğini kabul etmekteki isteksizliğimizi Viktorya dönemi insanlarının cinsellikten bahsetmek istememesine benzetir ve bunun halk politikalarını, bilimsel araştırmaları, hatta birbirimize bakışımızı dahi çarpıttığını ekler. Fakat Pinker körü körüne "genler her şey, kültür hiçbir şey" görüşünü savunmaz. Onun niyeti daha ziyade insan doğasının kültür ve çevre tarafından şekillendirilmemizin boyutuyla kıyaslandığında beyindeki kalıplarla zaten ne kadar şekillendirildiği gerçeğini ortaya çıkarmaktır.

Bir fikrin geçmişi

Aydınlanma filozofu John Stuart Mill, tecrübenin önemine ve insan zihninin şekillendirilebilir olmasına işaret etmişti. İnsan zihnini, üzerine yazılabilecek bir sayfaya benzetirdi, bu fikir daha sonra "boş sayfa" olarak tanındı. Pinker bu düşüncenin "insan zihninin hiçbir kalıtsal yapısı bulunmadığı ve toplum tarafından ve bizim tarafımızdan üzerine yazılabileceği" anlamına geldiğini söyler. Bu da mantıken herkesin eşit olduğu varsayımını içerir. Bugün ciddi zihinsel veya fiziksel engeller hariç herkesin hayatta her mertebeye ulaşabileceğini haklı olarak kabul ederiz.

Fakat bu kabul aynı zamanda biyolojinin kuvvetlerinin insanların nasıllıklarını açıklamada hiçbir rol oynamadığı görüşünü getirmektedir. *Davranışçılık*'taki (1924) meşhur bir paragrafta John B. Watson, ona bir düzine sağlıklı bebek verilse onları doktor, ressam, dilenci veya hırsız, ne isterse yapabileceğiyle övünürdü.

Davranışçılık artık psikolojinin bir yerleşik kabulü olmasa da bomboş bir zihin sayfası fikri inatla devam ediyor. Pinker bunun "modern entelektüel hayatın seküler dini"

haline geldiğini söyler. Tabii insanlar arasındaki biyolojik farkların ön plana çıkarıldığı bir zamana dönmek istemeyiz zira bu hep ırk, cinsiyet veya sınıf ayrımına ve önyargıya fırsat verir. Fakat işe bakın ki boş sayfa fikrinin yarattığı boşluk bunun kitleleri istedikleri gibi biçimlendirebileceğini düşünen totaliter rejimler tarafından suiistimal edilmesine de imkân vermektedir. Pinker sorar: Boş sayfa fikri nihayet rafa kaldırılana kadar kaç tane daha "insan mühendisliği" projesine katlanmak zorunda kalacağız?

Biz neysek oyuz

Pinker insan zihninin binlerce yıldır Darwinci rekabetten geçtiği için hiçbir zaman boş olmadığına işaret eder. Beyinlerinin hassas duyularıyla birer kurnaz sorun çözücü haline getirdiği insanlar, doğal olarak diğerlerine galip geldiler ve genleri yaşamaya devam etti. Şekillendirmeye fazla açık zihinler ise varlıklarını sürdüremediler.

Evrimsel biyologlar ve bazı aydınlanmacı antropologlar duygu, akrabalık ve cinsiyetler arası farklar gibi "toplumun inşa ettiği" bir dizi etkenin aslında büyük ölçüde biyolojik olarak programlandığını gösterdi. Donald Brown, "insani evrenseller" adını verdiği, gelişim düzeyine bağlı olmaksızın bütün dünyadaki toplumlarda bulunan özellikleri ve davranışları ayrıntılı bir şekilde ortaya serdi. Bunlar arasında çatışma, tecavüz, kıskançlık ve tahakküm ama aynı zamanda tahmin edeceğimiz gibi çatışma giderme, ahlak duygusu, nezaket ve sevgi vardı. İnsanlar hem kaba hem zeki hem sevgi dolu olabilir zira savaşlara katılıp hayatta kalmış fakat aynı zamanda yakın topluluk ilişkisi içinde yaşayabilmiş ve barış tesis edebilmiş insanların nörolojik mirasını taşırız. "Sevgi, irade ve vicdan" diye bitirir Pinker, "aynı zamanda "biyolojiktir" — yani beynin devre sisteminde uygulanan evrimsel uyarlamalardır.

Doğuştan

Nörologlar tarafından yapılan birçok araştırmada ne kadar titizlikle hazırlanmış beyinlerle doğduğumuz ortaya koyuldu. Mesela:

- Eşcinsel erkeklerin beyinlerinin bir kısmı (ön hipotalamustaki dokular arasında bulunan çekirdek) normalden daha küçük. Beynin bu parçasının cinsiyet farklarında rol oynadığı biliniyordu.
- Einstein'ın beyni büyük ve sıra dışı biçimde inferor parietal lobcuklara sahip, bu da uzamsal ve sayısal zekâda önemlidir. Bunun aksine, suçu kanıtlanmış katillerin beyinleri üzerinde yapılan araştırmalar onların karar verme işlemini idare eden ve içgüdülerimizi baskı altında tutan ön alın korteksinin ortalamadan daha küçük olduğu tespit edildi.
- Doğumda birbirlerinden ayrılan tek yumurta ikizlerinin genel zekâ, sözel ve matematiksel beceri seviyelerinin, artı içedönüklük, dışadönüklük, uzlaşmacılık ve genel olarak hayattan memnuniyet gibi kişisel özelliklerinin çok benzer olduğu saptandı. Hatta kumar oynama ve televizyon izleme gibi kişisel detayları bile aynı oluyordu. Bu yalnızca birbirinin aynı genetik malzemeye sahip olmalarından değil, ama aynı

zamanda beyinlerinin esas fizyolojisinin (çukurlar, katmanlar ve belli kısımların boyutları) dahi hemen tıpatıp aynı olmasından ileri geliyordu.

- Bir zamanlar çevrenin sebep olduğu düşünülen birçok rahatsızlığın genetik kökenleri olduğu ortaya çıktı. Bunlar arasında şizofreni, depresyon, otizm, disleksi, bipolar bozukluk ve konuşma bozukluğu bulunuyordu. Bu rahatsızlıklar nesilden nesle geçiyor ve çevresel koşullarından kolayca öngörülemiyorlardı.
- Psikologlar kişiliği beş ana boyuta ayırabiliyorlar: İçedönüklik veya dışadönüklük; nevrotiklik veya duygusal denge; deneyime açıklık veya kapalılık; uyumluluk veya zıtlık ve yüksek veya düşük sorumluluk. Bütün bu beş boyut kalıtımla devralınabilir, kişiliğimizin yüzde 40-50'si bu genetik eğilimlere bağlıdır.

Pinker genlerin zihni etkilemesinin düşünüş ve davranışlarımızda tamamıyla genlerin kontrolünde olmaktan korktuğumuzu belirtir. Fakat genler sadece belli bir *olasılık* getirirler — hiçbir şeyi belirlemezler.

Son yorumlar

Pinker boş sayfa inancını insanların fiziksel evrenin ahlaki bir çerçeveye dayandığına inandığı Galileo zamanı kozmolojisine benzetir. Aynı şekilde günümüzün ahlaki ve siyasi hassasiyetleri de bilimsel gerçeklerin –insan doğasının biyolojik temelleri– ideoloji uğruna kenara itilmesini gerektirir. Bu gerçeklerin "değerlerin yitip gitmesine" yol açmasından ve içinde yaşamak istediğimiz tarzda toplum üzerindeki egemenliğimizi kaybetmekten korkarız.

Pinker buna cevaben Çehov'dan bir alıntı yapar: "İnsana kendisinin neye benzediğini gösterirseniz, insan daha iyi olacaktır." Ancak biyoloji, genetik bilim ve evrimsel psikolojinin bize sağladığı kimliğimiz ve neliğimiz hakkındaki gerçeklere bağlı kalmakla ilerleyebiliriz. İnsan doğasının hoşumuza gitmeyen birçok yönü olabilir ama onları inkâr etmek ortadan kaldırmaz.

Boş Sayfa okuması ve tamamen anlaması zaman alan hacimli bir kitaptır. Tam bir entelektüel yetenek gösterisidir. Değer verdiğiniz fikirlerinizin bazılarını yerle bir edebilir veya daha bilimsel bir temele oturtabilir. Pinker'ın bugün popüler bilim yazarlarının neden üst basamağında yer aldığını anlamak kolay — çalışması bilimsel ciddiyeti son derece zevkli bir üslupla birleştirir.

Steven Pinker

1954'te Kanada'nın Montreal şehrinde dünyaya gelen Steven Pinker'ın McGill ve Harvard üniversitelerinden diplomaları var. Deneysel psikoloji alanındaki doktorasını da Harvard'da yaptı. En çok dil biliş bilgi konusundaki araştırmalarıyla tanınır.

Diğer kitapları arasında The Language Cognition *(1985),* Lexical and Conceptual Semantics *(1992) ve* Words and Rules: The Ingredients of Language *(1999) bulunur. 2003'e kadar Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde psikoloji profesörü ve buranın Bilişsel Nöroloji Merkezi'nin direktörüydü. Şu anda Harvard Üniversitesi'nde psikoloji bölümünde profesördür.*

1936

Beyindeki Hayaletler

(Phantoms in the Brain)

"Tüysüz, bebek yüzlü bir primatın büyüyüp geriye bakarak kökeni hakkında sorular soran bir türe doğru evrim geçirmesinde benzersiz bir acayiplik vardır. Daha da acayibi beyin sadece başka beyinlerin nasıl çalıştığını anlayabilmekle kalmaz, kendi varlığı hakkında sorular da sorabilir: Ben kimim? Ölümden sonra ne olacak? Zihnim özellikle beynimdeki nöronlardan mı meydana geliyor? Eğer öyleyse özgür iradenin amacı nedir? Nörolojiyi büyüleyici kılan –beyin kendini anlamaya çalışırken– bu soruların kişiye özgü tekrarlayıcı niteliğidir."

Özetle

Nörolojideki nispeten garip vakaları çözmekle kendimizi nasıl algıladığımızı daha iyi kavrayabiliriz.

Benzer eserler

Viktor Frankl, *The Will to Meaning (s. 100)*
Anna Freud, *Ego ve Savunma Mekanizmaları (s. 104)*
William James, *The Principles of Psychology (s. 162)*
Oliver Sacks, *Karısını Şapka Sanan Adam (s. 242)*

41. BÖLÜM

V. S. Ramachandran

Bilinç nedir? "Benlik" nedir? Böyle büyük sorular binlerce yıl boyunca filozofların tekelindeydi. Bugün ise, beyinle ilgili giderek artan bilgimiz sayesinde bilim de tartışmaya katılmaya başladı. Dünyanın önde gelen nörologlarından biri olan Ramachandran, beyinle ilgili çalışmaların henüz Einstein'ın görelilik kuramını ortaya attığı gibi büyük bir bilinç teorisi oluşturacak kadar olgun olmadığını ama böyle bir anlayışın başlarında olabileceğimizi söyler.

Beyindeki Hayaletler: İnsan Zihninin Gizemlerine Doğru (Sandra Blakeslee ile beraber yazıldı), Ramachandran'ın "beynin gizemlerini" araştıran çok satan eseridir ve bir keşif kitabıdır. Bu kitabı okuduktan sonra düşünmeden kolunuzu kaldıramayacak veya bir fincanı kavrayıp alamayacaksınız. Bilim insanları teoriler geliştirdikten sonra bunları destekleyen kanıtlar bulma eğiliminde olsalar da Ramachandran bunun tersini yaparak mevcut bilimin kolayca açıklayamadığı tıbbi anomalileri özellikle kucaklar. Psikiyatriye ilgi duyan okurlar için belki de kitabın öne çıkan mesajı, daha önce "delilik" olarak teşhis olunan vakaların artık beynin devre sistemindeki arızalar olarak daha iyi anlaşılıyor olmasıdır. Delice görünen davranışlar bir insanın deli olduğu anlamına gelmeyebilir.

Bizi kafatasının anatomisiyle tanıştırmasının yanı sıra bu eğlenceli de bir kitap. Bir Sherlock Holmes sever olan Ramachandran ortalama bir bilim insanı olmadığını söyleyerek Freud'a ve Hindu dinine atıfların yanı sıra Shakespeare ve şifa gurusu Deepak Chopra'dan alıntılar yapar. Akademik başarılarını saymak yerine popüler bilim kitaplarına olan entelektüel borcunu dile getirir. Bu geniş bakış açısı, thalamus veya ön lobu daha önce hiç işitmemiş olsanız bile *Beyindeki Hayaletler*'i okumayı zevkli kılar. Bazen biraz uzasa da, Ramachandran'ın rahat üslubu ıslak gri hücrelerden oluşan bir kütlenin özbilinci veya bilinci meydana getirebilmesine duyduğu hayreti son derece iyi aktarır.

Beynin parçaları

Ramachandran şaşırtıcı bir gerçeği dile getirir: "Beyninizin bir kum tanesi büyüklüğündeki bir parçasında hepsi birbiriyle 'konuşan' yüz bin nöron, iki milyon akson ve bir milyar sinaps bulunur." Ramachandran, "cevizin iki yanı"nı meydana getiren dört lob –ön, temporal, parietal ve oksipital– da dâhil çeşitli parçaların ayrıntılarını verir.

Bu yarımkürelerin her biri vücudun diğer yanındaki hareketleri kontrol eder — sol yarı, sağ yanımızdaki hareketleri kontrol eder, sağ yarı da soldakileri. Sol yarıküre düşüncede olsun sözle olsun beynin o sürekli "konuşan" kısmıdır, yani bilincin akılcı yönü. Sağ taraf daha ziyade duygularımızla ve hayata dair bütüncül bir bilinçle ilgilidir. Ön loblar genellikle beynin en "insan" parçası olarak görülür, burada akıl, planlama ve yargı gibi yetenekler bulunmaktadır.

Diğer bölümler şunlardır:

- Korpus kallosum, iki yarıyı birbirine bağlayan lifler.
- Omuriliğin en üstünde yer alan omurilik soğanı, kan basıncı, kalp atışı ve nefes alıp vermeyi kontrol eder.
- Talamus beynin merkezindedir ve koku hariç bütün duyular buradan yönlendirilir; beynin ilkel bir parçası olduğu düşünülür.
- Alt tarafta hipotalamus yer alır. Saldırganlık, cinsellik ve öfke gibi "güdüler", hormonal işlevler ve metabolizma işlevleriyle ilgilidir.

Bu basit bilgilere karşın Ramachandran, hafıza ve algının nasıl meydana geldiğinden hâlâ tam emin olmadığımızı söyler. Mesela hatıralar beynin belli bölgelerinde mi tutulur yoksa hafıza daha mı bütünseldir ve bütün beyni mi kapsar? Yazar iki açıklamanın da doğru olabileceğini öne sürer. Şöyle ki beynin belli bölgelerinin belli görevleri vardır ama "insan doğası"nı meydana getiren şeyleri biraz olsun anlamamız için bunların nasıl etkileştiklerini anlamak gerekir.

Hayalet organlar

Beyindeki Hayaletler başlığı ne anlama gelir? Ramachandran en çok hayalet uzuv tecrübe eden insanlarla olan çalışmalarıyla tanınır. Bir ampütasyon veya felçten sonra insanda uzvunun bütün normal duyumlarının olmasına hayalet uzuv sendromu denir. En kötüsü de insanların bu uzuvlarında kimi zaman ciddi miktarda *ağrı* duyabilmesidir. Ramachandran, bu hayaletlerin sinir sisteminin neresinde ve nasıl meydana geldiğini merak etti. Ampütasyondan sonra neden bir organa sahip olma hissi beyinde "donup kalır"? Hastalar üzerinde yapılan deney ve araştırmalara dayanarak Ramachandran hayalet organ duygusunu şöyle açıklar: Temelde beynin bir vücut imgesi, kol ve bacakları da içeren bir öz temsili var. Bir uzuv kaybolduğunda beynin bu gerçeği kavraması biraz zaman alabilir.

Geleneksel görüşe göre bir kol veya bacağın kaybının şoku içinde insan uzvunun hâlâ yerinde olduğunu hayal eder veya uzvunu kaybettiğini reddeder. Fakat Ramachandran gördüğü insanların çoğunun nevrotik olmadığını belirtir. Gerçekten de, tedavi ettiği Mirabelle adlı kadın kolsuz doğmuştu ama kollarını kullandığına dair güçlü

hisleri vardı. Bu durum, beynin uzuv koordinasyonu için gereken fiziksel bağlantılara sahip olduğunu ve duyusal bilgiler ona artık kımıldatacak bir organ olmadığını söylese dahi bu kullanıma sahip olmak istediğini düşündürür. Ramachandran'ın örnek olarak verdiği bir başka vakada ise doğuştan kollarının dirseklerden aşağısı olmayan bir kız basit aritmetik işlemler yapmak için parmaklarını kullanır. İnsan bir uzvunu kaybettiğinde beyin onu kullanması için sinyaller göndermeye devam eder. Zamanla, uzvun olmadığı geribildirimi duyumların durmasına yetecektir. Fakat kolları sonradan kesilenlerin aksine kolsuz olarak doğanlar kol diplerinden herhangi bir değişiklik olduğuna dair bir geribildirim almadıkları için beyinleri kullanacak bir kolları olduğuna inanmaya devam edebilirler.

Uzuv felcinin inkârı

Anosognosia, bir hastanın başka konularda aklı başında davranırken kolunun veya bacağının felç olduğunu reddettiği bir sendromdur fakat inkâr sadece *sol* kol ya da bacak kaybedildiyse olur. Bu hastalığa ne sebep olur? Bu sadece hayal midir ve neden sadece sol kol ve bacak?

Ramachandran'ın izahı, iki beyin arasındaki iş bölümüyle ilgilidir. Sol taraf inanç sistemleri veya gerçeklik modelleri yaratmak için çalışır. Yapı olarak uymacıdır (konformist) ve "daima her şeyi inatla olduğu gibi korumaya çalışır." Bunun için modele uymayan yeni bir bilgi aldığında statükoyu korumak amacıyla inkâr ve bastırma şekillerindeki savunma mekanizmalarını kullanır. Sağ beynin işi ise aksine statükoya karşı gelmek, tutarsızlıklar ve değişim işaretleri aramaktır. Sağ beyin zarar gördüğünde sol beyin "inkâr ve konfabülasyon"larına devam etmekte serbesttir. Sağ tarafın gerçeğe uygunluğu kontrolü olmadan zihin kuruntu yoluna girer.

Her koşulda benliği korumak

Ramachandran'ın anosognosia'yla yaşayan insanlarla yürüttüğü çalışmalar, Freudyen savunma mekanizmalarını yani kendimize dair düşüncelerimizi korumak amacındaki düşünce ve davranışlar savını kanıtlıyor gibi görünmektedir. Nörolojinin görevi insanların neden rasyonalize ettiklerini ve gerçekten kaçındıklarını anlamaktır fakat nöroloji ruh yerine beynin elektrik şebekesini göz önüne alır. İnkâr halindeki hastalar bunu araştırmanın en iyi yoludur zira savunma mekanizmaları yoğun ve yüksektir.

Beyin, benlik duyumunu korumak için her şeyi yapar. Bu belki de beyin ile sinir sistemi çok sayıda farklı sistemi barındırdıkları için gelişmiştir ve bütün bunları birbirine bağlamak için büyük bir yanılsamaya ihtiyaç vardır. Varlığımızı sürdürmek, sosyalleşmek, üremek için kontrolü elinde bulunduran otonom bir varlık olduğumuz tecrübesini yaşamamız gerekir. Fakat kontrolü elinde bulunduran yanımız bütün varlığımızın yalnızca ufak bir parçasıdır; gerisi zombi gibi otomatik olarak hareket eder.

Garip ve olağanüstü vakalar

Ramachandran, Thomas Kuhn ile onun çok mühim kitabı *Bilimsel Devrimlerin Yapısı*'na atıfta bulunmaktadır. Bu kitapta bilimin mevcut teorilere uygun hale gelinceye kadar sıra dışı vakaları hasıraltı ettiği belirtilir. Fakat Ramachandran'ın görüşü bunu tepetaklak eder: Genellemelere garip vakaları çözerek yaklaşabiliriz. Verdiği üç örneğe bakalım:

- Hemi-neglect (yarı-ihmal) hastaları sol tarafta yer alan nesne ve olaylara kayıtsızdırlar, hatta bazen vücutlarının sol tarafına da kayıtsızdırlar. Ellen, tabağının sol tarafındaki yiyecekleri yemez, yüzünün sol tarafına makyaj yapmaz, hatta ağzının sol tarafındaki dişleri fırçalamaz. Onunla beraber yaşayan insanlar için endişe verici olsa da, bu seyrek görülen bir durum değildir ve genellikle sağ beyinde felçlerin, özellikle de sağ parietal lobdakilerin, ardından meydana gelir.
- Capgras sendromu hastanın kendi ebeveynini, çocuklarını, eşini veya kardeşlerini sahtekârlar olarak gördüğü seyrek rastlanan bir rahatsızlıktır. Hasta bu insanları teşhis edebilir fakat yüzlerine bakarken herhangi bir duygu hissetmez, bu da beyni onların sahtekâr oldukları varsayımını yaratmasına yol açar. Nöroloji terimleriyle ifade etmek gerekirse, yüz tanıma alanı (temporal kortekste) ile belli yüzlere duygusal karşılıklar yaratan amigdala (limbik sistemin giriş kapısı) arasında kopukluk vardır.
- Cotard sendromu, insanların kendilerini ölü zannettikleri tuhaf bir rahatsızlıktır. Kendi çürüyen etlerinin kokusunu aldıklarını ve cesetlerini kemiren kurtlar gördüklerini iddia ederler. Ramachandran bunun, beynin duyumsal alanları ile duygularla ilgilenen limbik sistem arasındaki kopukluktan kaynaklandığını ileri sürer. Hastalar artık hiçbir his duymaz hale gelir ve böylece hayattan koparlar. Beyinlerinin durumla baş edebilmesinin tek yolu artık yaşamadıklarını farz etmektir.

Bilinç nedir?

Bunlar üzerinde deney yapmak daha kolay olduğu için böyle garip vakalar normal aklın nasıl çalıştığını ortaya çıkarabilir. Dünyayı algılama şeklimizi pek irdelemeyiz fakat beynimizdeki bağlantılar hafifçe bozulsa neyin gerçek neyin gerçek dışı olduğuna dair bütün kavrayışımız da arızalanabilir. Gerçeklik anlayışımızın dünyada barınabilmemize ve varlığımızı sürdürebilmemize imkân vermek üzere ayrıntılı olarak hazırlanmış bir yanılsama olduğunu anlamaya başlarız. Her an saf algıyla uğraşmak zorunda olsaydık hiçbir şey yapamazdık. Temel düzeyde bir gerçeklik algısını sorgulamadan kabul etmeye mecburuzdur. Normalde beyin bunu mükemmel bir şekilde yapar ancak terslikler olduğunda bilincin ne kadar dengeli olduğunu anlarız.

Amigdala ile temporal loblar bilinçte hayati birer rol oynarlar. Bunlar olmadan, der Ramachandran, yaptığımızın manasını sezemeyen robotlar olurduk. Beynimizde hem bize neyi nasıl yapacağımızı söyleyen bir devre hem de hem de bunları *neden* yaptığımızı bize söyleyen yolaklar vardır. Ramachandran, kitabın bir bölümü artan dinî duygu ile temporal lob epilepsisi arasındaki bağa ayırır; beynin bu bölümü felce uğradığında insan bir anda her şeye manevi açıdan bakmaya başlayabilir. Bilinçli olduğumuz gerçeğini tartışma kabiliyeti de dâhil olaylara farklı anlamlar yüklemek insanı hayvandan ayıran şeydir fakat bu yetenek zarar gördüğü veya değiştiği zaman insanların *çok fazla* anlam bulması mümkündür.

