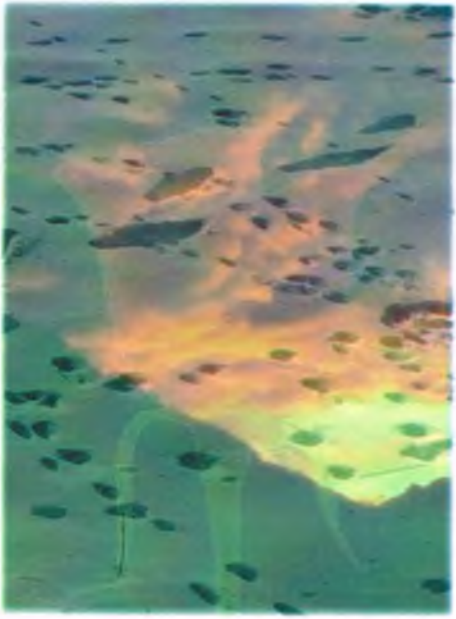
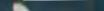
victor
E. FRANKL



DUYULMAYAN ANLAM ÇIĞLIĞI

ÖTEKİ / PSİKOLOJİ





ÖTEKİ YAYINEVİ

Öteki
PSİKOLOJİ

Yapım
ÖTEKİ AJANS

Baskı ve Cilt
EZGİ MATBAASI
Tel: 0212. 501 93 75

Birinci Basım
1994

İkinci Basım
1996

Üçüncü Basım
Temmuz 1998

Dördüncü Basım
Ağustos 2006

Beşinci Basım
Nisan 2007

Yapıtın Özgün Adı
The Unheared Cry For Meaning
Psychotherapiy and Huminsm

YÖNETİM YERİ
Müeyyedzade Mah. Serdar Ekrem
Cad. 16/D Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 292 71 64 - 65 - 66

ISBN 975-7782-71-8

ÖTEKİ PSİKOLOJİ DİZİSİ

Viktor E. Frankl

DUYULMAYAN ANLAM ÇIĞLIĞI

Psikoterapi ve Hümanizm

Türkçesi
SELÇUK BUDAK



Adı Harry veya Marion
olan doğmamış çocuğa

Başkalarına yardım edebilmem için bana yardım etmek uğruna yıllar boyunca bulunduğu özveriler için şükran borçlu olduğum karım Eleonore Katharina'ya özel bir minnet sözü. Gerçekten de karım, Profesör Jacob Needleman'ın, her zamanki gibi onun eşliğinde yaptığım konferans turlarının birisinde karıma adadığı bir kitabındaki sözlerini hakkediyor: "Işığa eşlik eden sıcaklığı," diye yazmıştı.

Dilerim, ışık söndükten çok sonra da sıcaklık kalır.

Viktor E. Frankl

İÇİNDEKİLER

Önsöz 9

Duyulmayan Anlam Çığlığı 14
Anlam İstemi 25
Yaşam İçin Bir Anlam 34

Belirlemecilik Ve Hümanizm:
Toptan Belirlemeciliğin Eleştirisi 41

Salt Karşılaşımm Eleştirisi:
"Hümanist Psikoloji" Ne Kadar Hümanist? 62

Seksin İnsansızlaşması 77

Semptom Mu Terapi Mi?
Bir Psikiyatrist Çağdaş Edebiyata Bakıyor 84

Spor: Günümüzün Çileciliği 91

Geçicilik Ve Ölümlülük: Ontolojik Bir Deneme 100

Paradoksik Niyet Ve Düşünce Odağını Değiştirme 112
Paradoksik Niyet 112
Düşünce Odağını Değiştirme 153

Referanslar 162

ÖNSÖZ

Bu kitap, bundan önceki *Psikoterapi ve Varoluşçuluk* ile *Bilinçdışı Tanrısı: Psikoterapi ve Teoloji* adlı kitaplarımla başlayan bir dizinin devamıdır.

Başlangıçta seçilen denemelerden oluşacak bir derleme olarak planlanmıştı, ancak konuları gözden geçirdikçe, bölüm olarak kitaba eklenen makalelerin kendi içlerinde bir bütün oluşturmanın da ötesinde, aralarında ortak bir bağ bulunduğu daha bir açıklık kazandı. Daha da önemlisi, ilk iki bölümde logoterapi sisteminin dayandığı üç ana ilke tartışıldı: Anlam istemi (iradesi), yaşamın anlamı ve irade özgürlüğü.

Logoterapi genellikle varoluşçu psikiyatri veya hümanist psikoloji kategorisi altında gruplandırılır. Ama eski okurlarım, varoluşçulukla, ya da en azından *sözde* varoluşçulukla ilgili bazı eleştirilerim olduğunu farketmiş olabilir. Aynı şekilde okur, bu kitapta *sözde* hümanizme, ya da tercih ettiğim bir terimi kullanacak olursam, sahte hümanizme yönelik bazı eleştiriler bulacaktır. Okurun şaşırması gerekmez: Ben, sahte logoterapiye de karşıyım.

Varoluşçuluğun ve hümanizmin psikoterapi ve psikolojideki yerini belirlemek için gelin psikoterapi tarihine kısaca bir göz atalım. Hepimiz, psikoterapinin en büyük ismi olan Sigmund Freud'un teorileriyle yetiştik. Ben de! (Okurun, ta 1924'lerde Sigmund Freud'un kişisel daveti ve aracılığıyla *International Journal of Psychoanalysis*'te bir makalem yayımlandığını bilip bilmediğini merak ediyorum.) O bize *nevrotiğin maskesini düşürmeyi*, davranışlarının altında yatan gizli, bilinçsiz güdülenimleri (motivasyonları) ortaya çıkarmayı öğretti. Ama bu maske düşürme işinin, psikanalistin, artık sadece samimi

(otantik) olduğu için maskesi indirilemeyecek bir şeyle karşılaştığı noktada durması gerektiğini hep söylerim. Ancak bazı "maske düşürücü psikologlar" (eskiden psikanalistler kendilerini böyle adlandırıyordu!), otantik şeylerle karşılaştıkları noktada durmadıkları taktirde, yine bir şeylerin maskesini düşürürler. Bu onların kendi gizli güdülenimleridir, insanda samimi (gerçek) olan, gerçekten insanca olan şeyleri değerden düşürme, küçümseme ve aşağılamaya yönelik kendi bilinçsiz arzularıdır.

Bu arada öğrenme teorisine dayalı davranış terapisi, daha önce psikanalizin uzun bir süre tartışmasız olarak elinde tuttuğu birçok alanı ele geçirdi. Davranış terapistleri, Freudçu kökenci inançların birçoğunun inançtan başka bir şey olmadığına ilişkin kanıtlar sunabiliyordu. Her nevroz olayı çocukluk yıllarındaki travmatik olaylara veya id, ego ve süperego arasındaki çatışmalara bağlanamadığı gibi, psikanalizle değil, kısa süreli davranış terapisiyle sağlanan iyileşmelerden (kendiliğinden düzelmeler değilse) semptom ikâmesi de gözlenmiyordu. Dolayısıyla davranışçılığın, *nevrozu mitolojiden kurtardığı* söylenebilir.[1]

Yine de bir hoşnutsuzluk duygusu vardı. İster bilinçli, ister Bilinçdışı düzeyinde olsun, her tür psikoterapinin altında yatan insan kavramı insan boyutunu, insan olguları boyutunu da kapsamadığı sürece, çağımızın anlamsızlık, kişiliksizleşme, insansızlaşma (dehümanizasyon) gibi rahatsızlıklarıyla başa çıkmak mümkün değildir.

Norveçli bir psikolog olan Bjarne Kvilhaung, logoterapinin öğrenme teorisini yeniden insancıllaştırdığını (rehumanization) söylüyor. Batı Almanya Mainz Üniversitesi'nde Psikiyatri Bölümünden Nikolaus Petrilowitsch, logoterapinin psikanalizi tek-

[1] Freud'un kendisinin bile kendi içgüdü teorisini bir "mitoloji" olarak tanımladığı ve içgüdülerden "mitolojik varlıklar" olarak söz ettiği düşünülürse bu ifadenin pek zorlama olmadığı anlaşılacaktır.

rar insancıllaştırdığını ve diğer bütün psikoterapi ekollerinden farklı olarak nevroz boyutunda kalmadığını söylüyor. Ne demek istiyor? Psikanaliz, nevrozu belli psikodinamiklerin sonucu olarak görür ve buna bağlı olarak sağlam bir aktarım ilişkisi gibi diğer psikodinamikleri devreye sokarak iyileştirmeye çalışır. Davranış terapisi ise nevrozu belli öğrenme veya şartlanma süreçlerine bağlar ve buna uygun olarak rahatsızlığı ortadan kaldırmak için yeniden öğrenmeyi veya yeniden şartlanmayı öngörür. Ne var ki Petrilowitsch'in de açıkça belirttiği gibi her iki durumda da terapi nevrozun bir düzleminde kalır. Ama logoterapi bu düzlemin ötesine geçerek insanı insan boyutuyla izler ve sadece bu boyutta bulunan kaynaklara (kendini aşma ve kendinden uzaklaşma gibi sadece insanda bulunan potansiyelleri besleyen kaynaklara) ulaşabilir.

Logoterapideki paradoksik [çelişik] niyet tekniği uygulandığı zaman kendinden uzaklaşma (self-detachment) kapasitesi harekete geçirilir; kendini aşma (self-transcedence) ise teşhis ve tedavide aynı önemi taşır. Kendini aşmanın sağladığı aydınlanma, ya da bu anlamda bunun özelliklerinden birisi olan anlam iradesi olmaksızın, anlam iradesinin engellenmesinden kaynaklanan bir noöjenik nevrozu kesinlikle teşhis edemeyiz; bu anlam iradesine (istemine) seslenemeyiz, ya da hastanın Bilinçdışındaki bu iradeyi canlandıramayız. Bunun bazen temel görevimiz olabileceği, kesin gözlemsel (ampirik) temellerde kanıtlanmıştır: istatistiksel araştırmalar, anlam iradesinin açık bir "yaşamsal değeri" olduğunu göstermiştir.

Kendinden uzaklaşmayla ilgili olarak, yani bunun insan ruhunda bulunan önemli bir "başa çıkma" mekanizması olduğu da yine kesin gözlemsel temellerde kanıtlanmış bulunmaktadır. Göreceğimiz gibi bu, kendinden uzaklaşmanın özellikle mizahla temsil edilen yanı için geçerlidir.

Özetleyecek olursak, psikanalizin bize *nevrotiğin maskesini düşürmeyi*, davranışçılığın ise *nevrozu mitolojiden arındırmayı*

öğrettiğini söyleyebiliriz. Şimdi ise Ptrilowitsch ve Kvilhaug'un da belirttiği gibi logoterapi bize hem *psikanalizi* hem de *davranışçılığı yeniden insancıllaştırmayı* öğretiyor. Ama bu aşırı bir basitleştirme olur, çünkü burada sadece birbirini izleme değil, bir kaynaşma da söz konusudur. Bugün Batı Almanya'daki önde gelen Freudculardan birisi olan Wolfgang Loch'un "psikanalitik diyalogun özünde yeni bir yaşam anlamı yaratma çabası"[1] olduğu yolundaki ifadesi türünden açıklamalarla karşılaşılabilmektedir. New York'taki Davranış Terapisi Merkezi direktörü Leonard Bachelis de merkezde devam eden terapilerin çoğunda başarı sağlandığını ama hastaların, yaşamı anlamsız buldukları için kendilerini öldürmek istediklerini söylemiştir.[2]

Dolayısıyla burada bir yakınsama söz konusudur. Ama sürekli anlattığım gibi *logoterapi her derde deva* değildir ve bu nedenle diğer psikoterapik yaklaşımlarla işbirliğine açıktır ve kendi evrimini geçirmektedir. Hem psikodinamik hem de davranışçı yönelimli ekollerin insan olgularındaki insan boyutunu büyük ölçüde ihmal ettiği doğrudur. Bu yaklaşımlar hâlâ indirgemecidir, çünkü psikoterapi eğitim sahnesinde hâlâ indirgemecilik ağır basmaktadır. İndirgemecilik ise hümanizmin tam karşıtıdır. İndirgemeciliğin, insanı aşağı görmek (subhumanism) olduğunu söylemek isterim. Kendini insan altı boyutlarla sınırlayan, dar bir bilimsel doğruluk kavramıyla önyargılı olan indirgemecilik, ister dinamik analiz, ister öğrenme teorisi çizgisinde olsun, olguları Procrustes yatağına,[3] önyargılı bir yorum yapısına uymaya zorlar.

Yine de bu ekollerden her birisinin değerli katkıları olmuştur. Logoterapi, Freud, Adler, Pavlov, Watson, ya da Skinner

---

[1] *Psyche*, XXX, 10, 1976, sf. 865-98.

[2] *American Psychological Association Monitor*, Mayıs 1976.

[3] Yunan Mit. *Procrustes*, kurbanlarının boyunu yatağının boyuna uydurmak için kısaysa gerdiren, uzunsa bacaklarını kesen bir hırsızdır, (Ç.N.)

gibi büyük öncülerin sağlam ve anlamlı bulgularını kesinlikle geçersiz kılmaz. Bu ekoller, kendi alanlarında söz sahibidir. Ama bunların gerçek önemi ve değeri, sadece daha yüksek, daha kapsamlı bir boyut, yani insan boyutu içinde yer aldıkları zaman açıklık kazanır. Burada elbette insan artık sadece itkilerini ve içgüdülerini doyurmaya, ya da id, ego ve süperego arasında uzlaşma sağlamaya çalışan bir varlık olarak görülemez; insan gerçekliği sadece şartlanma süreçlerinin veya şartlı reflekslerin bir sonucu olarak anlaşılamaz. Burada insan, anlam arayan bir yaratık olarak karşımıza çıkar; bu arayışın boşunalığı, çağımızın hastalıklarından birçoğunu açıklar gibi gözükmektedir. Bu durumda "duyulmayan anlam çığlığını" dinlemeyi bir *a priori* olarak reddeden psikoterapist bugünün kitle nevrozuyla nasıl başa çıkabilir?

Elinizdeki de dahil olmak üzere kitaplarımda ve makalelerimde, ilk bakışta modası geçmiş gibi gözükeceğinden emin olduğum birçok şey vardır. Ama bazılarının güncel olduğundan da eminim. Anlamsızlık duygusunun, dünya çapında yaygın ve devam eden bir duygu olduğunu göz önüne almanız yeter. Eğer bu, yetmişli yılların kitle nevrozuysa, bütün alçakgönüllülüğümle, bu hastalığın artacağını ve yaygınlaşacağını ellili yıllarda tahmin ettiğimi, dahası bundan da önce otuzlu yıllarda bir terapi önerdiğimi söyleyebilirim.

VIKTOR E. FRANKL
Viyana, baharın ilk günü, 1977

DUYULMAYAN ANLAM ÇIĞLIĞI[1]

"LOGOTERAPİ" terimi, "anlam yoluyla terapi" olarak çevrilebilir. Elbette "anlam yoluyla iyileşme" olarak da çevrilebilirdi, ancak bu, logoterapide bulunması gerekmeyen dini bir anlam yüklerdi. Şöyle veya böyle, logoterapi anlam merkezli bir (psiko-) terapidir.

Anlam yoluyla terapi düşüncesi, *terapi yoluyla anlam* olarak tanımlanabilecek geleneksel psikoterapi düşüncesinin tam tersidir. Gerçekten de geleneksel psikoterapi anlam ve amaç sorununu açıkça ele alsa bile (yani anlam ve amacı, sahte değerlere, "savunma mekanizmalarına," ya da "tepki oluşumlarına"[2] indirgemek yerine görünen değeriyle ele alırsa), bunu, mutlu olmak, kendi benliğinizi ve potansiyellerinizi gerçekleştirmek, olmak istediğiniz şey olmak için Odipal çatışmanızı çözmeniz, iğdiş edilme korkularından kurtulmanız gerektiğini belirten bir tavsiye havasıyla yapar. Başka bir deyişle anlam kendi başına size gelecektir. Bu, "Önce Freud ve Skinner ülkesine git, bütün bunları orada bulacaksın," gibi gelmiyor mu?

Ama böyle olmamıştır. Bir nevroz ortadan kaldırılsa bile, yerini çoğunlukla bir boşluğa (vakuma) bıraktığı ortaya çıkmıştır. Hasta mükemmel bir uyum sağlamış, işleyişi düzelmiştir, ama anlam eksiktir. Hasta, bir insan olarak, yani sürekli anlam arayışı içindeki bir varlık olarak görülmemiş; ve insana özgü olan bu anlam arayışı görünen değeriyle ciddi olarak ele alın-

---

[1] 13 Şubat 1977 tarihinde Berkeley, California Üniversitesinde verilen "Anlam Yoluyla Terapi" konulu derse dayanılarak hazırlanmıştır.

[2] Derslerimden birisindeki soru-cevap bölümünde söylediğim bir şeyi tekrarlayacak olursam, kendi adıma ne tepki oluşumlarım için yaşamayı, ne de savunma mekanizmalarım için ölmeyi istemem.

mamış, sadece altta yatan bilinçsiz psikodinamiklerin bir ussallaştırması olarak değerlendirilmiştir. Aradığı anlamı bulması halinde bir insanın, acı çekmeye, özveride bulunmaya, hatta gerekirse bu uğurda hayatını vermeye hazır olduğu görmezden gelinmiş, ya da unutulmuştur. Tersine eğer bir anlam yoksa kendi hayatına son vermeye eğilimli olur ve bütün ihtiyaçları giderilse bile buna hazır olur.