Son yorumlar

Ramachandran, insanlık tarihinin en büyük devriminin *kendimizi* gerçekten anlayabildiğimiz zaman meydana geleceğini söyler. Sadece meraklarımızı gidermek için değil, aynı zamanda savaş, vahşet, terör gibi "bütün kötülüklerin" kaynaklandığı yer olduğu için de beyin araştırmaları için daha fazla ödenek çağrısında bulunur. Nöroloji, beynin anatomisi ve devre sistemi hakkında bizi bilgilendirir ve başlangıç olarak buna ihtiyacımız vardır. Ama daha büyük görev bir gri hücre kütlesi ile özgür iradeli bireyler olduğumuz duygusu arasındaki ilişkiyi anlamaktır. Ramachandran'ın belirttiği gibi, benlik duygusu vücudumuzun yaşamasını temin için beynimizin yarattığı ayrıntılı bir yanılsama olsa bile aynı zamanda felsefi veya manevi boyutta evrenle etkileşim tarzımızdır. Hayvanat dünyasında eşi benzeri olmadığı için buna değer vermeli ve daha fazla araştırmalıyız.

V. S. Ramachandran

Vilayanur Ramachandran Hindistan'da yetişti ve Çennai'daki (Madras) Stanley Tıp Okulu'nda tıp doktoru tahsilini ve Cambridge Üniversitesi'nde doktorasını yaptı. San Diego'daki California Üniversitesi'nde Beyin ve Bilişim Merkezi'nin direktörü ve Salk Biyoloji Araştırmaları Enstitüsü'nde biyoloji profesörüdür. Ödülleri arasında Hollanda'dan Ariens-Kappers Madalyası, Avustralya Ulusal Üniversitesi'nden Altın Madalya ve Oxford All Souls College'dan bir burs yer almaktadır.

Ramachandran bütün dünyada büyük konferans dizileri vermiştir. Bunlar arasında Britanya'daki 2003 Reith konferansları ve ABD Ruh Sağlığı Ulusal Enstitüsü için verdiği Beynin On Yılı konferansı bulunmaktadır. Beyindeki Hayaletler *iki bölümlük belgesel haline getirilerek Birleşik Krallık'ta Channel Four'da ve ABD'de PBS'de yayımlandı. Diğer kitapları arasında* Encyclopedia of the Human Brain *(2002),* The Emerging Brain *(2003) ve* A Brief Tour of Human Consciousness *(2005) vardır.*

Kitabın diğer yazarı Sandra Blakeslee The New York Times*'da bilişsel sinirbilim alanında uzmanlaşmış bir bilim yazarıdır.*

1961

Kişi Olmaya Dair

(On Becoming a Person)

"Belli tipte bir ilişki sağlayabilirsem diğer kişi de bu ilişkiyi gelişmek, değişmek için kullanma kabiliyetini içinde bulacak ve böylece kişisel gelişim meydana gelecek."

"Görünüşe göre birey yavaş yavaş, sancılı bir şekilde dünyaya sunduğu maskelerin altında, hatta kendini kandırdığı maskelerin ardında ne olduğunu keşfediyor… Bunun için gitgide daha fazla kendisi oluyor –başkaları gibi olma değil, bütün duyguları küçümseyerek reddetme değil, bir entelektüel akılcılık cephesi de değil, yaşayan, nefes alan, hisseden, iniş ve çıkışları olan bir süreç oluyor– kısacası bir birey oluyor."

Özetle

Hakiki bir ilişki veya etkileşim, içinde rahatça kendiniz olabildiğiniz ve diğer insanın sizin potansiyelinizi açıkça görebildiği bir ilişki veya etkileşimdir.

Benzer eserler

Robert Bolton, *People Skills (s. 32)*
Milton Erickson, *Sesim Seninle Her Yerde (s. 78)*
Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature (s. 192)*
Douglas Stone, Bruce Patton & Sheila Heen, *Difficult Conversations (s. 272)*

42. BÖLÜM

Carl Rogers

Hiç biriyle uzun sohbetinizin sizi "iyileştirdiğini" hissettiniz mi? Hiç bir ilişkinin size kendinizi normal veya iyi hissettirdiği oldu mu? İhtimal ki bu etkileşimler güven veren, açık ve dürüst ve dikkatle ve yargılanmadan dinlendiğiniz bir ortamda meydana gelmiştir.

Carl Rogers iyi bir ilişkinin bu özelliklerini bir psikolog ve danışman olarak kendi işine uygulayarak geleneksel psikolog-hasta modelini kökünden değiştirdi. Bunun, başarılı insan etkileşimleri için anlamı ise çok daha büyüktür.

Roger mesleğe, ona gelen herkesin sorunlarını "çözecek" üstün bir hekim olacağı varsayımıyla başladı. Fakat bu modelin pek etkili olmadığını ve bu sürecin daha ziyade terapi odasında oturan iki insan arasındaki anlayış ve açıklığın derinliğine bağlı olduğunu anladı. Varoluşçu filozof Martin Buber'den ve onun "karşımızdakini onaylamak" kavramından büyük ölçüde etkilenmişti. Bu, bir bireyin potansiyelini tamamen onaylamak, "ne olmak üzere yaratıldığını" görebilmek anlamına geliyordu. (Sadece sorundan ziyade) mümkün olana yönelik bu vurgu, Rogers'ı Abraham Maslow'la beraber, bugün gelişim ve insani potansiyel konularında sorgulamadan kabul ettiğimiz kavramlarıyla yeni psikolojide önemli bir şahıs yaptı.

Kişi Olmaya Dair tek parça bir metin değil, Carl Rogers'ın on yılda yazdığı yazılardan oluşan bir derlemedir. Bunlar psikoterapide 30 yıla yayılan bir kariyerin birikmiş hikmetinin aktarıldığı yazılardır ve okuması kolay olmasa dahi fikirleri ciddiyetle ele aldığınızda son derece ilham verici olabilir.

Herkesin kendisi olmasına izin vermek

Rogers, danışanla ilişkisini kendisinin kontrol ettiği ve işinin hastaları birer nesne gibi tahlil ve tedavi etmek olduğu düşüncesini doğal olarak benimsediği bir mesleki eğitimden geçmişti. Fakat zamanla, sürecin yönünü belirlemeyi hastaya (veya danışana) bırakmanın daha etkili olduğu sonucuna vardı. Bu onun danışan merkezli terapi yaklaşımının başlangıcıydı.

Rogers, söyledikleri kulağa ne kadar yanlış, zayıf, garip, aptalca veya kötü gelse bile danışanlarını dinlemenin onları "tamir etmek"ten kesinlikle daha önemli olduğunu düşünür. Bu yaklaşım insanlara bütün düşüncelerini kabul etme imkânı veriyor ve birkaç seans sonra kendi kendilerine iyileştirirler. Rogers felsefesini "kendisi olmak ve

karşısındakine de kendisi olma fırsatı vermek" olarak özetler. Bu, psikoloji araştırmalarının laboratuvar farelerinin davranışları etrafında döndüğü bir dönem olduğu için, "deli" hastaların süreci yönlendirmesine izin vermeye olan inancı meslek için büyük bir meydan okumadır ve birçok kişi Rogers'ın fikirlerinin aleyhindedir.

Bundan başka, Rogers danışanlarının meselelerini tarafsızca dinleyen sakin ve kendine hakim terapist fikrini de yerle bir etmiştir. Terapistin de bir kişilik sahibi olma, duygularını ifade etme hakkını öne sürdü. Mesela seans sırasında muhalif hisler içine girer veya rahatsızlık duyarsa, halinden memnun, yansız hekim gibi davranmaz. Bir cevap bulamadığında aksini iddia etmez. Onun fikrince psikolog-danışan ilişkisi gerçeğe dayanacaksa hekimin duygu ve düşüncelerine de yer vermelidir.

Rogers'ın çalışmasının merkezinde, hayatın devam eden bir süreç olduğu düşüncesi yer alır. Tatmin olan ferdin kendini "nihai ürün olarak değil, hiç durmayan bir oluş olarak" kabul etmesi gerektiğine inanır. İnsanların yaptığı hata, yaşantılarının bütün yanlarını kontrol etmeye çalışmaktı ve bu kişiliklerinin gerçekliğe dayanmaması sonucunu doğuruyordu.

Gerçek bir insan olmak

Rogers insanların tedavi için bir danışmanı ilk defa olarak görmeye geldiklerinde genellikle, eşleriyle veya işverenleriyle aralarındaki sorunlar veya kendi kontrol edemedikleri davranışları gibi bir sebep sunduklarını gözlemledi. Hiç değişmeyen şey, bu "sebeplerin" gerçek sorun olmamasıydı. Aslında gördüğü bütün insanların sadece bir sorunu vardı: Gerçek benliklerine kavuşmayı, o güne kadar hayata yaklaşımlarında kullandıkları sahte rollerini veya maskelerini bırakmayı ümitsizce istiyorlardı. Genellikle başkalarının onlar hakkında ne söylediğini ve belli durumlarda üzerlerine düşen görevi çok önemsiyorlardı. Terapi onları mevcut yaşam ve koşullarına geri getiriyordu. Sadece toplumun bir yansıması değil birer fert oluyorlardı.

Bu dönüşümün bir yönü insanların hayatlarına her bakımdan "sahip olmaya", tamamıyla zıt duygulara olanak vermeye başlamalarıydı (bir danışan, ebeveynlerini hem çok sevdiğini hem de onlardan nefret ettiğini itiraf ediyordu). Rogers'ın görüşüne göre bir insanın duygu ve düşüncelerini bir düzene sokmak söz konusu olduğunda "gerçekler daima dosttur"; gerçek tehlike hislerimizi inkâr etmektir. Utandığımız duygular birer birer yüzeye çıktıkça, ucunda ölüm olmadığını göreceğiz.

Son yorumlar

Rogers'ın tesiri kendi alanı olan danışma psikolojisinin çok ötesinde hissedildi. İnsanların kendilerini sabit bir varlıktan ziyade akış halinde bir yaratılış süreci olarak görmesi gerektiğinin altını çizmesi 1960'ların karşı kültür devrimine yol açan fikir ikliminin bir parçasıydı ve günümüzün kişisel gelişim yazarlarının üzerindeki tesirini

görmek kolaydır. Mesela Stephen Covey'in "Etkili insanların 7 alışkanlığı"ndan biri olan *Önce anlamayı sonra anlaşılmayı isteyin,* bir ilişkinin, her iki taraf da kendisini rahatça ifade edebileceğini ve karşısındakinin onu dinleyeceğini hissetmediği müddetçe gelişemeyeceği şeklindeki Rogers düşüncesine dayanmaktadır. Ve yeniden yükselen "tutkunu yaşa" çığlığı da Rogers'ın odak noktasındaki kimliğimizi ifade eden bir hayat sürme amacına dayanmaktadır.

Rogers psikologların dünyanın en önemli işini yaptıklarını zira nihayet insanlığın fizik bilimleri sayesinde değil, insanlar arasındaki ilişkilerin gelişmesiyle kurtulabileceğini düşünüyordu. Seanslarında yarattığı açıklık ve şeffaflık atmosferi aile, şirket veya siyaset içinde de tekrarlanırsa pişmanlıklar azalır, yapıcı neticeler çoğalırdı. Fakat esas önemli olan diğer insanın veya tarafın ne istediğini ve hissettiğini gerçekten anlama arzusuydu çünkü böyle bir arzu, hiç kolay olmasa da, ilişkinin içindekileri dönüştürebilirdi.

Carl Rogers

1902'de Chicago'da dindar bir ailede dünyaya gelen Carl Rogers, ailedeki altı çocuğun dördüncüsüydü. Wisconsin Üniversitesi'nde önce tarım, sonra tarih öğrenimi gördü ama amacı papaz olmaktı. 1924'te New York'daki bağımsız Union Theological Seminary'ye kaydoldu fakat iki yıl sonra dogmatik inançların onu sınırladığını hissederek Columbia Üniversitesi Öğretmenlik Fakültesi'nde psikoloji dersleri almaya başladı. 1928'de orada lisansüstü diplomasını ve 1931'de doktora derecesini aldı.

Doktora çalışmasını çocuk psikolojisi alanında yürüttüğü için, Rochester, New York'daki Çocuklara Zulmü Önleme Derneği'nde psikolog olarak çalışma fırsatı elde etti ve burada sorunlu veya suçlu çocuklarla çalıştı. Akademik itibarı bulunmasa da bu görev ona genç ailesini geçindirme imkânı verdi ve orada 12 sene kaldı. 1940'ta kitabı Clinical Treatment of the Problem Child *'ın güçlü bir çalışma olarak görülmesi üzerine Rogers'a Ohio Eyalet Üniversitesi'nde profesörlük teklif edildi. Etkisi büyük olan* Counselling and Psychotherapy *kitabı 1942'de yayımlandı ve 1945'te Chicago Üniversitesi'nde 12 yıl sürdürdüğü görevine başladı. Bu süre içinde orada bir danışma merkezi kurdu.*

Danışan Merkezli Terapi *(1951) Rogers'ın profilini daha da yükseltti ve 1954'te Amerikan Psikoloji Derneği'nin ilk Dikkat Çeken Bilimsel Başarı Ödülü'nü aldı. 1964'te Batı Davranış Araştırmaları Enstitüsü'nde çalışmak üzere California'nın La Jolla şehrine taşındı ve 1987'deki vefatına kadar California'da kaldı. Ayrıca yüzleşme grupları üzerine çalışması, yetişkinler için deneyimsel öğrenme teorilerine katkısı ve çatışma çözümü alanındaki etkisiyle de tanınıyordu.*

1970

Karısını Şapka Sanan Adam

(The Man Who Mistook His Wife for a Hat)

"Nöroloji ile psikolojinin başka her şeyden bahsederken 'muhakeme'den hemen hiç bahsetmemesi gariptir — oysa birçok nöropsikolojik rahatsızlığın temelinde muhakeme yetisindeki bozulmalar yatar."

"O halde Süper Touretteli sadece hayatını tek parça halinde sürdürebilmek ve bir birey olmak için itkileriyle kimsenin olmadığı kadar savaşmak zorundadır. Buradaki mucize, hayatta kalma gücü ve ve isteği sayesinde çoğunlukla başarılı olmasıdır. Varlığımızın en güçlü yanı, kendimize yabancılaşmadan özgün bireyler olarak hayatımızı sürdürebilmemizdir. Bu güç, herhangi bir itkiden veya hastalıktan daha güçlüdür. Kazanan genelde sağlık olur.

Özetle

İnsan beyninin dehası devamlı olarak bir benlik duyumu yaratmasıdır. Bu benlik duyumu, en korkunç nörolojik rahatsızlıkta bile devam eder.

Benzer eserler

Viktor Frankl, *The Will to Meaning (s. 100)*
William James, *The Principles of Psychology (s. 162)*
V. S. Ramachandran, *Beyindeki Hayaletler (s. 232)*

43. BÖLÜM

Oliver Sacks

Oliver Sacks bütün dünyada milyonlarca nüsha satan ve onu meşhur eden *Karısını Şapka Sanan Adam* kitabının başlangıcında bir nörolog olarak daima hastalıklar ve insanlarla eşit derecede ilgilendiğini belirtir. Hayatı boyunca edindiği tecrübe, ona meselenin genelde "bu insan hangi hastalığa sahip"ten ziyade "hangi insanın bu hastalığı var"la ilgili olduğunu göstermiştir. Bir hastayı böcek gibi inceleyemezsiniz — burada bir *benlik* söz konusudur.

Bu konu, beyinde meydana gelen ve insanın kimlik duygusunu etkileyen fiziksel işlev bozukluklarıyla ilgilenen nöroloji alanı açısından özellikle önemlidir. Sacks'ın kitabı, insanların normal becerileri kaybolsa dahi şaşmaz bir biriciklik duygusunun devam ettiğini göstermeyi amaçlar. Birçok garip vakayla karşılaşan Sacks için insanların zihinsel veya fiziksel engeller karşısında şartlara uyum göstermeleri veya kendilerini baştan yaratmaları inanılmazdır.

24 bölüm boyunca çok sayıda tuhaf ve ilginç vakanın ardı ardına ayrıntıyla anlatılması itibariyle kitap bir solukta okunan heyecanlı romanları andırır. Birinci bölüm olan "Kayıplar"da, zihinsel yetileri ciddi bir hasara uğradıktan sonra normal benlik duyumuna dönme mücadelesi veren insanların hikâyesi anlatılır.

Jimmie'nin kayıp yılları

Hatıralar olmadan bir benlik sahibi olmak mümkün müdür? Sacks bize 1975'te çalıştığı huzurevine yatırılan 49 yaşındaki Jimmie G'den bahseder.

Jimmie yakışıklı, sağlıklı bir adamdı ve son derece hayat doludur. Okuldan mezun olur olmaz ABD Donanması'na alınmış ve denizaltında telsizci olarak görev yapmaya başlar. Fakat geçmişini ve aile yaşantısını anlatırken, Sacks, Jimmie'nin şimdiki zaman kipini kullandığını fark eder. Jimmie'ye hangi yılda olduklarını sorar ve "1945 tabii ki!" cevabını alır. Jimmie'ye göre savaş kazanılmıştı, Truman başkandı ve gazi yasasından yararlanarak üniversiteye gitmeye can atıyordu. Kendisinin 19 yaşında olduğunu sanıyordu.

Sacks odadan çıktı ve iki dakika sonra döndüğünde Jimmie'nin kim olduğuna dair en ufak bir fikri olmadığını gördü. Sanki hiç görüşmemiş gibiydiler. Jimmie görünüşe göre sürekli olarak şimdiki zamanda yaşıyordu, uzun süreli hafızası 1945'te durmuştu. Bilime yeteneği sayesinde testlerdeki karmaşık problemleri çözmekte hiç güçlük çek-

mezken, çevresinde ona büyük gibi görünen değişiklerden rahatsızdı. Aynadaki adamın 40'lı yaşlarının sonlarında olduğunu inkâr edemiyor fakat bunu açıklayamıyordu. Sacks notlarına hastasının "geçmişi (veya geleceği) yok, sürekli değişen, anlamsız bir anda sıkışıp kalmış" diye yazmıştı. Jimmie'nin rahatsızlığını, alkolün beyindeki mamillar cisimlere verdiği hasar sonucu ortaya çıkan Korsakov sendromu olarak teşhis etti. Bu rahatsızlık hafızayı etkiler ama beynin geri kalanı hiçbir değişikliğe uğramaz.

Sacks, Jimmie'nin erkek kardeşinin yaşadığı yeri buldu. Kardeşi, Jimmie'nin 1965'te donanmadan ayrıldığını ve oradaki disiplinden çıkınca aşırı derecede içmeye başladığını anlattı. Her nedense retrograd amnezi yaşayarak 1945'e dönmüştü.

Sacks, Jimmie'ye günlük tutmasını söyledi, böylece bir önceki gün ne yaptığını bilecekti ama bu ona bir süreklilik duygusu vermedi zira okuduğu şeyler sanki başkasının başına gelmiş gibiydi. Jimmie âdeta ruhunu kaybetmişti, benlik açısından bir şey eksikti.

Sacks, huzurevindeki dindar hasta bakıcılara Jimmie'nin gerçekten ruhunu "kaybettiğini" düşünüp düşünmediklerini sordu. Bir parça gücenen hastabakıcılar ona cevaben Jimmie'nin şapeldeki halini seyretmesini söylediler. Sacks gidip orada Jimmie'yi gözlemlediğinde farklı bir Jimmie vardı. İbadette ve cemaatin ritüelinde kendini kaybetmişe benziyor, her nasılsa öncekinden daha "bütün" görünüyordu. Manevi anlamın seviyesi normal zihinsel karmaşasını yenmeye yetiyordu. Sacks şöyle yazar: "Hafıza, zihinsel faaliyet veya zihin tek başlarına ona sahip olamıyordu fakat ahlaki dikkat ve eylem ona tamamıyla sahip olabiliyordu." Aynı şey Jimmie bahçedeyken, resimlere bakarken veya müzik dinlerken de geçerliydi.

Bu yüzden, Jimmie bize bir benlik duyumu veren normal hafıza tecrübesini kaybetmişse de diğer zamanlarda besbelli yaşadıklarından anlam çıkaran kanlı canlı bir insandı. Benzer faaliyetlerden dikkatle oluşturulmuş bir program sayesinde huzurunu koruyabildi; hastalığına rağmen, ama "ruh" ama benlik", bir yanı var olmanın yolunu bulmuştu.

Tourette sendromuna karşı benlik

Karısını Şapka Sanan Adam'ın ikinci kısmının adı "Aşırı Vakalar"dır. İncelenen vakalarda belli işlevlerin kaybı değil aksine *bolluğu* söz konusudur: Hayalin uçması, abartılı algı, mantıksız coşkunluk, maniler. Bu "hiper-haller", aslında insana normalliğin vermediği bir coşkunluk kazandırır. Böyle durumlar, teknik olarak hasta olmalarına rağmen insanlara müthiş bir esenlik ve yaşama hazzı verirler (gerçi zihinlerinin gerisinde bunun kalıcı olamayacağı hissi vardır). İşlevler kişinin kimliğiyle karışır, o yüzden tedavi olmak istemeyebilirler.

Nörolojik aşırılığın bir örneği, ilk defa olarak 1885'te tanımlanan bir sendromdur. Gilles de la Touretteg öncü nöroloğlardan Charcot'un öğrencisiydi (Freud gibi) ve tik,

abartılı hareketler, küfür, garip sesler, delice espriler yapma ve garip dürtülerden oluşan bir rahatsızlığı kayda geçirdi. Sendromun çeşitli dereceleri vardı ve her hastada iyi huyludan şiddetliye kadar farklı şekillerde tezahür ediyordu. Açıklanamayan garipliği ve nispi seyrekliği yüzünden Tourette sendromu tıp dünyasında büyük oranda unutuldu.

Fakat sendrom hiç ortadan kalkmadı. 1970'lerin sonlarına gelindiğinde Tourette Sendromu Derneği kurulmuş ve üye sayısı binlere ulaşmıştı. Araştırmalar, Gilles de Tourette'nin başlangıçtaki inancını doğruladı: Tourette sendromu, beraber kişiliğin temelini oluşturan talamus, hipotalamus, limbik sistem ve amigdalayı içinde barındıran "eski beyin" merkezli bir rahatsızlıktı. Tourettelilerin beyninde normal miktardan daha fazla nörotransmiterinin, özellikle de dopaminin, bulunduğu tespit edildi (Parkinson hastalarında ise dopamin eksikliği vardır). Tedavi için, aşırılığı törpüleyen haldol ilacı kullanılır.

Fakat Tourette sadece beyin kimyasalıyla ilgili bir sorun değildir zira Tourettelilerin normal tik ve davranışlarını göstermedikleri zamanlar vardır — mesela şarkı söyler, dans eder veya rol yaparken. Sacks böyle vakalarda kişinin "ben"inin durumu yendiğini gözlemledi. Normal insanlar algı, tepki ve hareketlerine "sahip olduklarını" düşünürler, dolayısıyla bir benlik duyumuna sahip olmak kolaydır. Tourettetiler öylesine bitmek tükenmez bir itki bombardımanı altındadır ki egolarının benlik duyumunu korumayı başarması sahiden de olağanüstü bir durum olacaktır. Sacks bazı insanların Tourette sendromunu kişiliklerine uydurabildiklerini ve hatta düşünme hızlarındaki artıştan faydalanabildiklerini, bazılarının ise Tourette'nin hükmüne girdiklerini belirtiyor.

24 yaşındaki Ray, hayli uç bir Tourette türüyle Sacks'a geldi. Birkaç saniyede bir, onu tanıyanlar dışındaki herkesi korkutan zorlantılı bir tik yapıyordu. Ray keskin zekâsı, espri anlayışı ve sağlam karakteriyle üniversiteyi okuyabilmiş, hatta evlenebilmişti. Birkaç işte çalıştıysa da hırçınlık yaptığı ve küfürlü sözler söylediği gerekçesiyle hepsinden kovulmuştu. Ray'in Tourette'i bir "davetsiz misafir"di; aniden ortaya çıkan belirtilerini hafta sonları caz davulculuğu yaparken işe yarar hale getirebiliyor, bazen çılgın davul soloları atıyordu. Sadece uyurken, seks yaptıktan hemen sonra ve bir şeyle meşgulken bu rahatsızlığı kayboluyordu.