Bütün bunların farkına varmamı sağlayan şey, eski öğrencilerimden birisinden aldığım aşağıdaki rapordu: Bir Amerikan üniversitesinde intihar girişiminde bulunan 60 öğrenci üzerinde anket yapılmış ve bu öğrencilerin yüzde 85'i, intihar girişimlerine gerekçe olarak "yaşamın anlamsız gözükmesini" göstermiştir. Ama daha da önemlisi, yaşamı anlamsız gören bu öğrencilerin yüzde 93'ünün "aktif bir sosyal yaşamları vardır, akademik performansları yüksektir ve aileleriyle ilişkileri iyidir." Burada söz konusu olan şeyin, duyulmayan bir anlam çığlığı olduğunu ve elbette sadece bir üniversiteyle sınırlı olmadığını söylemek isterim. Amerika'da yüksek okul öğrencileri arasındaki intihar oranının, en sık rastlanan ölüm nedenlerinde trafik kazalarından sonra geldiğini bir düşünün! İntihar *girişimleri* ise bundan on beş kat daha fazla olabilir.

Bu, bolluk içinde yüzen toplumlarda ve zengin eyaletlerde olan bir şeydir. Uzun süredir, artık uyanmaya başladığımız bir rüya görüyorduk: Bu, insanların sosyoekonomik durumunu iyileştirmemiz halinde her şeyin yoluna gireceği, insanların mutlu olacağı rüyasıydı. Karşımıza çıkan gerçek ise şudur; *yaşama savaşı* şiddetini kaybedince, *ne için yaşam*? sorusu gündeme gelmiştir. Bugün daha çok insan yaşamak için gerekli araçlara (*means*) sahip, ama yaşamak için bir anlamları (*meaning*) yok.[1]

[1] *Filogenetik* düzlemden çok *ontogenetik* düzlemde buna bir paralellik vardır. Harvard Üniversitesi'ndeki eski asistanlarımdan birisinin de gösterdiği gibi, bu üniversitenin,

(Devamı var...)

Öte yandan zor, hatta ürkütücü koşullar altında mutlu olan insanlar görürüz. Amerika'daki eyalet hapishanelerinden birisinde 049246 Numara iken bana yazan Cleve W. adlı bir tutuklunun mektubundan alıntı yapmama izin verin: "Burada, hapishanede... hizmet etmek ve gelişmek için daha güzel fırsatlar var. Burada daha önce hiç olmadığım kadar mutluyum." Dikkat edin: her zamankinden daha mutlu. Hem de hapishanede!

Ya da son günlerde Danimarkalı bir aile doktorundan aldığım bir mektuptan alıntı yapmama izin verin: "Sevgili babam altı aydır ciddi bir kanser hastalığından muzdaripti. Yaşamının son üç ayını benim evde geçirmişti; ona karımla birlikte bakmıştık. Aslında size anlatmak istediğim şey, bu üç ayın karımın da, benim de yaşamımızdaki en mutlu günler olmasıydı. Kuşkusuz, birimiz doktor, diğerimiz hemşire olduğu için, her şeyle başa çıkabilecek gücümüz vardı ama ona sizin kitabınızdan cümleler okuduğum o akşamları hiç unutmayacağım. Son üç ayda, hastalığının ölümcül olduğunu biliyordu... ama asla şikayet etmedi. Son akşama kadar, ona, bu son haftalarda aramızda kurulan yakın ilişkiden ötürü ne kadar mutlu olduğumuzu; bunun yerine birkaç saniye süren bir kalp krizi yüzünden ölmesi halinde ne kadar mutsuz olacağımızı anlatıp durdum. Yani bunları okumakla kalmadım, yaşadım da; dolayısıyla tek dileğim, kaderimi babam gibi karşılayabilmektir." Burada da trajedi karşısında ve acıya rağmen mutlu olan birisi vardır ama anlam açısından! Doğrudur, anlamın iyileştirici bir gücü vardır.

Anlam yoluyla terapi konusuna dönecek olursak, bu, her durumda nevrozun nedeninin anlamsızlık olduğu anlamına mı gelir? Hayır, ben sadece *eğer* anlam yokluğu söz konusuysa, nevrozun nedeni boşluk *olmasa bile*, bu boşluğun doldurulmasının

---

oldukça başarılı, mutlu bir yaşam süren mezunları arasında, derin bir boşunalık duygusundan şikayet eden, bütün bu başarıların ne uğruna olduğunu soranların yüzdesi son derece yüksektir. Bu, bugün sık sık "orta yaş krizi" denen şeyin temelde bir anlam krizi olduğunu düşündürmüyor mu?

iyileştirici bir etki yaratacağını söylemek istiyorum! Bu anlamda hastalığın doğadan ama iyileşmenin ruh dünyasından geldiğini söyleyen büyük doktor Paracelsus haklıydı. Bunu, logoterapi terminolojisiyle ve daha teknik terimlerle ortaya koyacak olursak, nevrozun noöjenik olması, yani bir anlamsızlık duygusundan kaynaklanması gerekmez. Geleneksel anlamda bir nevroz olan psikojenik (ruhsal kökenli) nevrozların altında yatan psikodinamikler, şartlanma ve öğrenme süreçleri yine söz konusudur. Ama logoterapi, bu patojenik (hastalık yaratan) etkenlerin ötesinde insanın anlam arayışı gibi bir de sadece insana özgü olan olgular boyutu bulunduğunu ve bu arayışın engellenmesinin de nevroz yaratabileceğini kavramadığımız sürece çağımızın hastalıklarını yenmek bir yana, anlamayı bile başaramayacağımızı savunur.

Bu bağlamda insan boyûtunun (ya da logoterapide dendiği gibi noöjenik boyutun), psikolojik boyutun ötesine geçtiğini ve bu nedenle daha yüksek olduğunu vurgulamak istiyorum ama burada "yükseklik," sadece aşağı boyutu da içine alan daha kapsamlı olma anlamına gelir. Bireysel boyutlardaki bulgular karşılıklı dışlayıcı olamaz. İnsanın eşsizliği, insan olması, psikolojik ve biyolojik boyutlarda hâlâ bir hayvan olması gerçeğiyle çelişmez.

Dolayısıyla hem psikodinamik hem de davranışçı yönelimli araştırmalardan elde edilen sağlam bulguları kullanmamız ve bu yaklaşımlara dayalı tekniklerden bazılarını benimsememiz son derece yerinde bir tutumdur. Bu teknikler, insanı insan boyutunda izleyen bir pkisoterapiyle birleştiği zaman, bunların tedavi etkisi mutlaka artacaktır.

Biyolojik boyuttan söz ettim. Aslında ruh hastalığının kökeninde, noölojik ve psikolojik etkenlerin yanı sıra bedensel etkenler de vardır. Semptolojinin büyük çoğunluğunun psikojenik (ruhsal kökenli) olmasına rağmen, en azından psikozların kökeninde biyokimyanın ve kalıtımın belli bir önemi vardır.

Son ve bir o kadar önemlisi de, sosyojenik (toplumsal kökenli) nevrozların da olduğu gerçeğini görmemiz gerekir. Bu özellikle günümüzün kitle nevrozu için, yani anlamsızlık duygusu için geçerlidir. Hastalar artık Freud ve Adler çağındaki gibi aşağılık duygularından veya cinsel engellemelerden şikayet etmiyor. Bugün psikiyatriste gitmelerinin nedeni boşunalık duygularıdır. Onları, kliniklerimize ve bürolarımıza çeken şey varoluşsal engellenmedir, "varoluşsal vakumdur" (bu, ta 1955'lerde kullandığım bir terimdir). Bu durumu ta 1946'lara dayanan yayınlarda tanımlamıştım. Dolayısıyla logoterapistler olarak bizler, kitleleri neyin beklediğini yaygın, dünyayı saran bir olgu olmadan çok önce görebildiğimizi söyleyebiliriz.

Albert Camus bir keresinde şöyle demişti: "Gerçekten ciddi olan tek bir sorun vardır...yaşam, yaşamaya değer mi değmez mi...":[1] Son günlerde, daha önce söylediklerimi, yani yaşamın anlamına ilişkin varoluşsal sorunun ve yaşamda anlam bulmaya yönelik varoluşsal arayışın, bugün insanları cinsel sorunlarından daha çok rahatsız ettiğini doğrulayan bir rapor alınca, Camus'nun bu sözlerini hatırladım. Bir lise öğretmeni, öğrencilerinden kafalarını kurcalayan her türlü soruyu isimsiz olarak sormalarını ister. Sorular arasında uyuşturucu bağımlılığından, sekse, diğer gezegenlerdeki yaşama kadar her şey vardır, ama en çok sorulan soru (inanmak çok zor!) intiharla ilgilidir.

Ama bunun için neden toplumu suçluyoruz? Sosyojenik (toplumsal kökenli) bir nevroz teşhisimizde gerçekten haklı mıyız? Bugünün toplumunu ele alalım: Özünde her türlü ihtiyacı karşılar ama birisi hariç: Anlam ihtiyacı! Hatta ihtiyaçlardan bazılarının günümüz toplumu tarafından yaratıldığını söyleyebiliriz ama anlam ihtiyacı doyumsuz kalır, hem de onca zenginliğimizin ortasında ve bu zenginliğe rağmen.

---

[1] A. Camus, *Sisyphos Miti.*

Toplumumuzdaki zenginlik, sadece maddi şeylerde değil, boş zamanlarımızda da kendini göstermektedir. Bu bağlamda Jerry Mandel'e kulak vermemiz gerek: "Teknoloji bizi yaşama (yaşamımızı sürdürme) becerilerinden yoksun bırakmıştır. Bu nedenle kişinin kendi başına çaba harcamaksızın yaşamasını garanti eden bir refah sistemi geliştirdik. Ülkedeki tüm nüfusun ihtiyaçlarını karşılamak için işgücünün sadece yüzde 15'inin yeterli olduğu bir yerde iki sorunla karşı karşıya geliriz: hangi yüzde 15 çalışacak ve diğerleri [çalışmayanlar], vazgeçilmez olmadıkları ve sonuçtaki anlam kaybıyla nasıl başa çıkacaktır? Logoterapi, yirminci yüzyıl Amerika'sı için söylediklerinden çok daha fazlasını söyleyebilir."[1]

Bugün ayrıca işsizlik şeklinde ortaya çıkan irade dışı boş zamanlarla da başa çıkmamız gerektiği açıktır. İşsizlik, özel bir nevroza neden olabilir (1933 yılında ilk tanımımda buna "işsizlik nevrozu" demiştim). Ama burada da yakından bir incelemede gerçek nedenin, işsiz olmayla yararsız olmanın eşdeğer görülmesi ve bu nedenle yaşamın anlamsız bulunması olduğu ortaya çıkmıştır. Mali dengeleme (tazminat) veya bu anlamda sosyal güvenlik yeterli değildir. İnsan sadece refahla yaşamaz.

Avusturya'nın, sosyal güvenlik şemsiyesiyle korunan ve işsizlik sorunu bulunmayan tipik refah durumunu alın. Bu refaha rağmen başbakanımız Bruno Kreisky, vatandaşların ruhsal durumu konusundaki kaygılarını dile getirerek, bugün en önemli ve acil sorunun, yaşamın anlamsızlığı duygusu olduğunu söylemiştir.

Anlamsızlık duygusu, varoluşsal boşluk (vakum), kitle nevrozu olarak adlandırılacak kadar artmakta ve yaygınlaşmaktadır. Profesyonel dergilerde yayınlanan ve bunun sadece kapitalist ülkelerle sınırlı olmadığını, Komünist ülkelerde de gözlene-

[1] Yayınlanmamış makale.

bileceğini gösteren epeyce bulgu vardır. Bu, üçüncü dünya ülkelerinde bile farkediliyor.[1]

Bu da bu duygunun kökeni ve semptomları sorununu gündeme getiriyor. Köken konusunda şu kısa açıklamayı yapmama izin verin: Diğer hayvanlardan farklı olarak insana yapması gerekenleri itkileri ve içgüdüleri söylemez; ve eski çağların insanından farklı olarak, ona neyi yapması gerektiğini söyleyen gelenekler ve geleneksel değerler yoktur. Artık bu yönlendirici etkenlerden yoksun olduğu için, bazen ne yapmak istediğini bilmez. Sonuç? Ya başkalarının yaptığı şeyleri yapar (uydumculuk —konformizm—), ya da başkalarının ondan yapmasını bekledikleri şeyleri yapar (totalitercilik).

James C. Crumbaugh, Leonard T. Maholick, Elisabeth S. Lukas ve Bernard Nansart, belli bir topluluktaki varoluşsal engellenme derecesini ölçmek ve böylece varoluşsal boşluğun kökenine ilişkin hipotezimi kontrol edip geçerliliğini gözlemsel (ampirik) olarak değerlendirmek için çeşitli logoterapi testleri geliştirmiştir (PIL, SONG ve Logo testleri). Geleneklerin çöküşüne verilen rolle ilgili olarak, California Üniversitesinden Diana D. Young'un doktora tezinde bazı destekleyici noktalar görüyorum. Testlerin ve istatistiksel araştırmaların yardımıyla gösterdiği gibi, genç nüfus, eski kuşaklardan daha büyük bir varoluşsal boşluk (vakum) içindedir. Geleneklerin etkisini kaybetmesi gençler üzerinde daha belirgin olduğu için, bu bulgular, geleneklerin çöküşünün varoluşsal boşluğa neden olan temel bir etken olduğunu düşündürür. Bu, Washington, Bellevue'deki Doğu Yakası Ruh Sağlığı Merkezi'nden Karol Marshal'ın, "yardım için gelenler arasında 30 yaş öncesi gruptakilerde a-

[1] Bkz. Louis L. Klitzke, "Students in Emerging Africa: Humanistic Psychology and Logotherapy in Tanzania," *American Journal of Humanistic Psychology*, 9, 1969, sf. 105-26; ve Joseph L. Philbrick, "A Cross-Cultural Study of Frankl's Theory of Meaning-in-Life," Amerikan Psikologlar Derneği'nin toplantısında sunulan bir makale.

maçsızlık duygusunun tipik bir özellik" olduğu yolundaki ifadesiyle de desteklenmektedir.[1]

Genç kuşaktan söz edince, Amerika'nın önemli üniversitelerinden birisinde verdiğim bir dersi hatırladım: Konferansı düzenleyen öğrenci sponsorları, konferansın "Yeni Kuşak Deli mi?" başlığı altında verilmesinde ısrar etmişti. Gerçekten de anlamsızlık duygusundan muzdarip insanların nevrotik olup olmadığını ve böyleyse hangi anlamda nevrotik olduğunu sormanın artık zamanıdır. Soru kısaca şu: Günümüzün kitle nevrozu dediğimiz şey gerçekten bir nevroz mu?

Cevabı sonraya bırakmama ve ilk önce varoluşsal boşluğun, kitle nevrotik üçlemesi olarak adlandırdığım depresyon, saldırganlık ve madde bağımlılığından oluşan semptomlarına kısaca bir göz atalım.

Depresyona ve devamı olan intihara daha önce değinmiştik. Saldırganlık konusunda ise okurun, spor ve hümanist psikoloji konulu bölümlere başvurmasını öneririm. Geriye, depresyon ve saldırganlığın yanı sıra madde bağımlılığının da en azından kısmen anlamsızlık duygusuna bağlanabileceğini göstermek amacıyla, üçlemenin üçüncü yanı olan madde bağımlılığını incelemek kalıyor.

Bu hipotezi ortaya koyduktan sonra çok sayıda yazardan destek aldım. Betty Lou Padelford, doktora tezi için "Etnik Köken, Cinsiyet ve Baba İmajının Uyuşturucu Bağımlılığı ve Yaşamın Amacı Arasındaki İlişki Üzerindeki Etkisi" konusunu seçmişti (United States International University, San Diego, Ocak 1973). 416 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmalardan elde edilen veriler, "zayıf bir baba imajı olan öğrencilerin bildirdiği uyuşturucu bağımlılığı derecesi ile daha güçlü bir baba imajı olan öğrencilerdeki bağımlılık derecesi arasında bir fark olduğunu *göstermiyor*." Ama uyuşturucu bağımlılığı ile yaşamın a-

[1] *American Psychological Association Monitor*, Mayıs 1976.

macı arasında her türlü kuşkudan uzak, anlamlı bir ilişki ortaya çıkıyor ($r = -.23$; $p < .001$). Yaşamın amacı ölçeğinde düşük olan öğrencilerin ortalama uyuşturucu bağımlılık endeksinin (8.90), yaşamın amacı ölçeğinde yüksek olan öğrencilerin ortalama uyuşturucu bağımlılık endeksinden (4.25) anlamlı ölçüde farklı olduğu gözleniyor.