Ray haldol kullanmak istiyordu ama tikleri giderse geriye ne kalacağını bilmiyordu. Ne de olsa 4 yaşından beri böyleydi. İlaç etkisini göstermeye başladığında Ray farklı bir insana dönüşmesiyle yüzleşmek zorunda kaldı. Hafta içi ilaç onu ayık, tiksiz –hatta donuk– bir birey yapıyordu fakat eski dikkatli, kasılan, nüktedan benliğini (bildiği tek benliğini) özlediği için ilacı hafta sonu almamayı tercih ediyordu.

Bu durumda hangisi Ray'in gerçek benliğiydi? Sacks buna cevap vermiyor ama hikâyeyi "ruhun direnci"ne örnek olarak gösterir — içimizde daima hakkını savunmak isteyen bir "ben" vardır, olağanüstü durumlar karşısında olsak dahi.

Efsunlu dokuma tezgâhı

Sacks beyni anlamak için mevcut modelimizin bilgisayara dayandığını belirtiyor. Ama şunu soruyor: Gerçekliği dramatik, sanatsal, müzikal manalarda zengin bir biçimde deneyimleyişimizi algoritmalar ve programlar yeterince açıklayabilir mi? Beynin bilgisayarının arka tarafında saklanan hatıralar fikrini Proust ve diğer büyük yazarların edebiyat eserlerinde ifade ettikleri türden *hatırlama* ile nasıl bağdaştırırız? Tabii ki insan sadece bir "düşünen makine" değildir. İnsan, deneyimin anlamlılığı üzerinden yaşayan bir canlıdır; çevresindekileri bütünlüğüyle algılayan, onlara dair canlı bir duyumu olan "sembolik" bir gerçeklik temsiline sahiptir.

İngiliz fizyolog Charles Sherrington, beyni devamlı surette anlam kalıpları dokuyan bir "sihirli dokuma tezgâhı" olarak hayal ediyordu. Sacks bu benzetmenin deneyimin son derece kişisel yapısını ve anlamın zamanla kazanılmasını açıklamada bilgisayardan kesinlikle daha iyi olduğunu öne sürer. Sacks'ın beyin analojisi ise "yazılar ve notalar." Hayatlarımız yaşadığımız müddetçe onları anlamlandıran bir yazıya veya aynı şeyi yapan müzik notalarına benzer. O halde, arkasından hayatlarımıza baktığımız prizmanın bilimsel veya matematiksel değil –bu belki sol beynin işlevi için yeterli olurdu– sanatsal olması gerekir. "Benlik" olarak hissettiğimiz bu şeyin yaratılmasında büyük payı olan sağ beyin için anlam, "deneyimin ve eylemin sanatsal manzarası ve melodisi"nden elde edilmelidir.

Bir açıdan insanlar bir nörolojik bilgisayar yoluyla çevrelerine cevap veren gelişmiş robotlar gibi görünebilirler fakat bir "benlik" oluşturmak için başka bir şey daha lazımdır. Sacks, "Ampirik bilim... ruhu hesaba katmıyor, bireysel varlığı oluşturan ve belirleyen şeyleri hesaba katmıyor" der. Hastaları da bir işgalciyle karşılaştıklarında tam da bu unsurları yeniden elde etmeye veya korumaya çalışırlar.

Son yorumlar

Daima kendine hakim bir otonom varlık olma duygusunu sürdürmek için aslında ne çok gayret gösterdiğimizi ancak nörolojik bir terslik olduğunda fark ederiz. Sacks bizim bir "bütünlük harikası" olduğumuzu ve nörolojik bir hasar veya rahatsızlık gibi bizi parçalayan durumlarda benliğin iradesinin ne kadar güçlü olabileceğini küçümsediğimizi söyler.

Beyin sadece bilgisayar gibi olsaydı, kaosun kıyısından dönüp yeniden bir anlam ve bağımsızlık duygusu oluşturamazdı. İnsan beyni basitçe etkin işlemler yürütmekten ziyade bütünlük çabası içindedir; rastgele duyum ve deneyimlerden anlam yaratmaya çalışır.

Bir tablo veya bir senfoni sadece bir yağlı boya veya müzikal seslerden ibaret değildir — anlam da taşır. Keza, insanlar da ömürleri süresince parçalarının toplamından daha büyük bir şey haline gelirler. İnsanlar öldüklerinde "iyi vücutlar" oldukları için

değil, belli bir anlamı temsil ettikleri için yas tutarız. Sack'in bahsettiği şey de budur: Tarifsiz, anlamlı, kıymetli benlik.

Oliver Sacks

1933'te doktor anne ve babanın çocuğu olarak Londra'da dünyaya gelen Sacks, tıp diplomasını Oxford Üniversitesi'nden aldı. 1960'larda Birleşik Devletler'e taşınarak San Francisco'da asistanlık ve California Üniversitesi'nde ihtisas yaptı.

1965'te New York'a taşındı. 1960'larda Bronx'daki Beth Abraham Hastanesi'ndeki "uyku hastalığı"na yakalanmış hastalarla yürüttüğü çalışmasıyla tanınmıştır. Sacks bu hastaların çoğunu o zamanlar deney aşamasında olan L-dopa ilacıyla normal hayata geri getirdi. Bu deneyler, kitabı Uyanışlar*'a (1973) konu oldu. Kitap daha sonra bir Harold Pinter oyunu olan* A Kind of Alaska*'ya ve Robert De Niro ile Robin Williams'ın rol aldıkları Hollywod filmi* Uyanış*'a ilham verdi.*

Serbest hekimliğin yanı sıra Sacks, Albert Einstein Tıp Fakültesi'nde klinik nöroloji profesörü ve New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde misafir nöroloji profesörüdür. Ayrıca Little Sisters of Poor tarikatının danışman nöroloğudur. Birçok fahri doktorası bulunmaktadır.

Diğer kitapları: Sesleri Görmek: Sağırların Dünyasına Bir Yolculuk (Seeing Voices: A Journey into the Deaf) *(1990),* Mars'ta Bir Antropolog (An Anthropologist on Mars) *(1995),* Renkkörleri Adası (The Island of the Colorblind) *(1996) ve* Tungsten Dayı: Kimyasal Bir Çocukluğun Anıları (Uncle Tungsten: Memories of a Chemical Boyhood) *(2001).*

2004

Bolluk Paradoksu

(The Paradox of Choice)

"Diğer olumsuz duyguların –öfke, üzüntü, hüsran, hatta keder– aksine pişmanlığın zor tarafı, farklı bir seçim yapsaydınız bu durumu önlemenizin mümkün olduğu hissidir."

"Milyonlarca yıl boyunca basit ayrımlarla hayatta kaldıktan sonra, modern hayattaki seçimlerin fazlalığına biyolojik olarak hazır olmayabiliriz."

Özetle

Çelişkili bir şekilde, mutluluk seçeneklerinizi arttırmaktan ziyade onları azaltmakta yatıyor olabilir.

Benzer eserler

Daniel Gilbert, *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler (s. 120)*
Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk (s. 254)*

44. BÖLÜM

Barry Schwartz

Seçenek sahibi olmak iyi mi yoksa kötü müdür? Karar verme konusu üzerinde çalışan psikologların, ekonomistlerin, pazar araştırmacılarının ve uzmanların bulgularına dayanan *Bolluk Paradoksu: Çok Neden Azdır,* psikolog Barry Schwartz'ın mahallesindeki süpermarketten kaç marka mısır gevreği alabileceğine, kaç tane televizyon seti seçeneği olduğuna ve bir giysi mağazasında "normal" pantolon istediğinde, günümüzün sonsuz çeşitliliği içinde normal diye bir şey olmadığı için, tezgâhtarın onu nasıl anlamadığına dair veri ve rakamları sayıp dökmesiyle başlar.

Schwartz iki üniversiteli gruptan çikolata kutularını derecelendirmelerinin istendiği bir araştırmadan bahseder. Birinci gruba tadıp not vermeleri için sadece altılı küçük bir çikolata kutusu, ikinci gruba ise otuzluk bir kutu verilir. Netice: Daha az seçeneği olan grup kendilerine verilenle diğer gruptakilerden daha mutlu olurlar (tam manasıyla "daha iyi tat alırlar"); hatta nakit paradan ziyade çikolatayla ödeme yapılmasını yeğlerler.

Bu şaşırtıcı bir bulgu zira normalde daha fazla seçeneğimizin olmasının bizi daha memnun edeceğini varsayarız, bu bir çeşit güçtür ne de olsa. Gerçekte ise, daha az seçenek sunulduğunda elimizdekilerden daha fazla tatmin olduğumuz anlaşılıyor. Schwartz bunun zengin, gelişmiş uluslara özgü bir kaygı türü olduğunu belirtir. Çok fazla seçenek, daha yüksek hayat kalitesi veya daha fazla özgürlük anlamına gelmediği gibi, mutluluğumuzu kötü yönde etkileyebilir.

Kararların artan bedeli

Schwartz, giderek daha fazla karar vermek mecburiyetinde olmanın artan maliyetini de ustalıkla gözler önüne serer.

Teknolojinin bize zaman kazandırması gerekir. Oysa, der Schwartz, gerçekten neye ihtiyacımız olduğunu bulmak için binlerce seçeneği incelemek zorunda kaldığımızdan bizi arama ve toplama davranışına geri döndürmüştür. Mesela bir zamanlar insanların telefon hizmetini kimden alacakları konusunda pek bir seçeneği yoktu. Şimdi ise seçenekler o kadar çok ki sırf o kadar teklifi değerlendirme güçlüğünden kurtulmak için eskiden beri abone olduğumuz firmaya bağlı kalırız.

İş dünyasında bizden önceki nesil bütün meslek hayatlarını bir şirkette geçirirken, bizim neslimiz iki ila beş senede bir iş değiştirir. Mevcut konumumuzda nispeten mutlu olsak dahi daima daha iyi bir şey ararız.

Romantik hayatlarımızda da yine çok sayıda seçimle karşı karşıyayız. Bize uygun kişiyi bulsak dahi vermemiz gereken kararlar var: Kimin ailesine yakın yaşayacağız? İkimiz de çalışıyorsak, nerede oturacağımızı kimin işine göre belirleyeceğiz? Çocuklarımız varsa hangimiz evde çocuklara bakacak?

Dinde bile, der Schwartz, günümüzde ailemizin bize verdiği dini değil kendi seçtiğimiz dini takip ederiz. Kimliklerimizi, kim olduğumuzu belirten unsurları seçebiliriz. Hepimiz belli bir köken, aile ve sınıf dâhilinde doğmamıza rağmen böyle şeyler artık geçmişten gelen birer yük olarak görülür. Eskiden bunlar bizim hakkımızda başkalarına çok şey ifade ederdi hâlbuki şimdi hiçbir varsayımda bulunamıyoruz.

Bir zamanlar elimizde olmayan o kadar etkenin şimdi seçeneklere dönüşmesiyle işin içine başka bir şey daha girer: İnsan zihninin hata yapmaya müsait olması. Bu yatkınlık dolayı, çoğunlukla "doğru" bir karar verme şansımız oldukça düşük. Hepsinde olmasa da evleneceğimiz kişi veya okuyacağımız okul gibi hayatımıza yön verecek alanlardaki olası hatalarımızın bedeli büyük olabilir. Seçeneğimiz ne kadar çoksa, hata yapmamız olasılığı da o kadar yüksek olur. Hal böyle olunca da kendimize sorarız: "Bu kadar çok seçeneğimiz varken nasıl böyle yanılabildik?"

Schwartz seçim ve seçeneklerimizin mantar gibi çoğalmasının üç etkisinin altını çizer:

- Her karar daha büyük çaba ister.
- Hata ihtimali artar.
- Bu hataların psikolojik neticeleri daha büyük oluyor.

"Sadece en iyi" yetmeyebildiğinde

Genellikle yanlış kararlar vermemizi ve vermemiz gereken kararların sayısının bolluğunu göz önünde tutarsak daima "en iyi"yi aramaktan ziyade "yeterince iyi" olanı aramak daha mantıklı değil midir? Schwartz muazzam bir ayrıma giderek insanları "azamiciler" ile "fedatatminkârlar" adını verdiği iki gruba toplar.

Azamiciler her koşulda "en iyi"yi elde etmedikçe mutlu olmayan insanlardır. Bu da onları her karardan önce bütün seçeneklere bakmaya mecbur eder; bu 15 kazak denemek de olabilir, 10 potansiyel sevgili de.

Fedatatminkârlar ise daha iyi bir seçenek olup olmamasına bakmadan yeterince iyi bir seçeneğe razı olanlardır. Fedatatminkârlar için belli kıstas ve standartların mevcut olması kararın verilmesi için yeterlidir. Bunların "en iyi"ye ulaşmak gibi bir ideolojik ihtiyaçları yoktur.

Fedatatmin kavramı 1950'lerde ekonomist Herbert Simon tarafından ortaya atıldı. Simon'un şaşırtıcı çıkarımına göre, karar vermek için gereken zaman miktarını hesaba katarsanız fedatatmin aslında en iyi stratejidir.

Schwartz şunu merak eder: Azamiciler, karar vermek için onca çaba harcadıktan sonra gerçekten de daha iyi seçimler mi yaparlar? Schwartz'ın bu soruya bulduğu nesnel cevap evet olsa da, öznel olarak cevabı hayırdı. Yani azamiciler en iyi olduğuna inandıkları seçimi yaparlar ama o seçim her zaman onları mutlu etmez. Biraz daha yüksek bir maaşı olan, biraz daha iyi bir işte çalışabilirler ama mevkilerinden memnun olmaları zordur.

Azamici olmanın acı bir bedeli olabilir. Yaptığımız her şeyin doğru olması gerektiğine inanıyorsak, kendimizi ağır öz eleştiriye açmamız gerekir. İyi sonuç vermeyen seçimlerimiz için kendimize işkence eder ve diğer seçimleri değerlendirmediğimize hayıflanırız. "-meliydim, -malıydım" ile biten fiiller, kararları konusunda kafaları karışmış azamicilerin içinde bulundukları durumu özetler. Schwartz kitabında bu gruptakileri temsilen "BROWN, ama ilk seçimim Yale'di" yazılı bir üniversite tişörtü giyen, üzgün bir birinci sınıf öğrencisinin yer aldığı bir karikatüre de yer vermiş.

Azamicilerin tersine, fedatatminkârlar kendi hatalarına karşı daha affedicidirler, "Önümdeki seçeneklere göre davrandım" diye düşünürler. Fedatatminkârlar kendilerine kusursuz bir dünya kurabileceklerine inanmazlar, o yüzden dünya kusurlu olunca da –genelde böyledir– buna o kadar aldırmazlar.

Araştırmalar azamicilerin genellikle fedatatminkâr kuzenleri kadar mutlu, iyimser olmadıklarını ve depresyona onlardan daha meyilli olduklarını gösterir. Huzur ve tatmin istiyorsanız fedatatminkâr olun.

Sınırlar dâhilinde mutlu

Schwartz son kırk yılda Amerikalıların kişi başına gelirlerinin (enflasyon hesaba katıldığında) iki katına yükseldiğini belirtir. İçinde bulaşık makinesi bulunan evlerin oranı yüzde 9'dan yüzde 50'ye, içinde klima bulunan evlerin oranı ise yüzde 17'den yüzde 73'e yükselmiş. Fakat aynı dönemde mutluluk oranında kayda değer bir artış olmamış.

Mutluluk getiren şey, aile ve arkadaşlarla yakın ilişkilerdir. Çelişki ise şuradadır: Yakın toplumsal ilişkiler aslında hayattaki seçimlerimizi ve özerkliğimizi *azaltır*. Mesela evlilik birden fazla romantik veya cinsel eşe sahip olma özgürlüğümüzü kısıtlar. Diğer öyleyse demek ki mutluluk çok değil, az özgürlük ve özerklikle bağlantılıdır. "O zaman," der Schwatz, "seçim özgürlüğü övüldüğü kadar matah olmayabilir." Ne de olsa, binlerce seçime harcadığımız onca zamanı kıymetli ilişkilerimize ayırabileceğimiz zamandan çalarız. Seçimler hayatımızın niteliğini arttırmadığı gibi, azaltabilir de. Bu denklemde belli miktarda kısıtlama özgürleştirici olabilir.

Schwartz bir araştırmada görüşülen insanların yüzde 65'inin kanser oldukları takdirde görecekleri tedaviyi kendilerinin seçmek isteyeceklerini söylediğini belirtiyor. Fakat gerçekten kanser olan insanların yüzde 88'i seçim yapmak istemiyordu. Seçmek

istediğimizi sanırız ama seçim yapmamız gerektiğinde iş cazibesini yitirir—esasında çok fazla seçim bizi bunaltır.

Neden her şey kıyaslamadan muzdarip?

Schwartz, bir şeyi seçerken vazgeçeceğimiz diğer şeyleri de göz önünde bulundurma gereksinimin insanları hem kararsız hem de mutsuz kıldığına işaret eden araştırmalara dikkat çeker. Örneğin önümüze iki cazip seçenekle çıktığında, ikisini de seçmememiz ihtimali yüksektir.

Neden fazla seçeneğin bizi daha mutlu kılmadığını anlamanın püf noktası, seçeneklerin sorumluluk düzeyini arttırdığını görmektir. Bu bağlamda araştırmalar kararlarımızın geri alınabilir olmadıklarını bildiğimizde daha mutlu olduğumuzu göstermektedir. Zira değiştiremeyeceğimizi bildiğimiz bir karar verdiğimizde zihnimizde bu kararı gerekçelendirmek için çalışır ve karara ilişkin tüm psikolojik yükümüzü bu gerekçenin ardına yığarız. Bu doğrultuda, evlilik hususundaki tutumumuzun esnekliği, tabii ki evliliği zayıflatacaktır.

Eskiden bütün arkadaşlarınızın aynı durumda olduğu bir mavi yakalılar mahallesinde yaşar ve çalışırken size düşen paydan memnun olmak kolaydı. Fakat televizyon, internet gibi unsurların hayatımıza girmesiyle birlikte kendimizi kıyaslayabileceğimiz insanlardan oluşan kocaman bir havuzumuz oldu. Nispeten iyi durumda olsak da, daima bizden daha zengin olanlar vardır. Schwartz, bunlara "yukarı doğru kıyaslamalar" adını verir ve bu kıyaslamalar genellikle bizi kıskanç, hasis ve stresli kılıyor, özgüvenimizi düşürür.

Buna karşılık "aşağı doğru kıyaslama"da çok şeyi olmayan insanlarla kıyaslandığımızda ne kadar talihli olduğumuzu fark ederiz. Bu kıyaslamalar ruh halini ve özgüveni yükseltirken kaygıyı azaltır. Her sabah ve akşam kendi kendimize "Şükredecek çok şeyim var" demek ve bunları düşünmek bile bizi gerçekliğe yaklaştırır ve saadetimizi artırır. Şükreden insanlar şükretmeyenlerden daha sağlıklı, daha mesut ve daha iyimserdirler.

Seçeneklerin artması kıyaslama imkânının da artması anlamına geldiğinden mutluluğun formülü basit ve iki katmanlıdır:

- Seçimlerinizi geri alınmaz şekilde yapın ve
- Sahip olduklarınız için devamlı şükredin.

Son yorumlar

Seçeneklerin bolluğu psikolojik ıstırabın sebeplerinden biridir çünkü kaçan fırsatların kaygısı ve gidilmeyen yolların pişmanlığı vardır. Fakat bir zamanlar nispeten daha az sayıda insanın yaşadığı bu garip mutsuzluk çeşidi artan servet ve seçeneklerle beraber bir salgın haline geldi. Küresel bir köyde yaşadığımızdan, neden Madonna kadar meşhur

veya Bill Gates kadar zengin olmadığımızı merak eder, hayatımızın başkalarınınkiyle kıyaslandığında ne kadar banal ve sınırlı göründüğüne şaşırabiliriz.

Eğer bir azamiciyseniz, *Bolluk Paradoksu* hayatınızı değiştiren bir kitap olabilir. Kendinize "keşke"lerle işkence ediyorsanız bu kitap hayatınızdan ne kadar memnun olduğunuzun yaşantılarınızın esas niteliğine değil, olanlar ile olabilecekler arasında bir uçurum görüp görmemenize bağlı olduğunu fark etmenizi sağlayabilir.

Schwartz, azamici mi yoksa fedatatminkâr mı olduğunuzu belirlemeniz için kitapta yedişer soruluk iki ankete de yer vermiş. Kendisinin bir fedatatminkâr olduğunu söyler ki bu yazdıklarından da anlaşılır. *Bolluk Paradoksu* yıllarca süren bir çalışmayla her cümle ve kelimesi ince ince işlenmiş, "mevcut en iyi kitap" niteliğinde bir çalışma değil ama yine de başarılı çünkü Schwartz bu meseleler ve mutluluğumuz üzerindeki etkisi hakkında senelerce kafa yormuş.

Barry Schwartz

Schwartz 1968'de New York Üniversitesi'nden lisans diplomasını ve 1971'de Pennsylvania Üniversitesi'nden doktora derecesini aldı. Hayatta seçenekleri sınırlama teorisine uygun olarak Schwartz aynı üniversitede 35 sene çalıştı. 1971'de Pennsylvania'daki Swarthmore College'da assistan yardımcı doçent oldu ve şu anda bu üniversitenin Toplumsal Kuram ve Toplumsal Eylem alanlarında Dorwin Cartwright profesörüdür. Ayrıca genç yaşta evlenmiştir ve hâlâ evlidir.

Schwartz öğrenme, motivasyon, değerler ve karar verme alanlarında birçok dergi makalesi yayımlamıştır. Diğer kitapları: The Battle for Human Nature: Science, Morality and Modern Life *(1986),* The Cost of Living: How Market Freedom Erodes the Best Things in Life *(2001) ve E. Wasserman ve S. Robbins ile beraber* Psychology of Learning and Memory *(5. Baskı, 2001).*

2002

Gerçek Mutluluk

(Authentic Happiness)

"Bu benim için bir tür aydınlanma oldu. Kendi hayatım açısından Nikki doğru noktaya parmak basmıştı. Ben sürekli şikâyet eden bir adamdım. Elli seneyi genellikle ruhumdaki rutubetli havaya tahammülle ve son on seneyi güneş gibi parlayan bir evde bir karabulut gibi dolaşarak geçirmiştim. Başıma gelen hiçbir iyi şey ihtimal ki aksiliğim sayesinde değil, dırdırcılığıma rağmendi. O an değişmeye karar verdim."

"[Çok] mutlu insanlar orta derecede mutlu ve mutsuz insanlardan zengin ve tatminkâr bir sosyal hayat yaşamaları bakımından farklıdırlar. Çok mutlu insanlar vaktin çok azını yalnız, çoğunu başka insanlarla beraber geçirirler ve iyi ilişkiler kurma konusunda hem onlar kendilerine hem de arkadaşları onlara yüksek puan verir."

Özetle

Mutluluğun zevkle pek az, insanın şahsi güçlerini ve karakterini geliştirmesiyle ise çok ilgisi vardır.

Benzer eserler

David D. Burns, *İyi Hissetmek (s. 58)*
Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity (s. 68)*
Daniel Gilbert, *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler (s. 120)*
Daniel Goleman, *İşbaşında Duygusal Zekâ (s. 130)*
Barry Schwartz, *Bolluk Paradoksu (s. 248)*

45. BÖLÜM

Martin Seligman

Keder üzerine yazılmış her 100 bilimsel makaleye, mutluluk hakkında sadece bir makale düşer. Psikoloji bilimi daima insanların sorunlarıyla ilgilendi ve son 50 senede akıl hastalıkların teşhis ve tedavisinde epey ilerleme kaydetti, diyor Martin Seligman. Fakat ilginin bu yönde toplanmış olsa, insanları neyin mutlu ve tatmin ettiğini araştırmaya daha az dikkat edildiği anlamına gelir.