Dr. Padelford da kendi araştırmaları gibi benim varoluşçu boşluk hipotezimi destekleyen araştırmaları özetliyor. Nowlis, öğrencilerin uyuşturucuya neden yöneldiğini araştırmış ve sık sık gösterilen nedenlerden birisinin "yaşamda bir anlam bulma arzusu" olduğunu bulmuştur. Ulusal Esrar ve Uyuşturucu Bağımlılığı Komisyonu adına San Diego bölgesinde Judd ve arkadaşları tarafından 455 öğrenci üzerinde yapılan bir ankette, hem esrar hem de halusinojen kullananların, kullanmayanlara göre daha derin bir yaşamın anlamsızlığı duygusu besledikleri gözlenmiştir. Mirin ve arkadaşları tarafından yürütülen başka bir araştırmada ise ağır uyuşturucu kullanımı ile anlamlı deneyim arayışı ve amaç-yönelimli etkinlik yokluğu arasında bir ilişki olduğu gözlenmiştir. 1968 yılında Millwaukee, Wisconsin Üniversitesi'ndeki 700 lisans öğrencisi üzerinde bir anket yapan Linn, esrar kullananların, kullanmayanlara kıyasla yaşamın anlamı konusunda daha çok kafa yorduklarını bildirmiştir. Krippner ve arkadaşları, "Her şey size anlamsız mı geliyordu?" sorusuna yüzde 100 olumlu cevap aldıklarını söyleyerek, uyuşturucu kullanımının bir tür kendi kendine uygulanan psikoterapi olabileceğini savunuyor. Shean ve Fechtmann, altı aydan fazla düzenli esrar kullanan öğrencilerin, Crumbaugh'un Yaşamın Amacı (Purpose-in-Life, PIL) Testi'nde aldıkları puanın, kullanmayanla kıyasla anlamlı ölçüde düşük olduğunu bulmuştur ($p < .001$).

Madde bağımlılığı ve alkol konusunda paralel bulgular yayınlanmıştır. Annemarie von Forstmeyer, doktora tezinde, 20 alkolikten 18'inin, kendi varoluşunu anlamsız ve amaçsız bul-

duğunu göstermiştir (United States International University, 1970). Buna uygun olarak logoterapi yönelimli tekniklerin, diğer terapi yöntemlerinden daha etkili olduğu kanıtlanmıştır. James C. Crumbaugh, grup logoterapisinden elde edilen sonuçlarla bir alkolik tedavi biriminden ve bir maraton terapi grubundan alınan sonuçları karşılaştırmak için varoluşsal boşluk derecesini ölçmüş ve "sadece logoterapi grubunun istatistiksel olarak anlamlı bir düzelme gösterdiğini" gözlemiştir.[1]

Logoterapinin uyuşturucu bağımlılığında eşdeğerde etkili olduğu, California, Norco'daki Narkotik Madde Bağımlıları Rehabilitasyon Merkezi'nde çalışan Alvin R. Fraiser tarafından da gösterilmiştir. 1966 yılından beri narkotik madde bağımlılarıyla çalışırken logoterapi kullanmaktadır ve sonuçta söylediği şey şudur: "Kurumun tarihinde, üç yıl arka arkaya en yüksek başarı oranını kazanan tek danışman ben oldum (burada başarılı, uyuşturucu bağımlısının tahliyeden sonraki bir yıl içinde enstitüye dönmediği anlamına gelir). Bağımlılara yaklaşımım, üç yıllık yüzde 40 oranında bir başarı oranı sağlarken, geleneksel yöntemleri kullanmakta olan enstitünün ortalaması yüzde 11 civarında kalmıştır."

Varoluşsal boşluğun, kitle nevrozu üçlemesi başlığı altında sayılan üç açık semptomuna ek olarak, açık veya gizli başka semptomları da ortaya çıkar. Anlamsızlık duygusunun kendi içinde bir ruh hastalığı içerip içermediği sorusuna dönecek olursak, Sigmund Freud, Prenses Bonaparte'e yazdığı mektubunda şöyle demiştir: "Kişi, yaşamın anlamını veya değerini sorguladığı an, hastadır." Ama ben, yaşamın anlamını merak eden bir insanın, ruh hastalığını dışavurmaktan çok, insanlığını kanıtladığına inanıyorum. Yaşamda anlam arayışına yönelmek için nevrotik olması gerekmez, ama gerçekten de insan olması

[1] "Changes in Frankl's Existential Vacuum as a Measure of Therapeutic Outcome," *Newsletter for Research in Psychology*, 1, 1972, sf. 35-37.

gerekir. Ne olursa olsun, daha önce de belirttiğim gibi anlam arayışı insan olmanın ayırdedici bir özelliğidir. Başka hiçbir hayvan, hatta Konrad Lorenz'in kazları bile, yaşamda anlam olup olmadığını merak bile etmez. Ama insan eder.

Anlam İstemi

İnsan sürekli bir anlam arayışı içindedir; başka bir deyişle "anlam istemi (iradesi)"[1] dediğim şey, Abraham Maslow'un makalelerimden biri konusunda yaptığı yorumdan bir alıntı yapacak olursam, "insanın temel düşüncesi" olarak da değerlendirilebilir.[2]

Bugünün toplumunda doyumsuz kalan ve günümüz psikolojisi tarafından göz ardı edilen şey, işte bu anlam istemidir (iradesidir). Mevcut güdülenme (motivasyon) teorileri insanı ya uyarımlara *tepki veren* (*reacting*), ya da dürtülerini *boşaltan* (*ab-reacting*) bir yaratıktır. Bu teoriler, insanın gerçekte tepki vermekten veya boşaltmaktan çok, yaşamın ona sorduğu sorulara *cevap (karşılık) veren* ve bu yolla yaşamın sunduğu anlamları gerçekleştiren bir yaratık olduğunu dikkate almaz.

Bunun bir gerçek (olgu) değil, inanç olduğu söylenebilir. Gerçekten de, 1938 yılında, "derinlik psikolojisi" denen şeyin (yani, psikodinamik yönelimli psikolojinin) eksiklerini gidermek için (yerini almak için değil) "yükseklik psikolojisi" terimini kullanmaya başladıktan bu yana, insanı gözümde büyüttüğüm, onu çok yüksek bir düzeye çıkardığım yolunda sürekli eleştiriler aldım. Birçok durumda didaktik açıdan yararlı olduğunu bildiğim bir örneği burada tekrarlamama izin verin. Havacılıkta "yengeçleme" diye bir terim vardır. Diyelim ki inmek istediğim havaalanına doğudan ve kuzeyden rüzgar esiyor. Bu du-

---

[1] Viktor E. Frankl, *Der unberdingte Mensch: Metaklinische Vorlesungen*, Viyana, Franz Deuticke, 1949.

[2] Anthony J. Sutich ve Miles A. Vich'in editörlüğünü yaptığı *Readings in Humanistic Psychology* adlı kitaptan (New York, The Free Press, 1969).

rumda eğer doğuya doğru uçarsam hedefimden saparım, çünkü rüzgar beni güney doğuya sürükler. Havaalanına ulaşmak için yengeçleyerek bu sürüklenmeyi dengelemem, yani uçağımın burnunu inmek istediğim havaalanının kuzeyine çevirmem gerekir. İnsanda da böyledir: O da özlemlerini daha yüksek bir düzeyde çıkarmadığı sürece, ulaşabileceğinden daha aşağıda bir noktaya varır.

İnsan potansiyelini en yüksek noktaya çıkarmak istiyorsak, ilk önce bunun varlığına inanmamız gerekir. Aksi taktirde insan "sürüklenecek," yozlaşacaktır, çünkü insanın en kötüsüne yönelik bir potansiyeli de vardır. Potansiyel insanlığa olan inancımızın, bizi *insancıl* insanların bir azınlık olduğu ve belki de hep azınlık olarak kalacağı gerçeğine karşı köreltmesine göz yummamalıyız. Yine de her birimizi bu azınlığa katılmaya özendiren şey de işte bu gerçektir: İşler kötü ama iyileştirmek için elimizden geleni yapmadığımız sürece, her şey daha da kötüye gidecek.

Dolayısıyla anlam istemi (iradesi) düşüncesini, arzu giderici bir düşünme olarak bir yana bırakmak yerine, bunu bir tür kendini gerçekleştiren kehanet (*self-fulfilling prophecy*) olarak düşünmek çok daha akılcı olabilir. Anatole Broyard'ın şu sözlerinde gerçek payı var: "Eğer Freudçu analiz için kullanılan argo deyim 'büzüşme' ise, logoterapinin 'gerdirme' [çekip uzatma] olarak adlandırılması gerekir."[1] Aslında logoterapi, yüksek özlemlerini de dikkate alarak insan düşüncesini genişletmekle kalmaz, kendi anlam istemini besleme potansiyelleri konusunda hastanın görüş alanını da genişletir. Aynı şekilde logoterapi insansızlaşmaya, onca "büzüşmenin" satıldığı mekanik insan kavramına karşı hastaya bağışıklık kazandırır; kısaca hastayı "büzüşmeye karşı *dirençli*" kılar.

[1] *The New York Times*, 26 Kasım 1975.

İnsanı çok yüksek değerlendirmemek gerektiği görüşü, insanı gözde büyütmenin tehlikeli olduğunu varsayar. Ama Goethe'nin de dikkati çektiği gibi insanı küçümsemek çok daha tehlikeli değil mi? İnsan, özellikle de genç kuşak, küçümsenmesi nedeniyle yozlaşabilir. Tersine, insandaki daha yüce özlemlerin (anlam istemi gibi) bilincinde olursam, bu özlemleri canlandırıp harekete geçirmeyi de başarabilirim demektir.

Anlam istemi sadece bir inanç sorunu değildir, bir olgudur (*fact*). 1949 yılında ortaya attığımdan beri bu hipotez, çeşitli otoriteler tarafından test ve istatistiksel araştırmalar yoluyla gözlemsel (ampirik) olarak desteklenmiş ve doğrulanmıştır. James C. Crumbaugh ve Leonard T. Maholik tarafından geliştirilen Yaşamdaki Amaç (PIL) Testi[1] ve Elisabeth S. Lukas'ın Logo-Test'i, binlerce deneğe uygulanmış ve bilgisayara aktarılan veriler, anlam isteminin gerçek bir şey olduğunu kuşkuya yer bırakmayacak bir şekilde göstermiştir.

Aynı şekilde, Çekoslovakya Brno Üniversitesi Psikoloji Bölümünden S. Kratochvil ve I. Planova, "anlam isteminin gerçekten de diğer ihtiyaçlara indirgenemeyecek özgün bir ihtiyaç olduğunu ve şu veya bu ölçüde bütün insanlarda bulunduğunu" gösteren veriler toplamıştır. Yazarlar şöyle devam ediyor: "Nevrotik ve depresif hastalara ilişkin durum tarihçeleri de bu ihtiyacın engellenmesinin önemini ortaya koymuştur. Bazı olaylarda anlam isteminin engellenmesi, nevrozun veya intihar girişiminin kökeninde nedensel bir etken olarak önemli bir rol oynamıştır."

Amerikan Eğitim Konseyi tarafından yayınlanan bir anket sonucu da ele alınabilir: Ankete katılan 171,509 öğrenci arasında, belirlenen en yüksek hedefin (yüzde 68.1'i tarafından), "anlamlı bir yaşam felsefesi geliştirmek" olduğu ortaya çıkmış-

[1] *Psychometric Affiliates*, P.O. Box 3167, Munster, Indiana 46321.

tır.[1] Kırk sekiz kolejden 7948 öğrenci üzerinde yapılan ve Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü adına Johns Hopkins Üniversitesi tarafından yürütülen bir başka anket çalışmasında, ankete katılanlardan sadece yüzde 16'sı ilk hedeflerinin "çok para kazanmak" olduğunu söylerken, yüzde 78'i "yaşamımda bir amaç ve anlam bulmak" seçeneğini işaretlemiştir.[2] Michigan Üniversitesi de paralel bulgular toplamıştır: 1533 çalışandan, işin çeşitli yanlarını önem sırasına göre sıralamaları istenmiş ve "iyi maaş" beşinci sırada yer almıştır. New Yok Devlet Üniversitesi'nden Josehp Katz'ın, son anketleri değerlendirerek, "endüstriye girecek olan bir sonraki personel dalgası, paralı değil, anlamlı kariyerlere yönelecek"[3] demesi şaşırtıcı değildir.

Bir an için, Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından başlatılan araştırmaya dönelim. Ankete katılan öğrencilerin yüzde yetmiş sekizi, ilk hedeflerinin yaşamda bir anlam bulmak olduğunu söylemiştir; rastlantı eseri bu yüzde yetmiş sekiz oranı, yaşamdaki en büyük amaçlarının tamamen farklı bir şey, yani "yaşam standartlarını iyileştirmek" olduğunu söyleyen Polonyalı gençlerin yüzdesidir (*Kurier,* 8 Ağustos 1973). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi burada geçerli gibi gözüküyor: İnsanın, Amerikalı öğrencilerin ortaya koyduğu gibi yaşamda bir amaç ve anlam bulma işine yönelmeden önce, doyurucu bir yaşam standardına ulaşması gerekiyor. Sorun, iyi bir yaşam kurmak için, sadece sosyoekonomik durumunu iyileştirmenin (böylece psikodinamik durumu iyileştirmek için bir psikanalize gidecek mali güce ulaşmasının) yeterli olup olmadığıdır. Buna inanmıyorum. Hasta olan bir insanın sağlıklı olmayı arzuladığını, bu nedenle sağlığın yaşamdaki en büyük hedef gibi gözüktüğü açık bir gerçektir. Ama aslında sağlık, bir amaca yönelik bir araçtan,

---

[1] Robert L. Jacobson, *The Chronicle of Higher Education* (Washington, D.C.: American Council on Education, January 10, 1972).

[2] *Los Angeles Times*, 12 Şubat 1971.

[3] Josehp Katz, *Psychology Today*, Vol. 5, No. 1.

belli bir durumda gerçek anlam olarak değerlendirilebilecek şeye ulaşmaya yönelik bir önkoşul olmaktan başka bir şey değildir. Bu durumda ilk önce aracın arkasındaki amacı sorgulamak zorunludur. Bu tür bir sorgulama için, bir tür Sokratik diyalog uygun bir yöntem olabilir.

Maslow'un güdü teorisi burada yeterli değildir, çünkü ihtiyaç duyulan şey yüksek ve alçak ihtiyaçlar arasında ayrım yapmaktan çok, tek tek her bir hedefin sadece araç mı yoksa birer amaç mı olduğu sorusuna cevap vermektir. Gündelik yaşamda bu farkın tam anlamıyla bilincinde oluruz. Eğer farkında olmasaydık, çizgi film kahramanı Snoopy'nin anlamsızlık ve boşluk duygusundan yakındığını, Charlie Brown bir çanak yemekle içeri girince de "İşte Anlam!!" diye bağırdığını duyunca kahkaha atmazdık. Bizi güldüren şey, araçla (*means*) amacın (*meaning*) karıştırılmasıdır: yiyecek, yaşamak için mutlaka gerekli bir koşul olmasına karşın, yaşama anlam vermek ve kişiyi anlamsızlık ve boşluk duygusundan kurtarmak için yeterli bir koşul değildir.

Maslow'un yüksek ve alçak ihtiyaçlar arasındaki ayrımı, alt basamaktaki ihtiyaçlar *doyurulmadığı* zaman, anlam istemi gibi daha yüksek bir ihtiyacın aciliyet kazanabileceğini dikkate almaz. Ölüm kamplarında, ya da ölüm yatağında gözlenen durumları düşünmeniz yeterlidir: Bu tür koşullarda anlam, hatta nihai anlam açlığının, karşı konulmaz bir şekilde su yüzüne çıktığını kim inkâr edebilir?

Ölüm yatağında bu açıktır. Theresienstadt gettosunda olanlarsa daha az açık olabilir: 1000 genç insandan oluşan bir kafile ertesi gün hareket edecektir. Sabah olunca, getto kütüphanesinin yağmalandığı anlaşılmış. Auschwitz toplama kampında ölüme mahkûm olan bu gençlerden her birisi, sevdiği bir şairin, romancının veya bilimcinin kitaplarından birkaçını alıp çantasına saklamıştır. Şimdi kim gelip de beni *Dreigroschenoper*'inde "Yiyecek önce gelir, ahlak ondan sonra" (*Erst kommt das*

Fressen, dann kommt die Moral) diyen Bertold Brecht'in haklı olduğuna ikna edebilir?

Ama daha önce de gördüğümüz gibi, sadece uç durumlar değil, bolluk da anlam arayışını harekete geçirebilir, ya da anlam istemini engelleyebilir. Bu, genelde bolluk, özelde de boş zaman bolluğu için geçerlidir. Alt basamaktaki ihtiyaçların hem doyurulması hem de engellenmesi insanda anlam arayışını kamçıladığı için, bundan, anlam arayışının diğer ihtiyaçlardan bağımsız olduğu sonucu çıkar. Dolayısıyla ne bu ihtiyaçlara indirgenebilir, ne de onlardan çıkarsanabilir.