Seligman da çalışma hayatının ilk 30 senesinde anormal psikoloji alanında çalıştı ama çaresizlik ve kötümserlik duyguları üzerine çalışması onu iyimserlik ve olumlu duyguyu ve bunların varlıklarının hayatımızda nasıl arttırılabileceğini incelemeye sevk etti. Bu çalışma ona psikolojinin daha geniş amacını yeniden düşündürdü ve artık "olumlu psikoloji" hareketinin kurucusu olarak tanınmaktadır. 1991 tarihli kitabı *Öğrenilmiş İyimserlik (Learned Optimism)* tanınmış bir klasiktir. *Gerçek Mutluluk: Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması* ise olumlu psikoloji için bir çeşit manifesto niteliği taşır, iyi ve anlamlı bir hayat sürme konusunda bize çok şey öğretir.

Nedir mutluluğa yol açan?

Seligman, yüzlerce araştırma bulgusunu birleştirerek mutluluk getirildiği düşünülen bazı etkenleri şöyle sıralar:

Para

Son 50 senede Birleşik Devletler, Japonya ve Fransa gibi varlıklı ülkelerde alım gücü iki kattan fazla arttı ama genel yaşam doyumu hiç değişmedi. Çok fakir insanların mutluluk seviyeleri daha düşük ama belli bir gelire ve alım gücüne erişildikten sonra ("çok da rahat denilemeyecek" bir seviye), mutluluk oranında ciddi bir artış olmuyor. "Paranın kendisinden ziyade paranın sizin için ne kadar önemli olduğu mutluluğunuzu etkiliyor" der Seligman. Maddeci insanlar mutlu değildirler.

Evlilik

Son 30 yılda 35.000 Amerikalı'yı inceleyen Ulusal Fikir Araştırma Merkezi, evli insanların yüzde 40'ının "çok mutlu" olduklarını söylediklerini tespit etmiş. Boşanmış, ayrılmış ve dul kalmış insanların ise ancak yüzde 24'ü "çok mutlu". Bu istatistik diğer araştırmalarda da doğrulanır. Gelir veya yaşa bağlı olmaksızın evlilik mutluluk sevi-

yelerini artırır gibi görünür. Bu, hem erkekler hem de kadınlar için geçerli. Seligman da kendi araştırmalarından bir tanesinde bütün mutlu insanların hemen hepsinin bir romantik ilişki içinde olduklarını bulmuştur.

Sosyallik

Kendilerini çok mutlu görenlerin hemen hepsi "zengin ve tatminkâr bir sosyal hayat" sürer. Akranları arasında en az yalnız vakit geçirenler onlardır. Çok sık yalnız kalanlar genellikle daha düşük mutluluk seviyesi bildirirler.

Cinsiyet

Kadınlar erkeklerden iki kat fazla depresyon yaşıyor ve daha fazla olumsuz duyguya sahipler. Fakat aynı zamanda erkeklerden daha fazla olumlu duygu yaşarlar. Yani kadınlar erkeklerden hem daha mutsuz hem de daha mutlular.

Din

Dindar insanların dindar olmayanlardan daha mutlu ve hayatlarından memnun oldukları, daha az depresyona girdikleri ve aksiliklere ve felaketlere karşı daha dirençli oldukları yönünde çok sayıda tutarlı bulgu mevcut. Bu konudaki araştırmalardan biri, bir dinin mensuplarının ne kadar köktenci olurlarsa o derece iyimser olduklarını ortaya çıkarmış. Ortodoks Yahudiler, mesela, gelecek için liberal Yahudilerden daha ümitliler. Evanjelist Hıristiyan kiliselerdeki törenler normal Protestan cemaatlerdeki törenlerden daha şenliklidir. Seligman'ın dediği gibi, bu güçlü "gelecek ümidi" insanları hem kendileri hem de dünya hakkında iyi hissettirir.

Hastalık

Hastalık düşündüğümüz kadar hayattan memnuniyeti veya mutluluğu etkilemez. Sağlık tek başına doğal bir şey gibi görülür ve sadece ağır veya nükseden hastalık insanların olumlu duygularının normal seviyesini düşürür.

İklim

İklimin mutluluk seviyesi üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Seligman şöyle der: "Nebraska kışının zorluğunu çeken insanlar California'daki insanların daha mutlu olduklarını düşünür ama yanılırlar; güzel havaya tamamen ve kolayca uyum sağlarız.

Nihayet, zekânın ve yüksek öğrenimin de mutluluğa kayda değer bir katkısı yoktur. Irkın da yoktur ama siyahi Amerikalılar ve İspanyol kökenliler gibi bazı gruplarda depresyon az tespit edilmektedir.

Karakter ve mutluluk

Yukarıdakilerin hepsi geleneksel olarak mutluluğa yol açan ana etkenler olarak görülmüştür ama araştırmalara göre bunlar mutluluğunuzun ancak yüzde 8-15'ini oluşturur. Etkenlerin kim olduğunuz ve hayat şartlarınıza dair çok temel şeylerle ilgili olduklarını düşünürsek bu çok yüksek bir oran değildir. Bu, Seligman'ın öne sürdüğü gibi koşullarının onları mutlu olmaktan alıkoyduğuna inananlar için müthiş bir haberdir.

Yukarıdaki etkenlere karşın Seligman gerçek mutluluk ve yaşam doyumunun en son büyükanne ve büyükbabalarınızdan işitmiş olabileceğiniz bir şeyin yavaş gelişimi sayesinde arttığı görüşündedir: "Karakter." Karakter her kültürde ve her çağın edebiyatında bulunan evrensel değerlerden meydana gelir. Akıl, bilgi, cesaret, sevgi, insanlık, adalet, itidal, maneviyat gibi erdemleri barındırır. Bu erdemleri yaratıcılık, mertlik, dürüstlük, sadakat, nezaket ve adillik gibi güçlü yanlarımızı besleyip geliştirmekle elde ederiz.

Karakter fikri uzun zamandan beridir gözden düşmüş durumda çünkü artık eski moda ve bilim dışı olduğu düşünülür. Fakat Seligman, karakter özelliklerinin hem ölçülebilir hem de elde edilebilir olduklarını, bunun da onları psikolojik çalışmalara uygun kıldığını söyler.

Güçlü yanlar ve mutluluk

Doğuştan gelen ve dolayısıyla otomatikman sahip olduğumuz özellikler ile geliştirmeyi seçtiğimiz güçlerimiz arasında bir fark vardır. Seligman, büyük bir engeli aşarak bir şeye ulaşan kişilerden, ona doğal kabiliyetleriyle ulaşanlara kıyasla daha çok etkilendiğimizi belirtir. Yeteneklerimizi kullanırken irademizden ve kararlılığımızdan da yararlandığımızda, elde ettiğimiz başarılardan dürüstlüğümüze iltifat edildiğinde duyduğumuz gururu duyarız. Yetenekler tek başlarına genlerimize dair fikir verirler fakat erdemler ve geliştirilmiş kabiliyetler (güçlü yanlarımızdan en iyi şekilde yararlanmak) *bize* dair fikir verirler.

Kendimize özgü güçlü yanlarımızı (Seligman bunları tespit etmemiz için bize bir anket de verir) geliştirmek suretiyle hayatta memnuniyet ve gerçek mutluluk elde ederiz. Hayatımızı zayıflıklarımızı düzeltmeye çalışarak geçirmek bir hatadır, diyor Seligman. Hayatta en çok başarıya ve gerçek doyuma –gerçek mutluluğa– güçlü yanlarınızı geliştirerek erişebilirsiniz.

Geçmişiniz, gelecekteki mutluluğunuzu belirler mi?

Freud'dan "içimizdeki çocuk" kişisel gelişim hareketine kadar psikoloji tarihinde yukardaki sorunun cevabı çoğunlukla çınlayan bir "evet" olmuştur. Fakat araştırma bulguları bunun aksine işaret eder. Mesela yaşı 11'in altında olup da annesi ölen birinin hayatının ileriki dönemlerinde depresyona girme riski, yalnızca kişi kadınsa bir miktar daha artar. Yine de bu özellikleri karşılayan kişilerde depresyon bulgusu araştırmaların

ancak yarısında ortaya çıkmaktadır. Ebeveynin ayrılması sadece çocukluğun ileriki yılları ve ergenlik üzerinde yıkıcı etkiye sahiptir, o da yetişkinlikte azalır.

Yetişkin depresyonu, kaygı, bağımlılıklar, kötü evlilik ve öfke — bunların hiçbiri çocukken başımıza gelenlere dayandırılamaz. Seligman, burada güçlü bir mesaj verir: Çocukluğumuzun mevcut mutsuzluğumuzun sebebi olduğunu veya bunun bizi geleceğimiz konusunda pasif yaptığını düşünüyorsak hayatımızı ziyan ediyoruz demektir. Mesele, çocukluğumuzun niteliğine veya mevcut şartlarımıza bağlı olmayan güçlü yanlarımızı geliştirmektir.

Mutluluk gerçekten artırılabilir mi?

Belli bir dereceye kadar cevap "hayır"dır. Birçok araştırma, insanların yiyip içtiklerine rağmen belli bir vücut ağırlığına geri dönmeye yatkın olmaları gibi genetik olarak miras aldıkları mutluluk ve mutsuzluk oranlarının da olduğunu ortaya koymaktadır. Büyük bir piyango kazanan biri bile, bir yıl sonra talih kuşundan önceki mutluluk veya mutsuzluk seviyesine geri döner. Seligman, mutluluk seviyemizin kalıcı bir şekilde artamayacağını fakat doğal aralığımızın üst sınırlarında yaşamanın mümkün olduğunu öne sürmektedir.

Duyguları ifade etmek

"Duygusal hidrolik" kavramı, olumsuz duyguları açıkça ifade etmemiz gerektiğini, aksi halde bunların bastırılmasının ruhsal sorunlara yol açacağını söyler. Batı'da insanlar öfkeyi ifade etmenin sağlıklı, bastırmanın sağlıksız olduğunu düşünürler. Fakat Seligman tam tersinin doğru olduğunu yazar. Bize yapılan bir şeyin ve bunu nasıl ifade edeceğimizin üstünde durduğumuzda duygu daha da beter hale gelir. "A Tipi" (gergin, hırslı) insanlar üzerinde yapılan çalışmalar kalp kriziyle bağlantısı olan şeyin düşmanca hislerinden ziyade onları ifade etmeleri olduğunu göstermiştir. İnsanlar öfkelerini bastırmaya veya dostluk göstermeye karar verdiklerinde tansiyonları düşer. Doğu'nun "Öfkeyi hisset ama ifade etme" düşüncesi mutluluğun anahtarıdır.

Öte yandan, hayatınızdaki insanlara ve şeylere şükrettikçe kendinizi daha iyi hissedersiniz. Seligman'ın öğrencileri düzenledikleri bir "Şükran Gecesi"ne onlar için bir şey yapan birini davet ederek ona herkesin önünde teşekkür ediyorlardı. Geceye katılanlar geceden sonraki birkaç gün veya hafta genellikle çok mutlu oluyorlardı.

Beynimiz öyle yapılmıştır ki bazı şeyleri istesek de unutamayız. Ama bizim yapabileceğimiz şey affetmektir ki bu "acıyı giderir, hatta dönüştürür." Affetmemek suçluyu pek cezalandırmaz, affetmek ise bizi değiştirir ve hayat doyumumuzu yeniden yükseltir.

Son yorumlar

Artık mutluluğa giden kestirme yollar sunan bir dünyada yaşıyoruz. Olumlu bir his duymak için fazla çaba sarf etmemiz gerekmez. Fakat tuhaftır, hazların kolay ele geçmesi çoğu insanın hayatında, insan olarak gelişmelerine katkıda bulunmadığı için kocaman bir boşluk bırakır. Hazlardan meydana gelen bir hayat bizi hayata katılmaktan alıkoyar, sadece bir izleyici durumuna getirir. Hiçbir şeyde ustalaşamayız ve yaratıcılığımızı kullanmayız.

Gerçek hayat devamlı karşımıza çıkacak güçlükleri arayıp onlara karşılık vermektir. Seligman, bizim bir "üstesinden gelme" psikolojisine ihtiyacımız olduğunu söyler; kendisini bunu "Harry Truman etkisi" diye tanımlıyor. Frederick Delano Roosevelt öldükten sonra Truman görevi devraldığında herkesin beklentisinin aksine Amerika'nın en iyi başkanlarından biri oldu. Mevkisi onun karakterini ortaya çıkardı ve uzun zamanda geliştirdiği kişisel güçlerini kullanmasına fırsat sundu.

Her an mutlu olup olmamamız önemli değildir. Önemli olan, Truman'ın yaptığı gibi bizde olanı geliştirmeyi seçip seçmememizdir; mutluluk kendiliğinden gelen bir şey değildir, bazı seçimler yapmayı gerektirir.

Gerçek Mutluluk'un en iyi yanlarından biri iyimserlik, kendinize özgü güçler vesaire hususlarındaki seviyenizi ölçebileceğiniz testleri içermesidir. Bazı okurlar Seligman'ın kitabın sayfalarına serpiştirdiği kendine ait hikâyelerden hoşlanmayabilir ama bunlar kitabın tuzu biberidir, genellikle de eğlencelidir. Şaşırtıcı olan, Seligman'ın hayatının ilk elli senesini huysuz bir insan olarak geçirdiğini ama mutluluğa dair yığınla kanıtın onu bunu kendine uygulamayı düşünmeye sevk ettiğini söylemesidir.

Bundan böyle, mutluluğun sadece başkalarının başına gelen gizemli bir şey olduğuna inanamayız — ona giden yollar artık her zamankinden daha açık. Ruhsal durumumuzun sorumluluğunu almak bize düşer.

Martin Seligman

Memur bir ailenin çocuğu olarak 1942'de New York'ta dünyaya gelen Seligman, New York'taki Albany Erkek Okulu'na girdi. 1964'te Princeton Üniversitesi'nden derece alarak mezun oldu ve 1967'de Pennsylvania Üniversitesi'nden psikoloji dalında doktorasını aldı. 1976'dan beri Pennsylvania Üniversitesi'nde psikoloji profesörüdür.

1998'de Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığına seçildi. Aynı kurumdan iki Bilime Seçkin Katkı ödülü aldı. Derneğin eski başkanları arasında William James, John Dewey, Abraham Maslow ve Harry Harlow da bulunmaktadır.

Seligman'ın yazdığı 200 akademik makale ve 20 kitaptan bazıları: Helplessness *(1975, 1993),* Abnormal Psychology *(1982, 1995), David Rosenhan ile beraber,* Öğrenilmiş İyimserlik (Learned Optimism) *(1991),* What You Can Change and What You Can't *(1993) ve* Optimistic Child *(1995).*

Evli ve yedi çocuk babasıdır.

1976

Passages[43]

"Özellikle sert kabuklulara benzemediğimiz söylenemez. Istakoz bir dizi sert, koruyucu kabuk geliştirerek ve atarak büyür. İç kısmı genişledikçe kabuğun da değişmesi gerekir. Yeni kabuk eskisinin yerini alana kadar iç kısmı açıkta kalır."

"25 yaşında evlendiler. Yıllar boyu kendi çevrelerine göre tipik denebilecek evliliklerinin getirdiği yeni tecrübelerden zevk alan istekli insanlar gibi göründüler. Ben onları arkadaş olarak tanıyor ama bir çift olarak aralarındaki bağların niteliğini bilmiyordum. Sadece hepimiz gibi onların da münakaşalarının olduğunu seziyordum."

Özetle

Çok şahsi görünen değişimler genellikle ömrün bir evresinden diğerine geçilen bir dönemeçten ibarettir.

Benzer eserler

Erik Erikson, *Young Man Luther (s. 84)*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair (s. 238)*

43 (Tr.) Dönemeçler. (yay.n.)

46. BÖLÜM

Gail Sheehy

Gail Sheehy bir muhabir olarak Kuzey İrlanda'daki bir çatışmayı haber yapmak üzere görevlendirildi ve çoğu gençlerden oluşan 14 sivilin İngiliz kuvvetlerince öldürüldüğü Derry'deki Katolik sivil hakları yürüyüşündeki, yani meşhur adıyla Kanlı Pazar'daki olayların ortasında kaldı. Gözünün önünde bir delikanlının yüzü isabet eden bir mermiyle paramparça olmasaydı, olay Sheehy'nin hafızasında sadece kötü bir hatıra olarak kalabilirdi.

Sheehy, Amerika'ya dönünce hayatının bir muhasebesini yaptı. 35 yaşında birdenbire muhabir olarak yaptığı seyahatlerin hayat tarzı olarak onu tatmin etmediğini fark etti. Evlenmiş, çocuk sahibi olmuş, sonra ayrılmış olsa dahi hayata gerçekten iştirak etmiyor, sadece "oyuncu" olarak yer alıyor gibi hissetti. Kendi deyişiyle "derme çatma dünyası" yıkılmak üzereydi. Kendini iyimser, korkusuz, sevgi dolu ve hırslı "iyi" bir kadın olarak görürdü ama artık, ömrünün ortasında denebilecek bir noktada, hayatın sadece kötü taraflarını görür hale gelmişti.

Bu korkutucu düşünceyle şunu sordu: Başkaları böyle bir şey başlarına geldiğinde ne yapıyor? Bazıları mesleğine daha fazla eğiliyor, bazıları tehlikeli sporlara başlıyor veya daha şatafatlı partiler veriyor veya daha genç insanlarla yatağa giriyorlar. Fakat Sheehy bunların hiçbirinin ruhundaki boşluğu doldurmayacağını biliyordu.

Passages: Predictable Crisis of Adult Life, 1970'lerin yayın fenomenlerinden bir tanesiydi. Yetişkin hayatının krizleri tabii çok yeni bir konu değildi ama dikkat çekici ismi, popüler dergilerde dizi olarak yayımlanması ve Sheehy'nin reklamdaki becerisi sayesinde kitap bir çoksatan haline geldi. Yazı üslubu nitelikli bir dergi yazarından beklenecek tarzda, daha ilk sayfada okuru içine çeker.

Passages'ı devri geçmiş bir pop psikoloji eseri olarak küçümsemek kolay olsa da birçok okur Sheehy'nin yetişkin hayatının aşamalarına dair tanımlarında kendilerini buldukça "Beni anlatıyor!" diyecek kadar etkileniyor. Kitap, bugüne dek birçok insanın hayatın zor dönemlerinden geçerken kendini yalnız hissetmesine engel olmuştur.

Belirleyici olaylar ve daha derin krizler

Sheehy şahit olduğu korkunç olayın, içindeki değişimleri –bir nevi orta yaş krizi– tetiklediğini fark etti. Bu yaşadığı olay onda başka insanların dönüm noktalarına ilgi uyandırdı ve gördü ki bu "dönemeçler" şaşırtıcı bir şekilde kabaca aynı yaşlarda,

tahmin edilebilir bir sistem içinde meydana geliyordu. İnsanlar duygularından dış olayları sorumlu tutsalar da Sheehy'nin durumunda olduğu gibi genelde cevap dış olaylar değildi. Daha iki sene önce başarılı görünen bir hayattan memnuniyetsizlik, başka bir düzlemde bir şeyler olup bittiğine işaret ediyordu.

Hepsi belli bir tesirde bulunmakla beraber, mezuniyet, evlilik, doğum ve iş sahibi olmak gibi "belirleyici" olaylar ile bizi içeriden değiştiren gelişim aşamaları arasında fark vardır. Hissiyatımızı belirleyici olayın kendisine atfetmek eğilimindeyizdir oysa olay genellikle bizi hayatın başka bir aşamasına taşıyan bir katalizördür. Rahatsızlık verici ve çoğunlukla acılı olsa da bu geçiş dönemlerinden korkmamalıyız çünkü nihayet bunlar gelişim demektir. Şayet değişimi benimsemeyi seçersek, en azından geliştiğimizi biliriz.

Sheehy, psikolog Erik Erikson'un belli dönüm noktalarında ya kişisel gelişim yönünde ilerlemeyi ya da bildiğimiz şeyin emniyetinden ayrılmamayı seçebileceğimiz fikrinden etkilenmiştir. Her iki halde de değişiriz; seçim, bu süreç üzerinde daha fazla kontrol ve bilinç sahibi olmakla süreci geldiği gibi yaşamak arasında yapılır.

Sheehy, çocukluk ve ergenlik gelişiminin etraflıca tarif edildiğini ama *yetişkinler*e yeterince ilgi gösterilmediğini belirtir. *Passages*'ı yazmak için yaşam döngüleriyle ilgili literatüre gömülmüş, bir yığın biyografi okumuş ve 18-55 yaşları arasındaki insanların hayat hikâyelerini toplamaya başlamış. Birçok araştırma erkekler hakkında olduğu için, kitapta çok sayıda gerçek kadının hikâyesinin bulunmasına dikkat etmiş. Ayrıca, çiftlerin ilişkisi düzleminde etkili olan hayat değişimlerini ve bunun ilişkiler üzerindeki olası baskısını incelemiş.

On yıllar içinde değişim

Sheehy, daha kolay anlaşılsın diye hayat kademelerinin onar yıllık bölümlere ayırmış:

Yirmili yaşlar

20'li yaşlarımızda hayattaki yolumuzu tayine çalışmalı, bize canlılık hissi ve ümit veren davranış ve oluş tarzlarını keşfetmeliyiz. İhtimal ki iki tarzdan birini seçeriz: Aile ve akran beklentileri bakımından "yapmamız gereken" şeyleri yapmak veya macera peşinde koşarak "kendimizi aramak." Yani ya emniyet ve bağlılık isteriz ya da bağlılıktan tamamen kaçınırız.

20'lerindeki bir erkek işinde başarılı olması gerektiğini yoksa alay konusu olacağını düşünür. En büyük aşkı mesleğidir. Kadınlarda aynı baskı olmayabilir, evde oturup çocuk yetiştirme yolunu seçerlerse özgüvenleri yaptıkları konusunda çok açık geribildirim alan eşlerine nazaran düşük olabilir. Kadınlar dünyadan koptuklarını, anne olarak rollerine yeteri kadar değer verilmediğini düşünmeye başlayabilirler. 20'lerindeki erkekler her şeyi yapabileceklerine inanırlarken, kadınlar genellikle ergenken sahip oldukları özgüveni kaybederler.

20'li yaşlarını süren çiftler her güçlüğün üstesinden geleceklerini düşünürler ama bu cesaretin arkasında genellikle bir şüphe ve güvensizlik bulunur. Kadınlar genellikle "daha güçlü olan"ı, belli bir ölçüde aile bağlarının yerini tutacak bir erkeği tercih ederler. Fakat bunu yaparken kadınlar kendi gelişimlerini engellemiş olurlar ve bu daha sonra karşılarına sorun olarak dikilebilir; mesela genç evlenen ve 30'larında önemli ölçüde değişerek kocasının gölgesinden çıkan kadınlar.

Sheehy, otuzlu yaşlarımıza yaklaşırken normalde mesleğimizden ve yapmış olduğumuz seçimlerden, sanki üzerimize küçük gelmişler gibi, memnuniyetsizlik duyduğumuzu belirtir. Yeni yönler planlamamız veya yeni taahhütlerde bulunmamız gerekir. Meslek değiştirmek veya işe dönmek veya çocuk sahibi olmak isteyebiliriz. 20'li yaşlarımızdan beri yürüttüğümüz bir ilişkimiz varsa "kaçamak" yapmayı düşünebiliriz.

Sheehy, genel olarak bu 20'li yaşların "köklerden kopma" döneminde herhangi bir kimlik bunalımı yaşamadıysak daha sonra yaşayabileceğimizi ve bunun bize daha ağır bir darbe vurabileceğini söyleyerek bizi uyarır.

Otuzlu yaşlar

30'lu yaşlar "vadenin dolduğu" yıllardır. Sheehy'nin kendi başına da geldiği gibi hayatımızın bir noktada sona ereceğini birdenbire fark ederiz. 20'ler "her şey mümkün" yaşlarıyken 30'larımızda her şeyin cevabını bulamayacağımızı anlayarak büyük bir şok yaşayabiliriz. Kendi kendimize dürüst olmak ister ve hiçbir şey için başkasını suçlayamayacağımızı görmeye başlarız. Kadınlar her şeylerini evlilik ve ailelerine yatırmış olabilirler ama hayatın başkalarını memnun etmek veya kültürün gereklerine göre yaşamaktan ibaret olmadığını anlayarak daha iddialı hale gelebilirler.

Hayat genellikle biraz daha düzenli bir biçim alır. Kendimizi belli bir mesleğe bağlayabilir ve bir ev satın alarak kök salabiliriz. Erkekler şirkette asistan olarak kalmaktansa ortak olmak veya "genç ve ümit vaat eden" yerine kabul gören bir yazar olmak için bu on senenin "son fırsatları" olduğunu düşünebilirler.

Her iki cinsiyet de hayatın 20'li yaşlarında düşündüklerinden çok daha karmaşık olduğu sonucuna varabilirler. 37-42 arası yaşlar çoğu insan için kaygının zirve yaptığı yaşlardır. Sheehy'nin araştırmasında özellikle 37 yaş tekrar tekrar kriz yaşı olarak ortaya çıkıyordu.

Kırklı yaşlar

Orta yaşlara girdiğimizde bir durgunluk ve dengesizlik hissi duyarız. Zahmetsizce yukarlara tırmanmış gibi görünenler hayatın arayı kapattığını görürler. Hayatımızı kariyerimize adadıktan sonra, "Değdi mi? Neden çocuk yapmadım?" diye düşünebiliriz. 40'ına giren birçok erkek "Bu muymuş?" hissi içinde değerinin bilinmediğini, mesuliyet altında ezildiğini düşünebilir. Fakat neyse ki 40'lı yaşların ortalarında yine belli bir

denge bulunur. Amaçlarını yenileyenler için bunlar en iyi yıllar olabilir çünkü kimsenin bizim yerimize "bunu yapamayacağını" görerek nihayet daha inançlı bir şekilde kendi kaderimizin belirleyicisi oluruz. Sheehy, hayatın bu dönemindeki düsturun "Bu kadar saçmalamak yeter!" –neysem oyum– olabileceğini söyler.

Kadın daha iddialı, kendinden daha emin olabilirken, erkek mesleki gayretlerinin arasında ihmal ettiği duygusal tarafını daha iyi ifade etmek isteyebilir. Karşı cinsin üzerimizdeki sihirli etkisi kaybolabilir zira artık kendi cinsimizin karşıtını da kendi ruhumuza katabilmekteyizdir. Kendimizi daha bağımsız, âşık olma ihtimali daha düşük ama bir başkasını sevme kabiliyeti artmış bir kişi olarak görebiliriz.

Kendimiz olma çabası

Öz-kimlik arayışına Jung "bireyleşme", Maslow "kendini gerçekleştirme" diyordu. Sheehy ise "aslımıza sadakat" ifadesini kullanır. Adını ne koyarsak koyalım peşpeşe gelen hayat mertebelerinin hedefi budur.

Her noktada ya kendimizi daha iyi tanımlama ya da grubun fikirlerine ve beklentilerine boyun eğme şansımız vardır. İki benliğimiz vardır: Başka insan ve şeylerle birlikte olmak isteyen benlik ve yaratıcı bağımsızlık ve özgürlük isteyen benlik. Ömrümüz boyunca bu iki benlik arasında gidip gelebiliriz veya ikisi içimizde yarışırlar.

Kararlarımızın çoğu anne ve babamızdan kaçma veya kendimizi onlardan ayırma arzumuzu yansıtabilir. İnsanlar genellikle bu sebepten dolayı evlenirler. İlginçtir, Sheehy'nin görüştüğü çiftlerden hiçbiri sadece sevgiden evlenmemişti. Her zaman daha kuvvetli bir sebep vardı: "Kız arkadaşım evlenmemizi bekliyordu", "Ailem istedi", "Benim kültürümde o yaşta evlenilir." Buradaki sorun eşimizi kendi özellikleriyle takdir etmek yerine anne veya babamızın yerini ne kadar iyi doldurabildiğine göre değerlendirmemizdir. Bu da mutsuz olduğumuzda bize kendi sorumluluğumuzu üstlenmek yerine "Eşim izin vermiyor" diye düşünme imkânı verir.

Bu yetmezmiş gibi, bir çiftin gelişim dönemleri nadiren eşzamanlı ilerler. Mesela erkek olgunlaşıp şevke geldiğinde kadın bir şüphe ve istikrarsızlık evresinden geçiyor olabilir (veya tam tersi). Genellikle ortaya çıkan netice ise birbirimizi suçlamaktır. Oysa, en büyük değişim içeride yaşanır.

Son yorumlar

Passages'ın en zevkli kısmı Sheehy'nin görüştüğü insanların, birey ve çiftlerin hikâyeleridir. Artık demode olsalar da hikâyelerin yine de değişmeyen bir niteliği var. Sheehy, roman yazarı Willa Cather'den bir cümle aktarır: "İnsana dair sadece iki ya da üç hikâye vardır ve bunlar daha önce hiç yaşanmamış gibi tekerrür eder dururlar." Hayatımızın evreleri konusunda bilinçlenmek, idareyi tamamen terk ettiğimiz anlamına gelmez; bilinçlenmek bize sadece bizim başımıza geldiğini sandığımız şeylerin büyük ihtimalle

milyonlarca insanın da başına geldiğini ve suçladığınız insanlardan veya şartlardan ziyade hayatımızın o evresiyle ilgili olduğunu anlama imkânı verir.

Passages'ın yayımlandığı zamandan günümüze yaşamın zaman çerçeveleri değişmiş gibidir. 1970'lerin ortalarında Amerika'da ortalama evlenme yaşı kadınlar için 21, erkekler için 23 idi. Günümüzde ise insanların belirli bir düzen kurup yerleşmesi daha geç yaşları bulur. Hatta neredeyse sizden 20'lerinizin ve belki 30'larınızın birkaç senesini ne yapmak istediğinize karar vererek, hiçbir şeye bağlanmadan geçirmeniz beklenir. Ayrıca kadınların daha geç çocuk sahibi olmaları veya hiç çocuk yapmamaları da daha yaygın hale geldi. Sheehy 40'lardan sonraki yaşları ise pek hesaba katmaz. Oysa, daha uzun ortalama yaşam süresini dikkate alırsak çoğu insan için hayat asıl bu yaşlarda başlar.

Bu da şu soruyu akla getiriyor: Bilim insanlarının tahmin ettikleri gibi insanlar 100 seneden fazla sağlıklı yaşayabildikleri zaman değişim noktaları veya yaşam krizleri ne şekilde olacak? Belki hayatı nispeten dengeli devrelerin birbirinden ayırdığı bir dizi kaçınılmaz değişim olarak görmeye daha istekli olacağız. Belki de eski "gençlik" ve "olgunluk" ayrımını terk edecek ve kendimizi sabit bir kimlik sahibi olmaktan ziyade akan, devamlı surette evrime uğrayan varlıklar olarak göreceğiz.

Gail Sheehy

Sheehy aralarında George W. Bush, Mihail Gorbaçov, Newt Gingrich, Margaret Thatcher ve Saddam Hüseyin'in de bulunduğu pek çok kişiyle ilgili profil makaleleriyle tanınmaktadır. Uzun zamandır Vanity Fair *dergisinin konuk editörlüğünü yapmakta olan Sheehy gazetecilik alanında birçok ödül kazandı.*

Dönemeçler *üç sene boyunca* New York Times *çok satanlar listesinde yer aldı ve 28 dile tercüme edildi. Kongre Kütüphanesi'nin yaptığı bir araştırmada zamanımızın en etkili on kitabından biri olarak tespit edildi.*

Sheehy'nin diğer kitapları: Pathfinders *(1981),* The Silent Passage: Menopause *(1992),* Erkekler'de Yaşam Dönemeçleri (Understanding Men's Passages) *(1998),* Hillary's Choice *(Hillary Clinton'un profili, 1999) ve* Sex and the Seasoned Woman *(2006). Sheehy, kültür ve toplumdaki değişimleri de hesaba katmak için eserinin* New Passages *adlı güncellenmiş bir versiyonunu da yayımladı (1995).*

1971

Beyond Freedom and Dignity[44]

"İki bin beş yüz yıl önce insanın dünyanın herhangi bir kısmını anladığı kadar kendini de anlayabildiği söylenebilirdi. Bugün ise en az anladığı şey kendisidir. Fizik ve biyoloji uzun bir yol kat etti fakat insan davranışı bilimi gibi bir şeyin bunlarla kıyaslanabilecek bir gelişimi olmamıştır."

"Moğolistan'da at sırtındaki göçebe ile uzaydaki astronot farklı insanlardır ama doğumlarında değiştirilmiş olsalardı, birbirilerinin yerini alabilirlerdi."

"Kültürler, bilgelikleri ve şefkatleri yaptıklarına veya yapacaklarına dair ipuçları veren insanlar tarafından geliştirilse de asıl gelişim onları bilgelik sahibi ve sevgi dolu yapan çevreden gelir."

Özetle

Bütün hayvanlar gibi insanlar da çevreleri tarafından şekillendirilen varlıklardır — fakat biz aynı zamanda çevremizi değiştirme veya yeni çevreler yaratma kabiliyetine sahibizdir.

Benzer eserler

Harry Harlow, *The Nature of Love (s. 142)*
Stanley Milgram, *Obedience to Authority (s. 198)*
Ivan Pavlov, *Conditioned Reflexes (s. 210)*
Steven Pinker, *Boş Sayfa (s. 228)*

44 (Tr.) Özgürlüğün ve Saygınlığın Ötesinde. (yay.n.)

47. BÖLÜM

B. F. Skinner

Psikoloji tarihinin en tartışmalı şahsiyetlerinden olan Skinner, insanları hayvanlardan farklı görmemesiyle meşhurdu. Genç bir psikoloji öğrencisiyken bile insan davranışının duygu, düşünce ve dürtülerin ("ruh") bir neticesi olduğu düşüncesini romantik bulur, buna karşı çıkardı. Ona göre, Pavlov'un çalışmasının işaret ettiği gibi, insanlar çevreleriyle etkileşimde bulunan hayvanlar olarak ele alınmalıydı.

Fakat "edimsel davranış" teorisiyle Skinner, Pavlov'un teorisini aşmıştır. Skinner, insanların sadece refleksif makineler olmadıklarını, aynı zamanda davranışlarının neticelerine göre davranışlarını değiştirdiklerini de öne sürmüştür. Bu felsefi ayrım sayesinde Skinner'ın görüşleri bir yandan insanlar arasındaki çeşitliliği açıklarken diper yandan da insanları çevrelerinin bir ürünü olarak gören davranışçı çizgiyle birleşebilmiştir.

Kısmen iyi bir deneyci olduğu (Pavlov için köpekler ne ise Skinner için de güvercinler oydu) fakat daha da önemlisi iyi yazabildiği için Skinner, davranışçılığın en meşhur temsilcisi oldu. Büyük, felsefi resmi görme arzusu ile teknik becerisi öyle sıra dışı bir biçimde bir araya gelmişti ki yalnızca meslektaşlarının saygısını kazanmakla kalmayıp bir de insanları düşünmeye sevk eden çoksatanlar kaleme almıştı.

Bir davranış teknolojisi mi?

Skinner'ın *Beyond Freeedom and Dignity* başlıklı kitabı, nüfus patlaması ve nükleer savaş gibi meselelerin korkunç birer tehdit gibi göründüğü bir zamanda yazıldı. İnsan türünün hayatı tehlikeye girmişti. Ne yapılabilirdi?

Skinner, dünyanın sorunlarını teknoloji ve bilimle çözmeye çalışmanın son derece normal olduğunu belirtirken, gerçek çözümlerin ancak insanların *davranışı* değiştiğinde ortaya çıkacağını öne sürdü. Doğum kontrol hapı yapmanın insanlar bunu kullanmak istemedikten sonra hiçbir faydası yoktu; daha ileri tarım tekniklerine erişim bunların uygulanmalarını sağlamıyordu. Sorunlara yol açan *insanlardı*. Buna rağmen, insanlar ile teknoloji arasında daha iyi bir iletişim meydana getirmek ve hatta teknolojiyi kişiselleştirmek yeterli gelmiyordu. Asıl ihtiyaç duyulan şey "davranış teknolojisi"ydi.

Skinner, psikolojinin fizik ve biyolojiye nazaran ne kadar az yol aldığına dikkat çeker. Eski Yunan'da insanların kendilerini neyin harekete geçirdiğine dair anlayışları

en az evrenin nasıl işlediğine dair anlayışları kadar iyiydi. Fakat bugün pozitif bilimler büyük adımlar atmış olmalarına rağmen kendimize dair anlayışımızda büyük bir mesafe katedilmemiştir.

Yeni bir psikoloji yaratmak

Skinner, psikoloji biliminin davranışın nedenlerini yanlış yerde aradığına ve bu yüzden temelden yanılgı içinde olduğuna inanıyordu. Artık insanların içine cin kaçtığına inanmadığımızı ama psikolojinin halen davranışlarımızı "içteki unsurlar"ın belirlediği görüşüne dayandığını belirtir. Mesela Freudyen psikolojide bir insanın davranışları bir değil üç içsel unsurun (id, ego ve süperego) etkilemişi sonucunda gerçekleşirdi. Orta Çağ simyacıları her insana davranışı belirleyen bir gizemli "öz" atfederdi. Biz de bugün bizi harekete geçiren "insan doğası" adlı bir şeye inanırız. Netice olarak bize, dünyanın bütün sorunlarının dönüp dolaşıp içsel tutumları değiştirmeye vardığı söylenir: Gururu yenmek, güç veya saldırı arzusunu azaltmak, özsaygıyı artırmak, bir amaç duygusu yaratmak vesaire.

Fakat Skinner için insanlara dair bütün bu kavramlar "bilim öncesi"dir. Fizik ve biyoloji, nesne veya hayvanların bir "içsel amaç" doğrultusunda hareket ettirildikleri düşüncesinden uzun zaman önce vazgeçmiştir fakat biz hâlâ fiziksel olmayan bir duygunun fiziksel bir saldırı hareketine "yol açtığını" söyleriz. Skinner'in deyişiyle bu "mentalizm", davranışın kendi içinde incelenmediği anlamına gelir.

Zihin değil, çevre psikolojisi

Skinner birine neden tiyatroya gittiğini sorarsak ve o da, "Canım gitmek istedi" derse, bunu bir cevap olarak kabul ettiğimizi belirtir. Oysa, geçmişte neden gittiklerini, oyun hakkında ne okuduklarını veya işittiklerini ve onları gitme kararına sevk eden diğer çevre etkenlerini öğrenmek daha doğru olurdu. İnsanları "davranışın çıktığı merkez" olarak düşünürüz fakat dünyanın onların üzerindeki etkisinin nihai neticesi ve onların dünyaya tepkisi olarak görmek daha doğrudur. Bir davranışı incelemek için bir insanın ruh halini, duygularını, kişiliğini, planlarını veya amaçlarını bilmemize gerek yoktur. Skinner, insanların neden şu ya da bu şekilde davrandıklarını öğrenmek için tek bilmemiz gerekenin onları belli bir şekilde davranmaya sevk edenin şartlar olduğunu öne sürer.

Çevrelerimiz, istediğimiz gibi at koşturabileceğimiz ortamlar değildir, bizi şekillendirip olduğumuz noktaya getirirler. Bizim için (hayatta kalmamız için) iyi olduğunu veya o kadar iyi olmadığını öğrendiğimiz şeylere göre hareket tarzımızı değiştiririz. Bağımsız hareket ettiğimize inanırız fakat hareketlerimizi "pekiştiren" şeye göre davrandığımızı düşünmek daha doğrudur. Tıpkı bir türün çevresiyle nasıl etkileştiğine ve

uyum sağladığına bağlı olarak gelişmesi veya gerilemesi gibi, bizim olduğumuz kişi de içine doğduğumuz dünyayla olan etkileşim ve uyumumuzun bir neticesidir.

Daha iyi insanlar değil, daha iyi çevreler

Skinner'ın kitabının adı *Beyond Freedom and Dignity* ne anlama geliyor? Skinner, "özgürlük yazını"nın geçmişte insanlara baskıcı otoritelere başkaldırmaları için ilham verdiğini kabul eder. Bu yazılar elbette insanların kontrol ve suistimalini kötülükle bağdaştırır ve o kontrolden kurtulmayı iyi bir şey olarak gösterirdi.

Fakat Skinner bu basit denklemde eksik bir şey gördü: Bizler aslında toplumlarımızı salt güç yerine nefret veya iknaya dayanan birçok farklı kontrol şeklini kapsayacak şekilde tasarladık. Bu tür daha incelikli kontrol şekillerine insanların boyun eğmek istemesinin sebebi, bunların nihayetinde kendi toplumsal veya ekonomik çıkarlarına hizmet etmesidir. Mesela milyonlarca insan işinden nefret ediyor fakat çalışmamanın neticeleri yüzünden istifa etmiyorlar; gücün değil nefretin kontrolündedirler ama sonuç olarak kontrol altındadırlar. İnanmak istediğimiz kadar özgür ve özerk olmadığımızı itiraf etmek, boyun eğeceğimiz kontrol şekillerini seçme konusunda açık olmak daha iyi olmaz mıydı? Neden en etkili kontrol şekilleri konusunda bilimselleşmeyelim? Davranışçılığın özü budur.

Skinner'a göre cezalandırmak toplumun daha büyük hedeflerini anlamayan ve ona uygun davranmayan insanlarla başa çıkmak için beceriksizce bir yöntemdir. Alternatif davranış tarzlarını destekleyerek davranışları değiştirmek daha iyi bir yöntemdir. İnsanlara bir amaç veya niyet veremezsiniz ama bazı davranışları diğerlerinden daha çekici hale getirebilirsiniz. Çevrenin müthiş şekillendirici gücünü göz önünde bulundurursak, diye yazar Skinner, "daha iyi insanlar yerine daha iyi çevreler tasarlamaya girişmek"le bir kültürün kaynakları daha iyi değerlendirilmiş olacaktır. Bir zihni değiştiremeyiz. Ancak çevreyi birini farklı davranmaya zorlayabilecek şekilde değiştirebiliriz.

Bir zincirin halkaları

Skinner bireyciliğin ahlakını savunmaya çok büyük vakit harcadığımızı, oysa dikkate değer başarılar elde etmemizi sağlayacak çevresel koşullar üzerinde durmamızın türümüz için daha faydalı olacağını savunur. Tarih boyunca müthiş katkılarda bulunmuş büyük insanlar olduğunu inkâr etmez ama böyle insanları muaffer bireycilik etiği ile değil, olanakları daha uygun çevreler yaratmakla artırabileceğimize inanır.

Skinner bu fikrini şöyle ifade eder: "Kültürler, bilgelikleri ve sevgileri yaptıklarına veya yapacaklarına dair ipuçları veren insanlar tarafından geliştirilse de asıl gelişim onları bilgelik ve sevgi dolu yapan çevreden gelir." Bizim "kişilik özellikleri" diye değerlendirdiğimiz şeyler aslında kişinin çevresinden gelen pekiştirmelerin bir neticesidir. Kısacası Skinner, insanları baş tacı ettiğimize inanıyordu. Hamlet'e insana

dair "Nasıl da tanrısal!" dedirtilirken, Skinner, Pavlov'un bize dair gözlemine dikkat çeker: "Ne kadar köpeksi!" Skinner bizim köpekten daha üstün olduğumuza inanıyor ve insanın karmaşıklığına ve eylemlerine hayret ediyordu ama aynı zamanda bilimsel analize konu olmakta köpeklerden farkımız olmadığını söylüyordu. İnsan benliğine rehberlik eden içsel saikleri uzun zamandır göklere çıkaran şairler, yazarlar ve filozoflar bir yana, Skinner'ın klinik tanımı şuydu: "Benlik, belli birtakım koşullara uygun bir davranış repertuvarıdır."

Peki ya vicdan ve ahlak? Skinner şöyle diyordu: "İnsan ayrıca bir özellik veya erdeme sahip olma anlamında ahlaki bir hayvan değildir; onu ahlaki davranmaya sevk eden türden bir toplumsal çevre kurmuştur."

Her ne kadar Skinner her insanın, vücudunun her zerresine varıncaya kadar biricik olduğuna inansa da, bunun asıl önemli olan noktadan uzaklaşmak olduğunu da düşünüyordu. Her birey dünyaya gelmeden uzun zaman önce başlayan ve yok olduktan sonra uzun zaman devam eden bir sürecin aşamasından ibaretti. Böylesi geniş bir bağlam söz konusuyken, bireysellik konusunda tantana yapmak aptalca değil miydi? Elbette ki kendimizi uzun bir zincirin, genetik geçmişimiz ve çevremizin şekillendirdiği fakat aynı zamanda o çevreyi şekillendirme kapasitesine sahip bir halkası olarak görmek daha verimlidir.

Son yorumlar

Beyond Freedom and Dignity yayımlandığında büyük tartışmalara yol açtı çünkü kişisel özgürlük ahlakına zarar veriyor gibi görünüyordu. Peki Skinner'ın fikirleri gerçekten o kadar zararlı mıydı?

Özgürlük harika bir kavram ama kültürler ve toplumlar doğaları icabı hayatta kalabilmek için sıkı bir kontrol aracına ihtiyaç duyarlar. Skinner, bir kültürün gelişimini bireylerin varlıklarının ve refahlarının devamını temin etmek için hayatlarını düzenlemelerinden ibaret olan "bir nevi devasa bir özkontrol çalışması" olarak tanımlar. Dolayısıyla, kontrol hayatın bir gerçeğiydi; Skinner, cezalandırma tehdidi gibi kişiyi bir unsurdan uzaklaştırmaya yönelik kontrollerinin daha az, insanların özgürce kabul ettikleri olumlu kontrollerin ise daha çok olduğu kültürler yaratmanın mümkün olduğunu söyler. Kurgu ütopya klasiği *Walden II*'de bu senaryoyu tasvir eder. Yüzeysel olarak bakılınca bu komünizmin ilk hali gibi görünür ama temel fark şudur: Komünist ideolojinin insan doğasına olan yersiz bir inanca dayanıyordu. Davranışçılık ise insanların davranışlarını bilimsel olarak analiz etmeyi amaçlıyordu; davranışçılığın görüşlerine göre şekillenen bir kültür boş bir ümidin değil, gözlemlenebilir gerçeklerin üstüne inşa edilmiş demektir.

Skinner'ın vurguladığı, belki günümüze de uygun olan, en şaşırtıcı noktalardan biri özgürlük ve saygınlığı her şeyin üstüne koyan, içimizdeki kişi gibi unsurların özgürlü-

ğünü ön plana çıkaran "romantik" psikoloji anlayışını kavrayan kültürlerin, ilk sıraya hayatta kalmayı koyan diğer kültürler tarafından bastırılma riski taşımasıdır. Ülkeler "haklı" olmakla övünebilirler ama böyle bir katılık geleceğinizi garanti altına almaz.

Bugüne dek kişisel sorumluluk, özgür irade ve bireyin önceliğine Ayn Randvari bir inanç beslediyseniz, Skinner, düşüncelerinizde bir devrime yol açabilir. Skinner gerçekten de birey düşüncesinin ortadan kalkması gerektiğine mi inanıyordu? Hayır, sadece çevresini kendi çıkarları doğrultusunda kahramanca idare eden "içimizdeki kişi"nin ortadan kalkması gerektiğini düşünürdü. Skinner, nasıl ki Newton'un yağmur damlasını analizi onun güzelliğinden bir şey eksiltmediyse, bilimsel olmakla da insanları değiştirmediğimizi belirtirdi.

Skinner halen pek tutulmamaktadır fakat birçok alanda büyük etkileri olmuştur. Belki onun soğuk bir laboratuvar adamı olduğu görüşü değişerek insanlığın ideolojileri ve romantik fikirleriyle kumar oynamanın çok riskli olduğunu bilen biri olduğu anlaşılır. Bu dünyadaki hissemizi arttırmak için bilimsel bir temel bulmayı amaçlaması bakımından o hakikaten insancıl biriydi.

B. F. Skinner

Burrhus Frederick ("Fred") Skinner, ABD, Pennsylvania'nın küçük bir demiryolu şehri olan Susquehanna'da dünyaya geldi. Babası avukat, annesi ev hanımıydı.