Anlam istemi, insanın insanlığının gerçek bir dışavurumu olmasının yanı sıra, Theodore A. Kotchen'in de bulgularla ortaya koyduğu gibi, ruh sağlığının da güvenilir bir ölçütüdür. Anlam istemini ölçen ve en yüksek puanları güdülenimi (motivasyonu) yüksek, başarılı profesyonellerde ve işadamlarında elde eden James C. Crumbaugh, Sister Mary Raphael ve Raymond R. Shrader'in bulguları bu hipotezi desteklemiştir. Tersine, Elisabeth S. Lukas tarafından gözlemsel bulgularla da ortaya konuğu gibi, anlam ve amaç yokluğu, duygusal uyumsuzluğun bir göstergesidir. Albert Einstein'dan bir alıntı yapmak gerekirse: "Yaşamını anlamsız gören kişi hem mutsuzdur, hem de yaşama uygun değildir." Bu sadece bir başarı ve mutluluk değil, bir yaşama sorunudur. Çağdaş psikolojinin terimleriyle ifade edersek, anlam istemi bir "yaşama (yaşamı sürdürme) değerine" sahiptir. Auschwitz ve Dachau toplama kamplarında geçirdiğim üç yılda aldığım ders şudur: Diğer şeyleri eşit kabul edersek, kamplarda yaşama (ayakta kalma) şansı en yüksek olanlar, geleceğe (onları gelecekte bekleyen bir göreve, bir insana, gelecekte onlar tarafından gerçekleştirilecek bir anlama) yönelik olanlardı.[1]

---

[1] Auschwitz ve Dachau gibi olağandışı bir ortamda insanı ayakta tutan şeyin, yaşamın, gelecekte de olsa yerine getirilecek bir anlamı olduğu bilinciydi. Ama anlam ve amaç,

(Devamı var...)

O günden bu yana, toplama kampları konusunda kitap yazan diğer yazarlar ve Japon, Kuzey Kore ve Kuzey Vietnam esir kampları üzerine yapılan psikiyatrik incelemeler de aynı sonuca varmıştır. Kuzey Vietnam esir kamplarında yedi yıl kadar kalan ve benden ders alan üç Amerikalı subay da esirler arasında yaşama şansı en yüksek esirlerin, kendilerini bekleyen birisi veya bir şeyler olduğuna inananlar olduğunu gözlemiştir. Bunlardan çıkan ders, ayakta kalmanın, bir "ne için" veya "kimin için" yönelimine bağlı olduğudur. Tek kelimeyle, varoluş, ta 1949'larda kullandığım bir logoterapi terimini kullanacak olursam, "kendini aşkınlığa" bağlıdır. Bundan, insan olmanın her zaman için kendinden başka bir şeye, ya da bir insana — gerçekleştirilecek bir anlama, karşılaşılacak bir insana, hizmet edilecek bir davaya, ya da sevilecek bir insana— yönelmek olduğu yolundaki antik antropolojik gerçeğini anlıyorum. İnsan, sadece varoluşundaki bu kendini aşmayı gerçekleştirdiği zaman gerçekten insan, ya da gerçek benliği olmaktadır. Bunu, kendini, kendi benliğini güncelleştirmeyi düşünerek değil, kendini unutarak, kendini vererek, kendini görmeyerek ve dışarıya odaklaşarak gerçekleştirir. Benzetme olarak vermekten çok hoşlandığım gözü ele alın. Aynaya baktığı anların dışında göz kendinden bir şey görür mü? Kataraktlı bir göz, bulutlanma gibi bir şey görür, bu kendi kataraktıdır; glokomalı bir göz kendi glokomasını ışıkların çevresini saran bir gökkuşağı haresi gibi

---

yaşamak için yeterli bir koşul değil, sadece gerekli bir koşuldur. Milyonlarca insan, anlam ve amaç görüşlerine rağmen ölümü göğüslemek zorunda kalmıştır. İnançları yaşamlarını kurtarmamıştır, ama ölümü onurla, başları dik karşılamalarını sağlamıştır. Bu nedenle California, Berkeley'de Teoloji Mezunları Birliği'ndeki Frankl Kütüphanesi ve Anıtı'nın açılışında minnet borcumu ödemek için bir bağışta bulunmayı uygun gördüm: Auschwitz'den yanıma aldığım bir parça toprak ve kül. "Bu, orada kahramanca yaşayıp şehitçe ölenlerin anısına," dedim. "Bu kahramanlık ve şehitliğin sayısız örnekleri, '*in extremis*' ve '*in ultimus*'ta [Lat. 'en uç noktada, en son noktada'], Auschwitz gibi olağanüstü bir yaşam durumunda, hatta gaz odasında kendi ölümü karşısında bile bir anlam bulmaya ve bu anlamı gerçekleştirmeye yönelik insanca potansiyele tanıklık etmektedir.

görür. Sağlıklı bir göz ise kendinden hiç bir şey görmez, özaşkındır (kendini aşmıştır).

Kendini gerçekleştirme denen şey, kendini aşmanın niyetlenmeyen bir sonucudur; bunu, niyetin hedefi kılmak yıkıcı, kendi amacını baltalayıcıdır. Kendini gerçekleştirme için geçerli olan, kimlik ve mutluluk için de geçerlidir. Mutluluğa engel olan şey, "mutluluk arayışı"nın kendisidir. Bunu ne kadar çok hedefimiz yaparsak, bu hedeften de o kadar çok şaşarız. Bu en açık haliyle cinsel mutlulukta, cinsel "haz arayışında" görülür. Bunun sonucu ise cinsel nevrozlardır. Bir erkek gücünü göstermeyi ne kadar çok arzularsa, başarısızlığa mahkûm olması o kadar kesinleşecektir. Bir kadın orgazm olabileceğini kendine kanıtlamayı ne kadar arzularsa, soğuk olma ihtimali o kadar artacaktır. Bu noktada okura, konunun uygun durum tarihçeleriyle ele alındığı logoterapinin klinik uygulamaları ve teknikleri konulu bölüme ("Paradoksik Niyet ve Düşünce Odağını Değiştirme" başlıklı bölüme) başvurmasını öneriyorum.

Carolyn Wood Sherif tarafından rapor edilen ünlü deneyde bir grup genç insanda saldırganlık yaratılır. Ama çocuklar çamura saplanan bir arabayı kurtarmak gibi ortak bir görevle bir araya gelince saldırganlıklarını "unuturlar." Anlam istemlerinin ağır bastığını söyleyebiliriz! Ve barış araştırmalarının, muhtemel saldırganlar vb. konusundaki klişelerin tekrarından kurtularak, anlam istemine yönelmesi ve birey için geçerli olan şeyin aynı ölçüde insanlık için de geçerli olduğunu dikkate alması gerektiğine inanıyorum. İnsanlığın devamı da insanların, ortak bir anlam bölenine ulaşıp ulaşmayacağına bağlı değil midir? Bu, halkın ve halkların, *ortak* bir anlam bulmasına, ortak bir anlama yönelik ortak bir *istemde* [*iradede*] birleşmesine bağlı değil mi?

Cevabı bilmiyorum. Doğru soruyu sorduğumu bilseydim, bu benim için yeterli olurdu. Yine de son çözümlemede, gezegenimizin tek kurtuluş ümidi, devletlerin bir araya gelip ortak bir işe yönelebilmelerinde yatıyor gibi geliyor bana.

Bu noktaya kadar, sadece ilerleme kaydettiğimiz söylenebilir. Ama insanın anlam arayışının, kuşağımızın tanıklık ettiği dünya çapında bir olgu olduğu açıktır; dolayısıyla bu ortak anlam arayışı ortak bir hedefe ve amaca neden yol açmasın?

Yaşam İçin Bir Anlam

İnsanda bir anlam istemi olduğunu gördük; peki yaşamda bir anlam var mı? Başka bir deyişle, logoterapinin güdüsel-teorik yanını ele aldığımız için, "logo-teori"ye, yani logoterapinin anlam teorisine geçebiliriz. Kendi kendimize, bir logoterapistin anlam aktarıp aktaramayacağını sorarak başlayalım. Her şeyden önce, anlamın kaybolmamasına dikkat etmesi gerektiğini söylemek isterim; çünkü indirgemeciliğin yaptığı şey budur. Diğer kitaplarımda olduğu kadar izleyen bölümlerde de çeşitli örnekler verilmiştir.

Burada, on üç yaşındayken yaşadığım bir olayı anmama izin verin. Bir keresinde fen öğretmenimiz sıraların arasında gezinerek, son çözümlemede yaşamın bir yanma, bir oksidasyon sürecinden başka bir şey olmadığını anlatıyordu. O zamanlar gerekli olduğu halde izin almaksızın ayağa fırladım ve "O zaman yaşamın anlamı ne?" diye sordum. Elbette cevap veremedi, çünkü o bir indirgemeciydi.