Skinner, New York'taki Hamilton Üniversitesi'ne girdi ve İngilizce bölümünden mezun oldu. Yazar olmayı hayal ediyordu. Bir müddet New York, Greenwich Village'da bohem hayatı yaşadı fakat şiir ve hikâyelerinde bir başarı kaydedemeyen ve Pavlov ve davranışçılığın kurucusu John B. Watson'un yazılarını okuyan Skinner, psikoloji okumak için Harvard Üniversitesi'ne başvurdu.

Harvard'da yüksek lisans ve doktorasını tamamladı, araştırmalar yaptı ve ders verdi. Tanınmasına vesile olan deneylerin çoğunu psikoloji bölümü başkanlığını yaptığı Minnesota Üniversitesi (1937-45) ve Indiana Üniversitesi'nde (1945-8) yürüttü. 1947'de William James Öğretim Üyesi olarak Harvard'a döndü, daha sonra Edgar Pierce Psikoloji Profesörü oldu.

Skinner'ın aldığı şeref payeleri arasında, 1968'de Başkan Lyndon B. Johnson'un takdim ettiği Ulusal Bilim Madalyası da bulunuyor. Diğer kitapları arasında Behavior of Organisms *(1938),* Walden II *(1948),* Verbal Behavior *(1957, Noam Chomsky'nin kitabı eleştirisi meşhurdur),* Science and Human Behavior *(1953) ve* About Behaviorism *(1974) sayılabilir. Üç bölümden meydana gelen otobiyografisi* Particulars of My Life *(1976),* The Shaping of Behaviorist *(1979) ve* A Matter of Consequences *(1983) başlıklarıyla yayımlandı.*

Skinner 1990'da lösemiden öldü.

1999

Difficult Conversations[45]

"Birlikte çalıştığımız insanlar . . . bütün konuşmalarda kaygılarının azaldığını, tesirlerinin arttığını bildiriyorlar. Başkalarının ne diyeceğinden eskisi kadar korkmadıklarını görüyorlar. Zor durumlarda hareket özgürlüğü, özgüven, dürüstlük ve özsaygı duyguları kuvvetleniyor. Ayrıca genellikle zor konulara ve aksi durumlara yapıcı bir şekilde yaklaşmanın bir ilişkiyi sağlamlaştırdığını öğreniyorlar. Bu ise yabana atılacak bir fırsat değildir."

Özetle

Zor konuşmalar bir ilişkiyi dönüştürme şansını taşırlar ancak bunun için karşı tarafa bir mesaj verme çabasından uzaklaşıp, neden öyle davrandığını anlamaya çalışmanız şarttır.

Benzer eserler

Robert Bolton, *People Skills (s. 32)*
Robert Cialdini, *İknanın Psikolojisi (s. 62)*
Susan Forward, *Duygusal Şantaj (s. 94)*
Carl Rogers, *Kişi Olmaya Dair (s. 238)*

45 (Tr.) Zor Konuşmalar. (yay.n.)

48. BÖLÜM

Douglas Stone, Bruce Patton & Sheila Heen

Hayat zor konuşmalarla doludur fakat hepimiz bu konuşmalardan kaçarız. Bunları biraz daha kolaylaştırmanın bir yolu var mıdır? *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most* Harvard Uzlaşma Projesi'ndeki 15 yıllık çalışmanın bir ürünüdür. Harvard Müzakere Projesi'nden çıkan ve 4 milyon nüsha satan bir diğer kitap da *Evet: Boyun Eğmeden Anlaşmaya Varmak*'tır (*Getting to YES*). Projenin bir parçası olarak yazarlar Stone, Patton ve Heen, bire bir iletişimin nasıl çok daha verimli yapılabileceğini bulmayı hedeflediler. Çatışma ve etkileşimi anlamak için yeni teknikler üretmek üzere öğrenci ve meslek sahibi insanlarla onların en zor konuşma ve görüşmeleri üzerinde çalıştılar.

Difficult Conversations'ın yazarları geçmiş çalışmaları uzlaşma, derin düşünme ve hukuk üzerine olmasına rağmen, çalışmalarını özellikle de ailelerdeki iletişim dinamikleriyle ilgili oldukları için örgütsel davranış, bilişsel terapiler, toplum psikolojisi ve iletişim teorisindeki bulgulara dayandırdılar. Psikolog Aaron Beck, David Burns ve Carl Rogers etkilendikleri isimler arasında yer alıyor. Sonuç olarak ortaya dünyanın sorunlu bölgelerinde karşıt tarafları bir araya getirmede ve yeni geleceklere biçim vermede kullanılmış etkili teknikleri gösteren dikkate değer bir rehber çıkmıştır.

Zor konuşma nedir?

Konularını "konuşma mevzusu yapmakta zorlandığınız ve kaçındığınız her şey" olarak tarif eden Stone, Patton ve Heen, çoğu insan için şunları yapmanın çok zor olduğunu belirtirler:

- Birini işten çıkarmak.
- Bir ilişkiyi bitirmek.
- Kayınvalideyle yüzleşmek.
- Bir önyargıyı gündeme getirmek.
- Zam istemek.

Zor bir konuşmayı fırlatılıp atılmış bir el bombasına benzetirler. "Bomba ister şekerle kaplı olsun, ister sert, ister yumuşakça fırlatılsın, her halde zarar verecektir." Bombayı "nazikçe" fırlatmanın yararı yoktur. "Diplomatik" olmak da yetmez. Nezaketimizin her şeyin pürüzsüz olmasını sağlayacağını bekleyemeyiz. O zaman cevap nedir? Stone, Patton ve Heen el bombası atmak, yani insanlara "mesaj iletmek" yerine zor konuşmalarımızı

öğrenme konuşmaları dedikleri şeylere dönüştürmeyi vaat ediyorlar. Bu yeni iletişim şeklinde ustalaşmak için çalışmak gerekiyor ama insanlarla etkileşimlerimizin stresini hatırı sayılır ölçüde azaltır. Öğrenme konuşmaları, konuşmanın bütün taraflarının kendine olan güvenini yükseltir çünkü suçlama havası kalkarak yerine dinleme geliyor. Tabii bu da genel olarak güven ve özgüveni artırır. Çatışma anlayışa dönüştürülebilir.

Üç konuşma bir arada

Difficult Conversations "her zor konuşma aslında üç konuşmadır" fikrine dayanmaktadır. Söylenen sözlerin altında ve üstünde yer alan asıl konuşmalar genellikle içseldir ve bizim bu karşılaşmaya dair algımızı ve bizim için anlamını yansıtırlar.

"Ne oldu?" konuşması

Bu neticeye dair algılarımızı gözden geçirdiğimizde yapılan konuşmadır — kim ne dedi, haksız kim, haklı kim? Sorun şudur ki kimin haklı kimin haksız olduğuna konusunda kendi görüşlerimizi hiç sorgulamadığımız gibi, zor konuşmaların "hakikati tespit etmek"ten ziyade *anlamını* kavramakla ilgili olduğu da aklımıza gelmez. Zor konuşmalar esasen algı, yorum ve değer çatışmalarıdırlar.

Fakat mesaj verme çabasından uzaklaşıp karşımızdaki insanın meseleleri ne kadar farklı gördüğünü anlamaya odaklanırsak, konuşmanın ağırlığı ve duygusal açıdan tahrip ediciliği bir nebze ortadan kalkar. Duruma dair kendi yorumumuzu "hakikat" olarak sunmak yerine bunu kendi algımız olarak ortaya koyarız.

Duygular konuşması

Söylenenler hakkındaki duygularım nedir? Karşımdakinin duyguları doğru muydu? Benim duygularım doğru mu? Diğer insan kızgın veya incinmişse ben ne yapmalıyım?

Zor konuşmalara birçok güçlü duygu karışır ama bunlar genellikle ifade edilmezler. İki insan konuşurken zihinlerinin içinde de etkileşimlerine dair duygularına ilişkin bir konuşmada yapılmaktadır.

Duygular yargıları gölgeliyor ve meseleleri tatsızlaştırıyorsa duyguları toptan temizlemeli miyiz? Sadece "hakikatler"e mi bağlı kalmalıyız? Bu fikir kulağa ne kadar hoş gelse de Stone, Patton ve Heen, zor konuşmalara duyguları katmamanın müziksiz opera yapmaya benzeyeceğini söyler: Konuyu anlayabiliriz ama anafikri kaçırırız. Yazarlar şu tespitte bulunur: "Zor konuşmalar duyguları da *barındırır* demek yeterli değildir çünkü duygular zor konuşmaların tam da göbeğinde yer alır."

Kimlik konuşması

Karşımızdaki kişiye söylediğimiz veya onun bize söylediği şey kimlik duyumumuzu sarsıyor mu? Konuşma bize birdenbire özümüzde kötü, beceriksiz veya hain bir insan

olduğumuzu mu düşündürdü? Kimlik konuşması kendimizi nasıl gördüğümüzle ve özsaygıyla ilgilidir.

Zam istemek üzere patronumuzla konuşurken heyecanlanırız çünkü zam alıp almamamız patronumuzun –ve kendimizin– bize verdiği değerin bir yansımasıdır. Konu sadece para değildir, konu *bizizdir*. Keza eğer biz patronsak ve birini kovmamız gerekiyorsa, bu eylem bir fert olarak bize dair neyi gösterir? Kalpsiz ve adi bir insan olduğumuzu mu? Kendimizle yaptığımız "kimlik konuşması"nın farkında olmak bile zor konuşmalar üzerinde büyük etki meydana getirebilir. Eğer bunun aynı zamanda kendimizi nasıl gördüğümüzle ilgili olduğunu bilirsek duygusal düzeyde birdenbire dengemizi kaybetmeyiz.

Zor konuşmaların aslında aynı anda vuku bulan üç konuşmadan meydana geldiklerini anlar ve her konuşmada yapabileceğimiz hataların farkında olursak, Stone, Patton ve Heen konuşmalarımızın odağını değiştireceğimize inanıyorlar. O zaman konuşmalarımızın odak noktası kimin haklı kimin haksız olduğundan asıl meselenin ne olduğuna kayar. En zor konuşmalarda güçlü bir suçlama unsuru vardır ama bu çatışma, inkâr ve yanlış yargıları artırmaktan başka bir işe yaramaz. Suçlamak bizi sorunun ne olduğunu anlamaktan alıkoyarak meseleyi daha da içinden çıkılmaz hale getirmekten başka bir işe yaramaz.

Suçlamaktansa ortak katkıda bulunmaya önem vermeliyiz. Suçu kime yükleyeceğinizi düşünmek yerine sorunun ortaya çıkmasında *nelerin rol oynadığını* saptamaya çalışmalıyız. Bu, kişilerden söz konusu meseleye incelikli bir geçiştir. Asıl gayemiz bir noktayı ispatlamaktan veya "birine haddini bildirmek"ten çıkar, meraka ve ortak bir çözüm bulmaya dönüşür.

Birbirini dinlemek

Suçlamadan vazgeçip katkıda bulunmaya başlayabilmek için önce dinlemek gerekir. Karşımızdaki durumu ne gözle görüyor ve bu algı nasıl meydana geldi?

Yazarların kurallarından bir tanesi şudur: İnsanlar önce anlaşıldıklarını hissetmeden asla değişmezler. Birine bir şey yapmasını söylemek, o kişinin bunu yapması ihtimalini azaltır. Oysa anlayış, direnç duvarlarını yıkabilir. Mesela Trevor, Karen'in evrakını zamanında teslim etmemesine bozulur. Fakat Karen bunu ancak Trevor onun neden böyle yaptığını anlamaya çalışırsa önemli sayacaktır. Oturup meseleyi konuştuklarında Trevor, Karen'in tembel veya kindar olduğu için değil fakat ilgi isteyen müşterilerini öne almak zorunda olduğu için böyle yaptığını öğrenir. Buna karşılık Karen da evrakı teslim etmemesinin Trevor'u nasıl zora sokacağını öğrenir. Ancak ikisi de anlaşıldığını düşünmeye başladıklarında bir çözüm bulma konumuna gelirler. Stone, Patton ve Heen'in dedikleri gibi: "Bir anlaşmazlıkta bir yere varmak için karşımızdakinin derdini iyice anlamamız, vardıkları sonuçların bizatihi ne kadar anlamlı olduğunu görebilmemiz gerekir."

Tabii bizim haklı, karşımızdakinin haksız olduğunu bildiğimiz zamanlar da olacaktır. Kızımızın sigara içmesini önlemeye çalışmakta haklı değil miyiz? Olabiliriz ama çoğu durumda mesele haklı olmak değildir. Kızımız da sigara içmenin zararlı olduğunu en az bizim kadar biliyordur — buradaki mesele onun "cici kız" imajından kurtulup daha bağımsız olmak istemesi olabilir. Kızımız kimliğindeki değişimin anlaşıldığını hissedince sigara içmeye devam etme gereği duymayabilir.

Duygusallaşmayın — duygularınızı ifade edin

Duyguların dikkatli ifadesi zor konuşmaları verimli hale getirmenin çok önemli bir kısmıdır. Stone, Patton ve Heen bu konuda birçok bilgece söz ediyorlar:

- Duygularımızı bastırmaya çalışsak bile onlar sesimizin değişen tonuyla, vücut dilimizle, yüz ifadelerimizle yine de kendilerini göstereceklerdir.
- Duygusallaşmayı duyguların "İncindim" veya "Kızdım" vesaire şekilde ifade edilmesiyle karıştırmamalıyız. Ve duygularımızı karşımızdaki insan hakkında yargılara çevirmemeliyiz.
- Bazı insanlar için duygularından açıkça bahsetmek çok zordur fakat duyguları dile getirmek karşımızdakinin gerçekten dinlemesini sağlayabilir.
- Duygularımızı inkâr etmemeliyiz — onlar gerçektir. Bilin ki "İyi insanların kötü duyguları olabilir."
- Bizim duygularımız da başka insanların duyguları kadar önemlidir. Fakat onların gerçekliklerini inkâr ettiğimizde ilişkilerimizi baltalayabiliriz. Mesela eşimize olan öfkemizi saklarsak, ifade edene kadar onu doğru düzgün sevemeyiz.

"Ya hep ya hiç" düşüncesinin tehlikeleri

Yazarlar zor konuşmaların kimliğimize bir tehdit olduğunu belirtirler. Korkutuculukları sadece başka bir insanla bir meselede yüzleşmek zorunda olmamızdan değil, "kendimize kendimiz hakkında anlattığımız hikâye"ye ilişkin gerçeği görmekten de gelir. Kendimizi nasıl gördüğümüz esasen adrenal tepkimize doğrudan bağlıdır ve bu bizim neden kaygı veya öfke patlaması yaşadığımızı veya o sahneden aniden kaçma isteği duyduğumuzu açıklar.

Mesela gidip patrondan maaşımıza zam istersek, o ise bu seneki çalışmamız konusunda şüpheleri olmasına dayanarak olumsuz cevap verirse, reddedilmenin dehşeti bizi şu iki tutumdan birine sevk eder: Meydan okuma—kendimizi ve ismimizi korumak isteriz veya abartma—patron haklı, zammı hak etmiyoruz. Her ikisi de "ya hep ya hiç" düşüncesinin ürünüdür. Ya meleğizdir, ya da şeytan; ya kusursuz bir iş çıkarırız ya da tamamen başarısız oluruz. Ya hep ya hiç düşüncesi kimlik duygumuz için zayıf bir temeldir ve bizi en ufak bir eleştiriye karşı hassas kılar. Fakat özellikle zor konuş-

malarda ortaya çıkan bu zayıf düşüren düşünme tarzı gerçekliğe dayanmamaktadır. İki uçtan biri değilizdir genellikle. Bu tepkiler dünyayı aşırı derecede basite indirger.

Çözüm, kimliğimizi "karmaşıklaştırmak"tır — bu seneki bazı projelerde yetersiz kaldığımızı kabul ederken, çoğunda çok iyi işler çıkardığımızı ve genel olarak çalışmamızın zammı hak ettiğini takdir etmektir. Unutmayın ki zor konuşmalar gerçeğe yaklaşmak, alışıldık duygusal suçlamalar olmadan öğrenmek için mükemmel birer fırsattır. Görüşme bağlamında patrona gidip "Zam istiyorum" demek yerine "Maaşımın artması mantıklı olur muydu?" diyebiliriz. Bu bir talep olmadığı için patron savunmaya geçmez, hem de biz kendimizi reddedilmeye açık hale getirmemiş oluruz. İkimiz de inceliyoruz, duruma dair bilgi ediniriz, bundan dolayı ne o ne biz kendimizi emrivakiye uğramış gibi hissedeceğiz ve en azından bir şey öğrenmiş olacağız.

Son yorumlar

Difficult Conversations'da işlenen meselelerin sadece bazılarına değindik. Bu devamlı el altında bulundurmanız ve biriyle bir sorun hakkında görüşeceğinizde başvurmanız gereken bir kitap. Üç yazarı olmasına nazaran akıcı bir kitap ve bol bol gerçek tecrübelere yer veriyor. Bir kötü yanı bibliyografya bulunmaması, hâlbuki yazarlar onlardan önceki birçok düşünürden etkilenmişler.

Difficult Conversations'ın en güzel yanı insanları manipüle etmede kullanılabilecek tekniklere yer vermemesidir. Amacı bize insanlara istediğimiz şeyleri yaptırmanın yollarından ziyade önemli görüşmelerin bütün atmosferini değiştirmek suretiyle tarafların ihtiyaç ve arzuları hakkındaki merakın yeni takdir ve anlayışlara yol açmasını sağlamayı öğretmektir. Yanlış varsayımlar ve suçlama denklemden çıkarılınca geriye sadece gerçek kalır.

Douglas Stone, Bruce Patton, Sheila Heen

Stone *Harvard Hukuk Fakültesi'nde öğretim üyesi ve liderlik, müzakere ve iletişim alanlarında uzmanlaşmış bir danışmanlık şirketi olan Triad'ın ortaklarındandır. Güney Afrika, Kıbrıs, Kolombiya ve Habeşistan'da arabulucu olarak çalıştı ve Dünya Sağlık Örgütü'ne danışmanlık yaptı.*

Patton, *Harvard Müzakere Projesi'nin yardımcı direktörü ve danışmanlık şirketi Vantage'ın kurucusudur. Ayrıca Güney Afrika'daki ırkçılığı ortadan kalkmasına giden süreç ve 1980 rehine badiresi sırasında Birleşik Devletler ile İran arasındaki konuşmalar gibi uluslararası uzlaşma çabalarında da önemli rol oynadı.* Evet: Boyun Eğmeden Anlaşmaya Varmak (Getting to YES) *(1991) adlı kitabın Roger Fisher ve William Ury ile birlikte yazarıdır.*

Heen, *Harvard Hukuk Fakültesi'nde hukuk alanında ders vermektedir ve şirketlere danışmanlık hizmeti vermenin yanı sıra Kıbrıs Rum ve Türk kesimleri arasındaki sorunların çözülmesine yardımcı olmuş ve endüstriyel tartışmalarda aracılık etmiştir.*

1990

Karanlık Gözükünce

(Darkness Visible)

"Yıllar sonra romanlarımdan bazı bölümleri –kadın kahramanlarımın akıbetlerine giden yollarda sendeleye sendeleye yol aldıkları bölümleri– yeniden okuduğumda bu genç kadınların zihinlerinde ne kadar sahici birer depresyon manzarası yarattığını görerek şaşırdım... Böylece nihayet depresyon bana da geldiğinde esasen hiç yadırgamadım, şaşırmadım; zaten yıllardır kapımı çalıyordu."

"Her türlü terapiyi beyhude görenler dahi fırtınanın nihayet dinmesini sabırsızlıkla beklerler. Fırtınadan sağ çıkarlarsa, fırtınanın şiddeti hemen daima azalır ve hatta yok olur. Gelişi de gidişi de muamma olan keder kendi yolunu takip eder ve kişi huzura kavuşur."

Özetle

Depresyon herkesin başına gelebilir ve nedenleri bazen anlaşılamaz.

Benzer eserler

David D. Burns, *İyi Hissetmek (s. 58)*
R. D. Laing, *Bölünmüş Benlik (s. 186)*
Robert E. Thayer, *The Origin of Everyday Moods (s. 284)*

49. BÖLÜM
William Styron

Amerikan roman yazarı William Styron, nihayet bir depresif hastalığa tutulmuş olduğunu anladığında, Aralık 1985'te Paris seyahatindeydi. Şehre büyük bir ödülü almaya gelmişti, normalde egosunu okşayacak ve onu mutlu edecek bir tecrübeydi. Fakat zihninin sisli karanlıkları içinde tören ve onu takip eden gala yemeği bir çile haline geldi. Normal görünmeye çalıştıkça daha kötü oluyordu. Akşam yayıncısıyla yemek yediğinde artık zorla da olsa tebessüm dahi edemiyordu ve tek düşünebildiği Birleşik Devletler'e dönüp bir psikiyatra görünmekti.

Karanlık Gözükünce, Styron'un depresyonla mücadelesini anlatan klasik eseridir. Önce Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ders olarak anlatılan, daha sonra da *Vanity Fair* dergisinde beğeni toplayan bir makale olarak yayımlanan *Karanlık Gözükünce*'nin edebî niteliği de bu konudaki diğer yüzlerce kitabın arasında dikkat çekmesini sağlamıştır.

Tarif edilemeyeni tarif etmek

Styron depresyonun şu bakımdan diğer hastalıklardan farklı olduğunu belirtir: Hiç depresyon yaşamadıysanız nasıl bir şey olduğunu bilemezsiniz — yani "hüzün" veya günlük yaşantılarında çoğu insanı etkileyen sıradan sıkıcılıklardan farklıdır. Başkasına anlatılamaması ise hakkındaki gizem ve tabuyu artırır, zira herkes depresyonun ne olduğunu anlayabilseydi depresyon utanç verici bir şey olmaktan çıkardı. Sempati esasen anlayışla aynı şey değildir.

Styron'un bu duyguya en çok yaklaşan tarifi boğulma veya tıkanmadır ama bunun bile depresyonu tam tarif edemediğini söyler. İnsan zombiye dönüşüyor, yani yürüyebiliyor ve konuşabiliyor ama kendini tam olarak insan gibi hissetmez. Styron depresyonun özelliklerinden bazılarını şöyle sıralar:

- Yoğun bir kendinden nefret duygusu ve değersizlik duyguları.
- İntihar düşünce ve hayalleri.
- Uykusuzluk.
- Zihin karışıklığı, dikkat dağınıklığı ve hafızada sapmalar.

- Hastalık kuruntusu (hipokondria) – zihin kendi bozulmasını kabullenmez, suçu vücuda atar.
- Libido ve iştah kaybı.

Styron ayrıca "kara köpek"in kendine özgü yapısından bahseder. Mesela çoğu depresyon hastası güne kötü başlar; yataktan kalkmakta zorlanırlar ve ancak günün ilerleyen vakitlerinde ruh halleri düzelir. Styron ise tam tersidir, genellikle sabahları daha "sakin" olur, vakit öğleyi geçene kadar kara bulutları toplanır ve akşam olduğunda Styron, dayanması güç duygu ve düşünceler içine artık girmiştir. Ancak akşam yemeğinden bir süre sonra biraz soluk alabilir. Normalde uyku sorunu olmadığı halde depresyondayken iki, üç saatlik uyku için yatıştırıcı alması gerekir. Styron günlük duygudurum döngülerinde önemli bir rol oynayan sirkadyan ritimlerin depresyonda fizyolojik olarak bozulduğunu, bu nedenle depresyonun günün belli saatlerinde azaldığını ve belli saatlerinde şahlandığını keşfetmiş.

Styron normal düşünme ve mantığın ortadan kalktığı bir "umarsız sarhoşluk hali"nden de bahseder. Uç noktalara ulaştığında depresyon insanları basbayağı deliye döndürür. Nörotransmiterler üzerindeki baskı, norepinefrin ve serotonin adlı beyin kimyasallarında azalmaya ve kortizol hormonunda artmaya yol açar. Bu kimyasal ve hormonal dengesizlikler insana kendini üzgün hissettiren "bir kasılmış organ" yaratır. Styron İngilizcede "beyin fırtınası" kelimesinin başka bir anlamda zaten kullanılmakta olmasına hayıflanır çünkü beynin içinde öfkeyle esen fırtına imgesi, beynin şiddetli gücünü –boyun eğmeyen, her şeyi bulanıklaştıran öfkeyi– çok güzel karşılıyordur.

En büyük tabu

Styron, romanlarını nispeten geç keşfettiği, edebî ilham kaynağı Albert Camus'den bahsediyor. Tam Camus'yle bir görüşme ayarlamışken yazarın ölüm haberini almış. Styron onunla hiç tanışmamış olmasına rağmen büyük bir üzüntü duymuş. Camus da sık sık depresyonla mücadele etmiş ve romanlarının çoğunda intihar temasını işlemiştir.

Styron *Karanlık Gözükünce*'nin hatırı sayılır bir kısmını depresyon yaşayan tanıdıklarına ayırmış. Kitapta, tanınmış yazar, eski diplomat, hedonist, kadın düşkünü arkadaşı Romain Gary'nin nasıl beynine kurşun sıkan bir adama dönüştüğünü anlamaya çalışır. Böyle bir insan dahi hayatın yaşamaya değer olmadığına karar verdiyse, bu herkesin başına gelebilir mi?

Ölenlerin yakınları, akrabalarının kendi canlarını alabilmiş olmalarını kabul etmekte zorlanırlar. İntiharın bir tabu olmasının sebebi bunun korkaklık –kolay yolu seçmek– olduğuna inanmamızdır, oysa bu daha ziyade yaşama ıstırabına daha fazla dayanamamakla ilgili bir şeydir. Fiziksel acıya son vermek için kendini öldüren insanları affederiz ama zihinsel ıstıraptan kurtulmak için intihar edenleri affetmeyiz.

Styron, günümüzde hastalığa dair daha büyük bir alaka ve bilinç olduğu için çoğu insanın depresyon sonucu kendini öldürmediğini belirtir. Ama öldürürlerse de "Ölümcül kanser hastaları ne kadar ayıplanabilirse onlar da ancak o kadar ayıplanabilirler" der.

Styron sanatçı tiplerin depresyona daha yatkın olduklarını, bu yüzden bu intihar edenlerin sayısının daha yüksek olduğunu söyler (Hart Crane, Vincent van Gogh, Virginia Woolf, Ernest Hemingway, Diane Arbus, Mark Rothko). Rus şair Vladimir Mayakovski, yurttaşı Sergey Yesenin'in intiharını kınadıktan sadece birkaç sene sonra kendi canını almıştır. Buradan ne ders çıkarabiliriz? Asla yargıda bulunmamalıyız çünkü geride kalanlar olarak intihara kalkışan insanların nasıl hissettiklerini bırakın hissetmeyi, tahmin bile edemeyiz.

Gizemli sebepler

Depresyonun tedavisinin zor olmasının bir sebebi de genellikle tek bir teşhis edilebilir sebebinin olmamasıdır. Genetik unsurlar, kimyasal dengesizlikler ve geçmiş tecrübeler ile davranışların her biri önemli olabilir; bir tarafı tedavi ederken bir diğeri dışarıda kalabilir. Depresyon belli bir krize atfedilebilir ama Styron'un belirttiği gibi başına kötü bir şey gelen çoğu insanın durumdan gayet iyi bir şekilde çıkar, bir hastalık bataklığına sürüklenmez. Bu da gösteriyor ki olay başlı başına bir sebep olmaktan ziyade uykuda olan depresif potansiyeli uyandıran bir tür tetikleyici olabilir.

Styron kendisine böyle bir şey olduğuna inanıyor: Sağlık nedeniyle içkiyi bıraktığında alkolle öldüremediği şeytanları mağaralarından çıkmıştı. Bir nevi müzmin kaygıya karşı kalkanı ortadan kalkınca, uyuşturduğu bütün duyguları hissetmek zorunda kalmıştı. İlk depresyon alameti normalde ona keyif veren şeylere –ormanda köpekleriyle yürümek veya Martha's Vineyard'da yaz tatili– karşı duyarsızlıktı. Istıraplı düşüncelerin sonu gelmez istilasından kurtulamayan Styron, hastaneye yattı.

Bu herkesçe malum olabilir ama Styron bütün depresyonun temelinde yatan bir unsura işaret eder: Kayıp. Bu terk edilme korkusu olabilir, yalnız kalma korkusu olabilir veya sevdiklerini kaybetme korkusu olabilir. Styron'un durumunda da bu doğru gibi görünüyor zira 13 yaşındayken annesi ölmüştü. Erken yaşta yaşadığı bu travma ona derin bir kayıp tecrübesi yaşatmıştı. *Karanlık Gözükünce*'de depresyonunun daha derin, daha eski bir kaygısının tezahürü olduğu fikrine ulaşıyor. Camus'deki gibi depresyon ve intiharın kitaplarının değişmez konuları olduğunu fark ediyor ve depresyonu nihayet ona geldiğinde hiç yadırgamadığını, senelerdir kapısını çaldığını düşünür.

Gemi mühendisi olan babasının da depresyondan muzdarip olduğuna değinir. Genetik yatkınlık, annesinin erken ölümü ve sanatsal hassasiyeti nedeniyle Styron'un hastalık için kuvvetli bir aday olması muhtemeldir.

Zaman her şeyin ilacıdır

İleri safhada depresyon hastalarına psikoterapi pek fayda etmez. Styron da ne terapinin ne de ilacın hastalığında bir düzelme yarattığını görmüş. Birçok hekimin iddialarının aksine, ciddi depresyonun hızlı etki eden bir çaresinin olmadığını anlamıştı. Antidepresanlar, bilişsel terapi veya ikisinin birlikte kullanılması işkence çeken bir zihne deva olabilirdi fakat ikisi de tam olarak güvenilir değildir. Tedavideki birçok ilerlemelere karşın sihirli bir formül yoktur. Depresyonun nedenleri görece gizemini koruyor.

Styron'un depresyonunun çaresi ancak hastaneye yattıktan sonra bulunabildi. Tıbbi rutinin anonim istikrarının onun hayatını kurtardığına inanır ve bunu daha önce yapmadığına hayıflanır. "Benim için," diye yazar, "asıl şifa inziva ve zamandı."

Tecrübesi ona depresyonun acı çeken kişiye hiç bitmeyecekmiş gibi görünmesine rağmen, şiddeti daima azalan bir fırtına gibi olduğunu; hayatta kaldığı takdirde onu yeneceğini öğretmiş. Camus'nün *Sisifos Söyleni* adlı eserinin temasını hatırlar: Ümidimiz olmasa dahi hayatta kalmaya çabalamakla yükümlüyüz. Söylemesi kolay ama depresyon yaşayanların hemen hepsi nispeten zarar görmeden depresyondan çıkar. Ve oradan çıkanları aydınlık ve şen bir his bekler.

Son yorumlar

Styron depresyona dair yazının çoğunlukla "lakayt bir iyimserlik" taşıdığına inanır. Bazı insanlar belli ilaçlara veya belli tedavi şekillerine iyi karşılık veriyorlar fakat elimizdeki bilgiler henüz kesin vaatlerde bulunabilecek kadar ileri düzeyde değil. Acı çeken kişiler elbette hemen bu durumdan kurtulmak isterler. Kederden süratle kurtulmanın bir yolu bulunmadığını anladıklarında ise hayal kırıklığı yaşarlar. Styron kitabı yazalı 15 yıl olmasına rağmen bu durum değişmedi.

Depresyonun bir hastalık olduğunu ve benlik duygumuzla ilgili meseleleri yüzeye çıkardığını düşünürsek tedavisinin öyle çabucak olmaması elbette şaşırtıcı değildir. Depresyonun beyin kimyasallarıyla ilgisi vardır ve olumsuz öz telkinlerden de kaynaklanabilir fakat bundan da öte ruhla ve genel benlik duyumuyla ilgili bir meseledir. Mesela Styron ancak hayatının bütünü üzerinde düşünmek suretiyle depresif rahatsızlıklarına anlam verebilmiştir. Bazı nedenler gerçekten fizikseldi –alkolü bırakmak ve yanlış dozda yatıştırıcılar– fakat kimliğine ve geçmişine sorulara giden daha derin nedenler de vardı.

Sadece 84 sayfa tutan *Karanlık Gözükünce* kısa sürede okunabilir ve size çok şey öğretebilir. Yaratıcı insanlar yaygın olarak yaşandığı üzere depresyonun pençesine düşseler bile, "tarif edilemeyeni tarif etmek" sorumluluğu üstlerinde kalır. Styron'un bu sorumluluğu yerine getirme girişimi, son derece başarılıdır. *Karanlık Gözükünce* okuru bunaltmak şöyle dursun, insana garip bir ümit veren bir çalışmadır.

William Styron

1925 yılında Virginia'nın Newport News şehrinde doğan Styron küçük yaşta okumayı söktü ve okul gazetesinde birçok hikâye yayımladı.

Duke Üniversitesi'nde lisansını aldı ve ertesi yıl ABD Deniz Kuvvetleri'ne katılarak İkinci Dünya Savaşı'nın son iki senesi boyunca üsteğmen olarak görev yaptı. Terhisinden sonra New York'a yerleşerek yayıncı McGraw-Hill'de çalışmaya ve New School for Social Research'de yazarlık dersleri almaya başladı. 1950'lerin başlarında yaşadığı Paris'te efsanevi edebiyat dergisi Paris Review*'in kurulmasına yardım etti.*

Genç bir kadının intihara yönelişini anlattığı ilk romanı Lie Down in Darkness *(1951) edebiyat dünyasını sarstı ve Amerikan Akademisi'nin Prix de Rome ödülünü kazandı. Diğer kitapları arasında Pulitzer ödüllü* The Confessions of Nat Turner *(1967) ve hem çok satanlar listesine giren hem de Amerikan Kitap Ödülü'nü kazanan ve daha sonra filmi de çekilen* Sophie'nin Seçimi (Sophie's Choice) *(1979) bulunmaktadır.* Karanlık Gözükünce*'de adı geçen ödül ise her sene insanlığa önemli bir katkıda bulunmuş bir sanatçı veya bilim insanına verilen Prix Mondial Cino del Duca idi. Styron 2006'da yaşamını yitirdi.*

1996

The Origin of Everyday Moods[46]

"Ruh hallerimizi hayatımızdaki anlamı vurgulayan, hazzımızı çoğaltıp azaltan unsurlar olarak düşünürsek, konumlarının ne kadar merkezi olduğunu anlarız. Bu anlamda günlük faaliyetlerden, paradan, mevkiden, hatta şahsi ilişkilerden daha önemlidir zira bu şeyler genellikle ruh hallerimizin süzgecinden geçerler. Birçok bakımdan ruh hallerimiz varlığımızın odağında bulunurlar."

Özetle

Hayatımızın kalitesine etkileri göz önünde bulundurulursa ruh hallerimizin nedenlerini bulmamız büyük önem taşır.

Benzer eserler

David D. Burns, *İyi Hissetmek (s. 58)*
Martin Seligman, *Gerçek Mutluluk (s. 254)*

46 (Tr.) Günlük Ruh Hallerinin Kökeni. (yay.n.)

50. BÖLÜM

Robert E. Thayer

Geleneksel bilgiye göre ruh hallerini (duygudurum) ortaya çıkaran stres veya düşünceler, bizim belli olaylara veya bilgi parçalarına verdiğimiz tepkilerdir. Bir başarı bizi iyi bir ruh haline, bir başarısızlık kötü bir ruh haline sokabilir. Bu doğru olmakla beraber, ruh halimizin denge durumunun sadece bir parçasıdır.

Psikolog Robert E. Thayer'a göre ruh hallerimiz aynı zamanda uyku miktarımızdan, genel sağlığımızdan, günün vakitlerinden veya sirkadyan döngülerden de etkilenir.

Thayer, 1970'lerden beri ruh hali üzerinde çalışmakta ve konunun uzmanı sayılmaktadır. Öğrencilerinin onu akademik yazılarının ötesine geçmeye ikna etmesiyle, teorisinin pratik uygulamalarına dair bir kitap hazırlamış ve böylece ortaya kolay okunan *The Origin of Everyday Moods* çıkmış.

Bir ruh halinin anatomisi

Thayer, bir ruh halini "arka planda sürüp giden bir duygu" olarak tanımlar. Ruh hallerinin duygulardan farkı, duyguların daima teşhis edilebilir bir sebebi varken, ruh hallerinin genellikle olmamasıdır. Kısa ve geçici yapıları yüzünden duygulara kıyasla çok az araştırılmışlardır — duyguların aksine, durup dururken rüzgâr gibi gelip geçebilirler. Bunun sebebi nedir?

Duygular genellikle beyinde olup bitenlerle ilgili olgularken, ruh halleri zihin *ve* bedende meydana gelen süreçlerden kaynaklanır. Thayer, bir ruh halini mevcut psikolojik ve fizyolojik durumumuzu ölçen bir termometreye benzetir. Biyolojik bir amaca hizmet eder — tehlike ile karşı karşıya olduğumuzda veya gizlenmemiz veya düzenimizi değiştirmemiz gerektiğinde veya uygun durumda ve harekete hazır bulunduğumuzda bunu bize bildirir.

Thayer'in araştırmaları, onu çoğu ruh halimizin iki temel boyuttan ortaya çıktığı sonucuna vardırdı: Enerji ve gerilim. Depresif bir ruh hali düşük enerji ve yüksek gerilimle (beraberinde ümitsizlik duygularıyla) tanımlanırken, iyimser ruh hali ise yüksek enerji ve alçak gerilim içerir (çok şey başarabileceğimizi hissederiz ve coşkuluyuzdur). Kısacası vücudumuzun durumunu zihnimizinkinden ayıramayız. Fiziksel olarak yorgunsak kendimizi sinirli, dalgın veya "beynimiz ölmüş" gibi hissetmemiz ihtimali de yüksektir. Keza depresyondaysak egzersizle enerji kazanmayı canımız istemez.

Dört temel ruh hali

Thayer, bütün ruh hallerinin enerji-gerilim yelpazesindeki dört kategori üzerinden anlaşılabileceğini öne sürer:

- *Sakin-enerji* — kendini iyi, emin, enerjik, iyimser hissetme hali. Çalışmak için ideal hal; birçok insan en yüksek sakin-enerji miktarına sabahleyin sahip olurlar. Yüksek enerji, düşük gerilim.
- *Sakin-yorgunluk*–yatmadan önceki duygu; stresli değiliz ama enerjimiz de yok. Düşük enerji, düşük gerilim.
- *Gergin-enerji* — bir şeyi yetiştirmek için acele ettiğimiz zaman duyduğumuz his. Salgılanan adrenalin ve iskelet-kas gerginliğine bağlı yükselen kalp çarpıntısında ifade bulan bir aciliyet hissi. Evrimsel biyoloji açısından vücudun "savaş veya kaç" hali. Yüksek enerji, yüksek tansiyon.
- *Gergin-yorgunluk* — Thayer'in deyişiyle "kendinizi tamamen tükenmiş hissettiğinizde." Fiziksel yorgunluk kaygı veya gerilimle, olumsuz düşüncelerle birleşir. Düşük enerji, yüksek gerilim. Çoğu insan bunu öğleden sonra duyar. Doğal bir düşüklük genellikle önceki gecenin uykusuzluğu, abur cubur ve kafein gibi uyarıcıların kullanımıyla körüklenir.

Günlük ritimler

Sirkadyan ritim, doğal fiziksel ve zihinsel enerjilerimizin günlük gelgitleridir. Enerjimiz sabah yükselir, öğle vakti veya 1 gibi en yüksek noktasına varır, öğleden sonra düşmeye başlar, akşamüzeri tekrar bir mini zirve yaptıktan sonra yatma vaktine kadar yine düşmeyi sürdürür. Temel yirmi dört saatlik devir içinde çoğumuz "sabah insanı" olsak da bu kişiden kişiye değişir: Bazı insanlar günün ilerleyen saatlerinde açılır ve bu içedönüklerden ziyade dışadönük insanlar için geçerlidir. Böyleyken, ortalama insan için gergin-yorgunluğun zirvesi öğleden sonra 4 gibi gelir ve akşam 9 ila 11 arası doğal enerjideki düşme gerilimde artışa, olumsuz duygularla (düşük veya kötü bir ruh haliyle) neticelenen gergin-yorgun hale yol açar.

İnsanlar sigarayı bırakmaya çalışırlarken, birkaç gün sonra kötüleşmeye yol açan şey nikotin eksikliğinden ziyade stres ve gerilimi azaltma psikolojik ihtiyacını ateşleyen günlük stres duygularıdır. İnsanların enerjilerinin düşük olduğu ve gerilimden kurtulma ihtiyacı duydukları öğleden sonraları (16.34 ortalama zayıf noktadır) bağımlılıklara geri dönülmesi ve blumia hastalarının çıkarma davranışını göstermesi bakımından en riskli zaman dilimi. En çok hangi vakitlerde kötüleştiğimizi bilmek, günlük rutinimize egzersiz veya başka bazı sağlıklı ruh hali düzenleyicileri yerleştirmemize yardımcı olur.

Ruh hallerimizi düzene sokmak

Kendimizi biraz keyifsiz veya enerjisiz hissettiğimizde şunları yapabiliriz:

- Sosyal etkileşime geçebilir veya yalnız kalabiliriz (içedönük veya dışadönük olmamıza göre değişir).
- Düşüncelerimizi kontrol etmeye çalışabiliriz (yani olumlu düşünme).
- Bir hobi veya alışveriş gibi olumlu bir faaliyette bulunabilir veya mizahla rahatlamaya çalışabiliriz.
- Bir kitap veya dergi okuyabiliriz.
- Alkol alabiliriz.
- Bir sigara içebiliriz.
- Çikolata veya pasta yiyebiliriz.
- Televizyon izleyebiliriz.

Veriler gösteriyor ki egzersiz en iyi ruh hali düzenleyicisidir. Kendimizi yorgun hissettiğimizde 5-15 dakikalık hızlı bir yürüyüş paradoksal bir şekilde moralimizi yerine getirir ve bize iki saatlik bir enerji verebilir.

Bir başka mükemmel, sağlıklı ruh hali düzenleyicisi de sosyal etkileşimdir. Bir arkadaşı telefonla aramak veya konuşmak stresi önemli ölçüde azaltabilir. Bir diğeri de, gerilimi azaltmada ve enerjiyi arttırmada araştırmalarda üst sıralarda yer alan müzik dinlemektir.

Yiyecek

Yediklerimizin ruh halimiz üzerindeki etkilerini bilimsel olarak ölçmek zordur. Fakat Thayer, şekerli atıştırmalıklar yemenin paradoksal etkilerini gösteren bir araştırma yayımladı: Kısa vadede ruh halini düzeltiyorlar ama bir iki saat sonra da hem enerjimizi düşürerek hem de gerilimimizi artırarak bizi "yarı yolda bırakıyorlar."

Ruh hali aşırı yeme ve beslenme alışkanlığıyla bağlantılıdır ve Thayer, fazla şeker tüketenlerin daha kötü beslenme şekline doğru sürüklendiklerini çünkü şekerin neden olduğu enerji düşüklüğünün daha fazla abur cubur ihtiyacı doğurduğunu öne sürer.

Sağlık

Sağlıklı insanların enerji seviyeleri genellikle yüksektir. Hasta insanlarınki ise düşüktür. Araştırmalar gösteriyor ki insanların genel olarak kötü bir ruh halinde olduklarını bildirdikleri günlerde bağışıklık sistemi tepkileri, olumlu bir ruh halinde oldukları günlerdeki kadar etkili değil.

Uyku

Ruh hali, aldığımız uykunun miktarından önemli ölçüde etkilenir, öyle ki birkaç gecelik uykusuzluk depresyona yol açabilir.

Ruh halini etkileyen diğer şeyler:

- Nikotin — geçici olarak sakin-enerji yaratır, belki de bu yüzden bu kadar bağımlılık yapıyor. Bize hem coşku hem de rahatlama verir — kısa bir süre için.
- Alkol — bir yatıştırıcıdır ama önce daha fazla enerji verir (partiler bu dinamiği kanıtlamaktadır).
- Kafein — gergin-enerji yaratır ama insanlar bunu arzuluyorlar gibi görünüyor. Thayer, sakin-enerjinin en arzu edilen hal olduğunu fakat kahve veya kolanın meydana getirdiği gergin enerji etkisinin de iyi bir alternatif olduğunu farz eder.

Neden ruh halleri bu kadar önemlidir?

Thayer hepsi de önemli şahsi birer sorunu olan insanlarla bir deney yaptı. Onlara, bu sorunlarını günün beş farklı saatinde nasıl gördüklerini sordu. İlginçtir, 10 günlük bir derecelendirme döneminden sonra aynı sorunun sabahları öğleden sonra olduğu kadar ciddiye alınmadığı ortaya çıktı. Ve ne zaman bir kişi bir gergin-yorgunluk halinde olsa sorun daha büyük ve kötü göründü.

Bunun için eğer mümkünse gergin-yorgunluk zamanlarında sorunlarınızı düşünmemeniz en iyisidir zira o zamanlarda daha büyük görünürler. Aynı zamanda bir yüksek enerji zamanındaki düşüncelerimiz bizi gerçekliğin kendini gösterdiği zamanlardan daha iyimser yapar. Mevcut enerji seviyeleri sadece ruh halimizi değil gelecekte yapabileceklerimize dair hissiyatımızı da etkiler—bunun için enerji seviyelerimizin muhakeme kabiliyetimizi ne şekilde etkilediğinin farkında olmamız gerekir.

Thayer'in dikkat çektiği nokta, ruh hallerinin esasen "günlük faaliyetlerden, paradan, mevkiden, hatta şahsi ilişkilerden daha önemli" olduklarıdır çünkü biz bütün bunları içinde bulunduğumuz ruh halinin filtresinden geçirerek yaşarız. Kötü bir ruh halindeysek ne başarılarımız ne de mal ve mülkümüz umurumuzda olmaz; olumlu bir ruh halinde ise en kötü koşullar bile altından kalkılabilir görünebilir.

Son yorumlar

The Origin of Everyday Moods, ruh hallerinizin ve gergin-yorgunluğun etkiye açık noktalarının daha çok farkında olmak için pratik göstergeler sunar. Bu bilgiler, ruh hali dengelemenin daha sağlıklı yollarını seçmenize yardımcı olabilir. Karanlık düşüncelerin baskın olduğu sabahın 3'ünde büyük kararlar vermemeniz gerektiğini veya enerji seviyenizin düştüğü gerginlik duygularının arttığı akşamüzeri saat dörtte iş arkadaşınızla yapacağınız yüzleşmeyi daha uygun bir zamana ertelemeyi öğrenebilirsiniz.

ROBERT E. THAYER

Thayer'in kitabının esas değeri, gergin-yorgunluk için tehlikeli zamanlara dair esas ipuçlarından da ziyade ruh halinin bizi içine alan bir görünmez balon gibi olduğunu bize göstermesidir. Görünüşte ruh halleri büyük önem taşımaz ama Thayer aslında onların bütün varlığımızın temeli olduklarını gösterir. Diğer psikoloji teorileri hayatlarımızı bütün olarak değerlendirmemize yardımcı olabilir fakat ruh hali araştırmasının daha faydalı olduğu da öne sürülebilir zira saat saat nasıl hissettiğimizle ilgilenmektedir—ne de olsa, hayat anda yaşanır.

Robert E. Thayer

Robert E. Thayer 1973'ten beri California Eyalet Üniversitesi'nde psikoloji profesörüdür. Redland Üniversitesi'nden lisans diplomasını almış, Rochester Üniversitesi'nde doktorasını yapmıştır.

Çok sayıda atıf alan akademik makalelerinin yanı sıra Biopsychology of Mood and Arousal *(1989) ve* Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise *(2001) adlı kitapların da yazarıdır.*

50 Klasik Daha

1 **Gordon Allport, *The Nature of Prejudice* (1954)**
Martin Luther King ve Malcolm X'in hareket noktası olan ayrımcılığın kökleri hakkında standart bir eser.

2 **Virginia Axline, Dibs'in Dünyası *(Dibs in Search of Self)* (1964)**
İçine kapanmış bir oğlan çocuğunun dünyayla normal ilişkiler kurmaya doğru yolculuğunu anlatan bir çoksatan klasik.

3 **Albert Bandura, Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar *(Self-Efficacy: The Exercise of Control) (1997)***
Yapabileceklerimize dair beklentilerimizin yaptıklarımızı nasıl etkilediğini çağdaş bir psikolog anlatıyor.

4 **Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders (1979)***
Bilişsel terapinin kurucusundan hatalı düşüncenin depresyona yol açmasına dair bir çalışma.

5 **Ernest Becker, Ölümü İnkar *(The Denial of Death)* (1973)**
İnsanların kendi ölümlülüklerini hangi ölçülerde inkâr edebildiklerine dair Pulitzer Ödüllü bir tartışma. Çok Freudyen fakat yine de kaliteli bir çalışma.

6 **Bruno Bettelheim, *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales (1976)***
Peri masallarının psikolojisine dair popüler ve kavrayışlı bir çalışma.

7 **Alfred Binet & Theodore Simon, *The Development of Intelligence in Children (1916)***
Zekâ testinin öncülerinden önemli bir eser.

8 **John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child (1990)***
Erikson'un, yetişkinlerin takıntılarının köklerinin erken yaşlarda doğru düzgün bir neticeye ulaştırılmamış dönüm noktalarına dayandığını gösteren, insan gelişiminin aşamalarının bir pratik uygulaması.

9 **John Bowlby, Bağlanma *(Attachment) (1969)***
Psikolojinin bir alanı olarak "bağlanma davranışı"nı meydana getiren anne-çocuk ilişkisini araştıran üçlemenin ilk kitabı.

10 **Joseph Breuer & Sigmund Freud, Histeri Üzerine Çalışmalar** ***(Studies on Hysteria) (1895)***

Psikolonin müjdecisi olan bir vaka çalışması. Garip histerik arazların genellikle bastırılmış ıstıraplı hatıraların bir neticesi olduğu teorisi daha sonra Freud tarafından reddedildi. Yetişkinlerin takıntılarının köklerinin erken yaşlardaki dönüm noktalarına dayandığını gösteren bir kitap.

11 **Jerome Bruner,** ***Acts of Meaning: Four Lectures on Mind and Culture*** **(1990)**

Bilişsel psikolojinin kurucularından biri, bilgisayar gibi işlemden geçirmekten ziyade anlam yaratmaya dayanan bir zihin modelini savunuyor.

12 **Mary Whiton Calkins,** ***An Introduction to Psychology (1901)***

William James ile beraber çalıştı ve Amerikan Psikoloji Derneği'nin ilk kadın başkanıydı (1905) fakat Harvard'da doktora yapmasına izin verilmedi. Psikolojiyi "benlik bilimi" olarak görüyordu.

13 **Antonio Damasio, Descartes'ın Yanılgısı** ***(Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain) (1994)***

Meşhur beyin araştırmacısının, beyin ve beden ayrımını çürüten ve duyguların rasyonel hüküm ve karar vermenin ne kadar önemli bir parçası olduklarını gösteren teorisi.

14 **Hermann Ebbinghaus,** ***Memory: A Contribution to Experimental Psychology*** **(1885)**

Gelecekteki araştırmalar için yüksek bir standart belirleyen, öğrenme ve hafıza üzerine ilk deneysel çalışmanın anlatımı.

15 **Leon Festinger,** ***Theory of Cognitive Dissonance (1957)***

İnsanların inandıkları şeylerin yanlışlığı ispatlansa bile inançlarını sürdürmedeki ısrarlarını gösteren meşhur bir teori.

16 **Erich Fromm, Özgürlükten Kaçış** ***(Escape from Freedom) (1941)***

İnsanların faşist rejimlere itaate gönüllülükleri üzerine etkili bir çalışma. Nazizm'in dehşeti kendini göstermeden önce yazılmıştır.

17 **William Glasser,** ***Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry (1965)***

Akıl hastalığına, akıl sağlığının insanın hayatının sorumluluğunu kabul etmesi anlamına geldiği fikrine dayanan bir alternatif yaklaşım.

18 **Dennis Greenberger & Christine Padesky, Evinizdeki Terapist: Düşüncelerinizi Değiştirecek Duygularınıza Hâkim Olma Yolları** ***(Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think) (1995)***

Bilişsel terapi tekniklerine dair popüler bir çalışma. Sadece depresifler için değil.

19 **Robert D. Hare, Vicdansızlar: Antisosyal Kişilik Bozukluğu** ***(Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us) (1993)***
Dünyanın önde gelen sosyopat araştırmacısından sosyopatların doğru ile yanlış arasındaki farkı bildiklerini ama suçluluk veya vicdan azabı duymadıklarını gösteren çalışma.

20 **Richard Herrnstein & Charles Murray,** ***The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life (1994)***
IQ'nun ırklara göre değiştiğini söylediği için fırtınalı tartışmalara yol açmıştır. Zekânın sınıf geçmişinden ziyade ekonomik başarının yeni öngörücüsü olduğu kapsamlı teorisi içinde yer alıyor.

21 **Eric Kandel,** ***In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind (2006)***
Nobel ödüllü nöroloğun beyindeki sinir hücrelerinin nasıl hatıraları depoladığını keşfettiği 30 senelik çalışmasının sürükleyici hikâyesi. Nazi işgali altındaki Viyana hatıralarını ve ailesinin Amerika'ya kaçışının hikâyesini de anlatıyor.

22 **David Keirsey & Marilyn Bates,** ***Please Understand Me: Character and Temperament Types (1978)***
Jung/Briggs Myers geleneğinde çok satan bir kişilik tipi çalışması. Tipinizi belirleyen bir "mizaç tasnifi" de kitapta yer alıyor.

23 **Joseph Le Doux, Duygusal Beyin** ***(The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life) (1996)***
Önde gelen nörologların beyindeki duygu merkezlerinin ve devrelerinin hayatta kalmamızı sağlayacak şekilde evrilişine genel bakışı.

24 **Harriet Lerner, Öfke Dansı** ***(The Dance of Anger: A Woman's Guide*** **to** ***Changing the Patterns of Intimate Relationships) (1985)***
Kadın psikolojisinde uzman bir isimden kadın öfkesi tabusuna, kadın öfkesinin gerçek kaynaklarına ve ilşkilerdeki rolüne değinen popüler olmuş bir çalışma.

25 **Daniel J. Levinson,** ***The Seasons of a Man's Life (1978)***
Erik Erikson'un teorilerine katkıda bulunan, zamanında büyük yankı uyandırmış, erkek yetişkinin hayatındaki devirlere ilişkin bir çalışma. Levinson Gail Sheehy'yi de epey etkilemiştir. (s. 260)

26 **Kurt Lewin,** ***Field Theory in Social Science (1951)***
Sosyal psikolojinin babası olarak tanınan Lewin'in alan teorisi insan davranışının başkalarıyla etkileşimler ile içsel özelliklerin bir karışımının bir neticesi olduğunu öne sürüyor.

27 **Elizabeth Loftus,** ***Eyewitness Testimony (1979)***
Adli psikoloğun mahkemelerde görgü tanıklığının şahadetlerinin güvenilirliğine saldırı. Baskılanmış hafıza sendromunun doğruluğuna karşı çıkmasıyla da tanınır.

28 **Konrad Lorenz, İşte İnsan: Saldırganlığın Doğası Üzerine *(On Aggression) (1963)***

Nobel ödüllü yazarın insanlardaki "öldürme içgüdüsü"ne ve mantıksızlık ile zekâ kombinasyonumuzun yıkıcı sonuçlarına dair meşhur eseri.

29 **Rollo May, Aşk ve İrade *(Love and Will) (1969)***

Varoluşçu psikoloğun sevginin (yani "Eros") ve seksin iki ayrı güdü olduğu fikrine dair çok satan eseri. Sevgi bizi en yüksek başarılara götürebilir ve sevginin zıddı nefret değil, ilgisizliktir.

30 **Douglas McGregor, *The Human Side of Enterprise (1960)***

Psikolog McGregor yönetimde tarzlarında "Teori X" ve Teori Y" kategorileri ile bir iş gurusu haline geldi. İlham kaynağı Abraham Maslow'un hümanist psikolojisiydi.

31 **Hugo Munsterberg, *Psychology and Crime (1908)***

Deneysel psikolojinin Alman asıllı kurucusu Harvard'da William James ile çalışmak için davet aldı. Endüstriyel psikoloji (çalışma ortamı içindeki insanların davranışları), suç davranışları ve film teorisinde öncüydü.

32 **Richard Nesbitt, *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently . . . and Why* (2003)**

Önder psikoloğun, evrensel davranış varsayımlarına karşı çıkan, Asyalı ve Batılı insanların farklı düşündüklerini söyleyen tezi.

33 **Sylvia Plath, Sırça Fanus *(The Bell Jar) (1963)***

Plath'in genç bir kadının psikolojik çöküşünü anlattığı muhteşem kurgusal (ve otobiyografik) eseri sürükleyici bir okuma.

34 **Otto Rank, Doğum Travması *(The Trauma of Birth)* (1924)**

Freud'un yakın çevresinden bir psikanalist, eseri doğumdan sonra hissedilen ayrılık kaygısını ve insanların hayatlarını başlangıçtaki anne bağını yeniden kurmak için geçirişlerini tarif eder.

35 **Wilhelm Reich, Karakter Analizi *(Character Analysis)* (1933).**

Tartışma yaratan Avusturyalı psikanalistin belli nevrozlar, rüyalar veya zihinsel bağlantılardan ziyade bir insanın genel karakterinin tahlil edilebileceğini savunan teorisi. Ayrıca bastırılmış psikoseksüel enerjinin kas ve organlarda ("vücut zırhı") fiziksel bir ifade bulabileceğini savunuyor.

36 **Flora Rheta Schreiber, *Sybil (1973)***

16 kişilikli bir kadının ve onun bütünlüklü bir insan olma mücadelesinin sürükleyici gerçek hikâyesi. Milyonlarca nüsha sattı ve televizyon dizisi Frasier'de konu edildi.

37 **Hermann Rorschach, *Psychodiagnostics: A Diagnostic Text Based on Perception (1921)***
İsviçreli psikiyatrın 400 akıl hastası ve normal sübjeye uyguladığı, kendi meşhur mürekkep lekesi testine dayanan psikanalizinin neticelerini sunuyor.

38 **Thomas Szasz, *The Myth of Mental Illness (1960)***
Akıl hastalığının aslında genellikle "yaşamadaki sorunlar" olduğunu öne süren meşhur psikiyatri eleştirisi. Modern psikiyatrik teşhisleri Engizisyona benzeten Szasz her türlü zorlayıcı terapiye karşı çıkıyor.

39 **Virginia Satir, İnsan Yaratmak *(Peoplemaking) (1972)***
Aile sistemleri terapistinin aile dinamiklerine dair etkili olmuş araş-tırması.

40 **Andrew Solomon, Depresyon Atlası *(The Noonday Demon: An Atlas of Depression) (2001)***
Depresyonun her açısını inceleyen ödüllü bir çalışma. Depresyonun asla tamamen ortadan kalkmayacağını, daha ziyade insan hayatının bir parçası olduğunu öne sürüyor.

41 **Harry Stack Sullivan, *Interpersonal Theory of Psychiatry* (1953)**
Maverick American psikiyatrının "benlik sistemi" yani kişiliğin Freudyen içsel benliğinden ziyade bireylerarası ilişkilerle şekillendiğini öne süren açıklaması.

42 **Deborah Tannen, Beni Hiç Anlamıyorsun! *(You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation) (1990)***
Bir dilbilim profesörünün cinsler arasındaki iletişimin neden o kadar zor olduğuna dair 1 numara olmuş çok satan eseri. Konuyu geniş okur kitlesine taşıyan ilk kitap.

43 **Lewis Terman, *The Measurement of Intelligence (1916)***
Zekânın kalıtsal olduğuna inanan öncü bilişsel psikolog ve Stanford-Binet IQ Testinin (Binet-Simon testinin bir uyarlaması) mucidi. Ayrıca daha önce üstün yetenekli çocuklar hakkında bir araştırma yaptı.

44 **Edward Lee, Thorndike *Animal Intelligence* (1911)**
Yapboz kutularında meşhur kedilerini kullanarak hayvanların nasıl öğrendiklerini gösteren Amerikalı psikoloji öncüsü.

45 **Edward B. Titchener, *Experimental Psychology* (dört cilt, 1901-05)**
Wilhelm Wundt'un, Amerikan Cornell Üniversitesi'nde ilk psikoloji laboratuvarının kurulmasına yardım eden bir öğrencisinin önemli eseri.

46 **John B. Watson, *Behaviorism (1924)***
Psikolojinin davranışçı okulunu oluşturan okunabilir bir kitap.

47 **Max Wertheimer, *Productive Thinking (1945)***
Alman-Amerikan Gestalt psikoloğunun düşünme sanatına katkısı; bilhassa sorunun temel yapısını anlamaya çalışıyor ve anomalileri göz önünde bulunduruyor.

Robert Wright, *The Moral Animal: Why We Are the Way We Are (1995)*
Evrimsel psikolojinin, tekeşlilik, özgecilik, kardeş rekabeti ve işyeri politikaları gibi insan davranışının ardındaki genetik stratejileri açıklayan etkili bir eseri.
Wilhelm Wundt, *Principles of Physiological Psychology (1873-74)*
Wundt'u yeni psikoloji biliminin hâkim bir ismi yapan kitap. 1904'te Edward Titchener tarafından İngilizceye çevrildi.
Irvin D Yalom, Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri *(Love's Executioner: and Other Tales of Psychotherapy)* (1989)
Psikoterapist ile hasta arasındaki ilişkinin dürüst bir incelemesi. Müthiş vaka incelemeleri yer alıyor.

Kitapların kronolojik listesi

William James — *The Principles of Psychology* (1890)
Sigmund Freud — *Rüyaların Yorumu* (1900)
Jean Piaget — *Çocukta Dil ve Düşünme* (1923)
Alfred Adler — *İnsanı Tanıma Sanatı* (1927)
Ivan Pavlov — *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex* (1927)
Anna Freud — *Ego ve Savunma Mekanizmaları* (1936)
Karen Horney — *İçsel Çatışmalarımız* (1945)
Hans Eysenck — *Dimensions of Personality* (1947)
Eric Hoffer — *Kesin İnançlılar* (1951)
Fritz Perls — *Gestalt Theraphy: Excitement and Growth in the Human Personality* (1951)
Alfred Kinsey — *Sexual Behavior in the Human Female* (1953)
Melanie Klein — *Haset ve Şükran* (1957)
Erik Erikson — *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History* (1958)
Harry Harlow — *The Nature of Love* (1958)
R. D. Laing — *Bölünmüş Benlik* (1960)
Albert Ellis & Robert A. Harper — *Akılcı Yaşam Kılavuzu* (1961)
Carl Rogers — *Kişi Olmaya Dair* (1961)
Eric Berne — *Hayat Denen Oyun* (1964)
Thomas A. Harris — *Ben OK'im Sen OK'sin* (1967)
Carl Jung — *Dört Arketip* (1968)
Nathaniel Branden — *The Psychology of Self-Esteem* (1969)
Victor Frankl — *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotheraphy* (1969)
Edwand de Bono — *Lateral Thinking: Creative Step by Step* (1970)
Oliver Sacks — *Karısını Şapka Sanan Adam* (1970)
Abraham Maslow — *The Farther Reaches of Human Nature* (1971)
B. F. Skinner — *Beyond Freedom and Dignity* (1971)

Gail Sheehy — *Passages: Preditable Crises of Adult Life* (1974)
Stanley Milgram — *Obedience to Authority: An Experimental View* (1976)
Robert Bolton — *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts* (1979)
Isabel Briggs Myers — *Kişilik* (1980)
David D. Burns — *İyi Hissetmek* (1980)
Milton Erickson (Sidney Rosen tarafından) — *Sesim Seninle Her Yerde* (1982)
Howard Gardner — *Zihin Çerçeveleri* (1983)
Robert Cialdini — *İknanın Psikolojisi* (1984)
Anne Noir & David Jessel — *Beyin ve Cinsiyet* (1989)
William Styron — *Karanlık Gözükünce* (1990)
Mihaly Csikszentmihalyi — *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (1996)
Robert E. Thayer — *The Origin of Everyday Moods: Managing Energy. Tension, and Invention* (1996)
Gavin de Becker — *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence* (1997)
Susan Forward — *Duygusal Şantaj* (1997)
Daniel Goleman — *İşbaşında Duygusal Zekâ* (1998)
V. S. Ramachandran — *Beyindeki Hayaletler* (1998)
John M. Gottman — *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi* (1999)
Douglas Stone, Bruce Patton & Sheila Heen — *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most* (1999)
Steven Pinker — *Boş Sayfa* (2002)
Martin Seligman — *Gerçek Mutluluk* (2002)
Barry Bchwartz — *The Paradox of Choice: Why More is Less* (2004)
Malcolm Gladwell — *Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü* (2005)
Louann Brizendine — *Kadın Beyni* (2006)
Daniel Gilbert — *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler* (2006)

Kaynakça

Aşağıda kitabın araştırmasında kullanılan basımlar yer alıyor. İlk basım tarihleri her kitabın yorum bölümünde belirtilmiştir.

Adler, A. (1992) *Understanding Human Nature*, Oxford: Oneworld.

De Becker, G. (1997) *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us From Violence*, New York: Random House.

Berne, E. (1964) *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*, Londra. Penguin.

Bolton, R. (1986) *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*, New York: Prentice Hall.

De Bono, E. (1970) *Lateral Thinking*, Londra. Penguin.

Branden, N. (2001) *The Psychology of Self-Esteem*, New York: Wiley.

Briggs Myers, I., Myers. P. ile birlikte (1995) *Gifts Differing: Understanding Personality Type*, Palo Alto, CA: Daves-Black.

Brizendine, L. (2006) *The Female Brain*, New York: Morgan Road.

Burns, D. (1980) *Feeling Good: The New Mood Theraphy*, New York: William Morrow.

Cialdini, R. (1993) *Influence: The Psychology of Persuasion*, New York: William Morrow.

Csikszentmihalyi, M. (1996) *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York. HarperCollins.

Ellis, A. & Harper, R. (1974) *A Guide to Rational Living*, Los Angeles: Wilshire Book Company.

Erikson, E. (1958) *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History*, Londra: Faber and Faber.

Eysenck, H. J. (1966) *Dimension of Personality*, Londra: Routledge & Kegan Paul.

Forward, S. (1997) *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation and Guilt to Manipulate You*, Londra. Transworld.

Frankl, V. (1969) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotheraphy*, Londra: Meridian.

Freud, A. (1948) *The Ego and the Mechanism of Defense*, Londra. The Hogarth Press.

Freud, S. (çev. Joyce Crick) (1990) *The Interpretation of Dreams*, Oxford: Oxford University Press.

Gardner, H. (1983) *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*, New York: Basic Books.

Gilbert, D. (2006) *Stumbling on Happiness*, Londra: HarperCollins.

Gladwell, M. (2205) *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, Londra: Penguin.

Goleman, D. (1998) *Working with Emotional Intelligence*, Londra: Bloomsbury.

Gottman, J. & Silver, N. (1999) *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Londra. Orion.

Harlow, H. (1958) "The Nature of Love" *American Psychologist*, 13: 573-685. Ayrıca http://psychclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm.

Harris, T. A (1973) *I'm OK—You're OK*, New York. Arrow.

Hoffer, E. (1980) *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements*, Chicago: Time-Life Books.

Horney, K. (1957) *Our Inner Conflicts*, Londra: Routledge & Kegan Paul.

James, W. (1950) *The Principles of Psychology*, Cilt 1 & 2, Mineola, NY: Dover.

Jung, C. G. (1968) (çev. R. F. C. Hull) *The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton University Press.

Kinsey, A. (1953) *Sexual Behavior in the Human Female*, Philadelphia: Saunders.

Klein, M. (1975) *Envy and Gratitude.* And Other Works 1946-1963, Londra: Vintage.

Laing, R. D. (1960) *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness*, Londra: Penguin.

Maslow, A. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature*, Londra: Penguin.

Milgram, S. (1974) *Obedience to Authority,* New York: HarperCollins.

Moir, A & Jessel, D. (1989) *Brainsex: The Real Difference Between Men and Women*, Londra: Mandarin.

Pavlov, I. (2003) *Conditioned Reflexes*, Mineola, NY: Dover.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951) *Gestalt Theraphy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Londra: Souvenir.

Piaget, J. (1959) *The Language and Thought of the Child*, Londra: Routledge & Kegan Paul.

Pinker, S. (2003) *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*, Londra: Penguin.

Ramachandran, V. S., & Blakeslee, S. (1998) *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind,* New York: HarperCollins.

Rogers, C. (1961) *On Becoming A Person*, Boston: Houghton Mifflin.

Rosen, S. (ed.) (1982) *My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson*, New York: WW Norton.

Sacks, O. (1985) The *Man Who Mistook His Wife for a Hat: And Other Clinical Tales*, Londra: Pan Macmillan.

Bchwartz, B. (2004) *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, New York: HarperCollins.

KAYNAKÇA

Seligman, M. (2003) *Authentic Happiness*, Londra: Nicholas Brealey / New York: Free Press.

Sheehy, G. (1976) *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, New York: Bantam.

Skinner, B. F. (1971) *Beyond Freedom and Dignity*, Indianapolis: Hackett.

Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (1999) *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most*, New York: Viking.

Styron, W. (1990) *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, New York. Vintage.

Thayer, R. (1996) *The Origin of Everyday Moods*, Oxford: Oxford University Press.

50 Psikoloji KLASİĞİ

Psikolog Olmayanlar İçin Psikoloji

Hepimiz insan doğasının sırlarını öğrenmek istiyoruz - kim olduğumuzu, nasıl düşündüğümüzü, ne yaptığımızı. ***50 PSİKOLOJİ KLASİĞİ***, Freud, Adler, Jung, Skinner, James, Piaget ve Pavlov gibi öncülerin metinlerini keşfetmenin yanı sıra Howard Gardner, Daniel Gilbert ve Martin Seligman gibi çağdaş psikologların çalışmalarına da ışık tutuyor. Ayrıca Isabel Briggs Myers, Eric Hoffer ve William Styron gibi yazar ve düşünürlerden de önemli fikirler barındırıyor.

Kitabın odak noktası, "psikolog olmayanlar için psikoloji", yani herkesin okuyabileceği ve bir şeyler öğrenebileceği, genel okur kitlesi için yazılmış kitaplar. Popüler psikoloji metinlerinin altın çağını yaşadığı günümüzde, ***50 PSİKOLOJİ KLASİĞİ*** çok çeşitli fikirler ortaya koyuyor:

- Mutluluğun gerçek anlamı
- Sezgilerimizin hayatımızı kurtarabileceği
- İnsanlarla daha iyi iletişim kurmanın ve onları etkilemenin sırları
- Başarılı ilişkilerin ardındaki bilimsel gerçekler
- Akıllı insanların kitlesel hareketlere kapılmasının nedeni

50 Psikoloji Klasiği ile davranışlarımızın ve düşüncelerimizin ardındaki sırları keşfedin!

Stanley Milgram'ın insanların otoriteye boyun eğmeye ne kadar meyilli olduğunu gösteren tüyler ürpertici deneyleri, Harry Harlow'un fiziksel temasın ruh sağlığı için önemini gösteren yavru maymun çalışmaları ve Alfred Kinsey'in insanların gerçek cinsel yaşamlarıyla ilgili ortalığı karıştıran açıklamaları gibi psikolojinin en meşhur araştırmalarını da gözden geçiren ***50 PSİKOLOJİ KLASİĞİ***, kendimize ve diğer insanlara dair inandığımız her şeyi sarsan bilimsel çalışmaları okurla buluşturuyor.

"Butler-Bowdon'ın kitabındaki coşku bulaşıcı.
Kendisi bu alanın önemli ve gerçek uzmanlarından biri."
USA Today

www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-343-466-5