Sorun, yaşamın görünürde anlamsızlığından ötürü umutsuz olan insanlara nasıl yardım edebileceğimizdir. Başlarken, geleneklerle aktarılan değerlerin kaybolduğunu ve geleneklerdeki bir çöküşle karşı karşıya bulunduğumuzu söylemiştim. Buna rağmen anlam bulmanın mümkün olduğuna inanıyorum. Gerçeklik her zaman için özgün, somut bir durum olarak karşımıza çıktığı ve her yaşam durumu benzersiz olduğu için, bundan, bir durumun anlamının da benzersiz (eşsiz) olması gerektiği sonucu çıkar. Dolayısıyla anlamların, gelenekler yoluyla aktarılması da mümkün olmayacaktır. Sadece, evrensel anlamlar olarak tanımlanabilecek olan değerler geleneklerin çöküşünden etkilenebilir.

İçgüdülerin genlerle, değerlerin geleneklerle aktarıldığı, buna karşılık benzersiz (eşsiz) olan anlamların bir kişisel keşif sorunu olduğu söylenebilir. Kişinin bunları kendi başına arayıp bulması gerekir; ve şimdi anlıyoruz ki bütün evrensel değerler tamamen ortadan kalksa bile, benzersiz anlamların keşfi mümkün olacaktır. Kısaca ortaya koymak gerekirse: değerler öldü, yaşasın anlamlar.

Peki bu anlam gerçekten nasıl keşfedilir? Anlam bulma işinin, sonuçta bir Geştalt algı sürecine indirgendiğine dikkati çekmek James C. Crumbaugh'a nasip olmuştur. Ama ben şahsen arada bir fark görüyorum, çünkü terimin geleneksel anlamında Geştalt algısında bir zemin (geri cephe) üzerindeki bir figürü algılarız; oysa anlam bulurken, gerçekliğe gömülü bir olasılığı algılarız. Özelde bu, karşı karşıya bulunduğumuz durum konusunda bir şey yapma, gerektiğinde gerçekliği değiştirme olasılığıdır. Her durum benzersiz (eşsiz) ve bu durumun anlamı da zorunluluk gereği benzersiz olduğu için, bundan, "durum konusunda bir şey yapma olasılığının" da geçici olduğu sürece benzersiz olduğu sonucu çıkar. Bu bir "kairos" özelliğine sahiptir; yani bir durumda potansiyel olan anlamı gerçekleştirme fırsatını kullanmadığımız sürece, bu olasılık sonsuza kadar kaybedilecektir.

Yine de geçici olan sadece olasılıklardır (gerçeklik konusunda bir şey yapma fırsatlarıdır). Bir durumun sunduğu olasılığı gerçekleştirdiğimiz, durumda gizli olan anlamı gerçekleştirdiğimiz zaman, bu olasılığı bir gerçekliğe dönüştürmüş ve bunu da *sonsuza kadar* gerçekleştirmiş oluruz! Bundan sonra bu, geçiciliğin saldırısına maruz kalmayacaktır. Bunu sanki geçmişe göndererek kurtarmışızdır. Hiç kimse, kurtarıp geçmişe sakladığımız şeyleri elimizden alamaz. Geçmişteki hiç bir şey, geri alınamaz ve geri kazanılamaz bir şekilde kaybolmaz; geçmişteki her şey, kalıcı olarak saklanır. Kuşkusuz, insanlar genellikle geçiciliğin anız tarlasını dikkate almakta ve yaptıkla-

rının, sevinçlerinin, sevgilerinin ve cesaretle yaşanan acılarının tamamını sonsuza kadar sakladığı geçmişin tıka basa dolu zahire ambarını görmezlikten gelmektedir. Job'da insan için söylenenleri bu anlamda anlayabiliriz: insan kendi mezarına "mevsiminde gelen bir mısır koçanı gibi gelir."

Anlamlar, benzersiz olmaları nedeniyle her an değişir. Ama hiç bir zaman eksik olmazlar. Yaşam hiç bir zaman anlamdan yoksun değildir. Kuşkusuz, bu sadece iş ve sevginin ötesinde bile bulunabilecek potansiyel bir anlam olduğunu kavrarsak anlaşılabilir. Bir şey yaratarak, bir iş yaparak, ya da bir şey yaşayarak veya birisiyle karşılaşarak anlam bulmaya alışkın olduğumuz açık. Ama umutsuz bir durumun çaresiz kurbanı olduğumuz, değiştirilemeyecek bir kaderle yüz yüze geldiğimiz zaman bile yaşamda bir anlam bulabileceğimizi asla unutmamamız gerekir. Çünkü bu durumda önemli olan, bir trajediyi kişisel bir zafere, bir zor durumu insan başarısına dönüştürmek olarak tanımlanabilecek eşsiz insan potansiyeline tanıklık etmektir. Bir durumu artık değiştiremediğimiz zaman —habis bir kanser gibi iyileştirilemeyen bir hastalığı düşünün— kendimizi değiştirmek zorunda kalırız.

Bunu en güzel anlatan sözler, delikanlılık çağında Auschwitz toplama kampına düşen ve savaştan sonra bir makale yazan İsrailli bir heykeltıraşın sözleridir: "Bir genç olarak şöyle düşündüm: 'insanların daha iyiye değişmeleri ümidiyle onlara gördüklerimi anlatacağım.' Ama insanlar değişmedi, hatta bilmek bile istemedi. Ancak çok sonradan *acının anlamını* gerçekten anlayabildim. Bu, kendini daha iyiye doğru değiştirebildiği zaman bir anlama sahip olabilir." Sonunda çektiği acıların anlamını kavramıştı: Kendini değiştirmişti.

Kendini değiştirmek birçok durumda kendi üstüne yükselmek, kendi ötesine gelişmek anlamına gelir. Leo Tolstoy'un

Ivan Ilyiç'in Ölümü[1] adlı romanındaki kadar çarpıcı bir açıklamayı başka hiç bir yerde bulamazsınız. Ayrıca Elisabeth Kübler-Ross'un, bu bağlamda son derece anlamlı olan *Death, the Final Stage of Growth* ("Ölüm: Gelişimin Son Evresi") başlıklı romanına dikkatlerinizi çekebilir miyim?

Size anlatmak istediğim şey, yaşamın koşulsuz anlamlılığının gizidir; yaşamda anlam bulmanın üçüncü olasılığı, yani acı ve ölümde bile anlam bulma olasılığı. Bu ışık altında bakıldığı zaman, *American Journal of Psychiatry*'de "koşulsuz anlama yönelik koşulsuz bir inanç, işte Dr. Frankl'in mesajı," gibisine bir şeyler yazılması nedensiz değildir. Ama ben bunun "inançtan" çok daha öte bir şey olduğunu sanıyorum. Yaşamın koşulsuz olarak anlamlı olduğu inancımın bir sezgi olarak başladığı doğrudur. O zamanlar bir lise öğrencisi olmam bir şeyi değiştirmez. Ama o günden bu yana, katı gözlemsel (ampirik) temellerde de aynı sonuç elde edilmiştir. Brown, Casciani, Crumbaugh, Dansart, Durlak, Kratochvil, Lukas, Lunceford, Mason, Meier, Murphy, Planove, Popielski, Richmond, Roberts, Ruch, Sallee, Smith, Yarnell ve Young gibi isimleri anmama izin verin. Bu yazarlar, testler ve istatistiksel araştırmalarla, cinsiyeti, yaşı, IQ derecesi, ya da eğitimi, çevresi, kişilik yapısı, hatta dini ne olursa olsun, ya da tanrıya inansın veya inanmasın, herkesin bir anlam bulabileceğini göstermiştir.

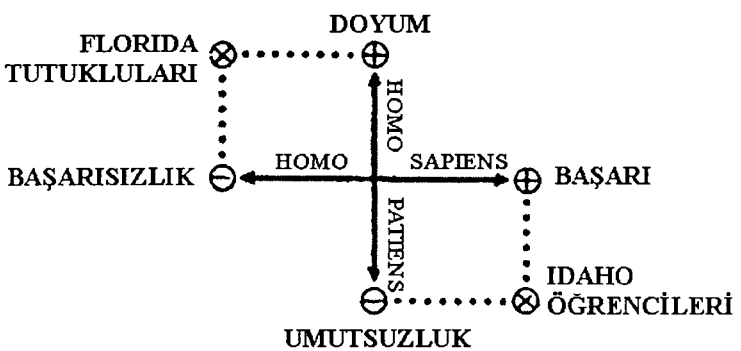
Ancak bu, bir bireyin yaşamında anlam bulmasını veya belli bir durumun anlamını gerçekleştirmesini kolaylaştıran veya zorlaştıran koşullarda farklılık olabileceği gerçeğini değiştirmez. Farklı toplumları ve bu toplumların anlam gerçekleştirmeyi kolaylaştırma veya engelleme yönünde sahip olduğu farklı koşulları ele almanız yeterlidir. Yine de kural olarak her koşul-

[1] "Semptom mu, Terapi mi?" başlıklı bölümde, San Quentin tutuklularına *Ivan Ilyiç'in Ölümü* adlı romanından alıntılar yaptığımdan söz edeceğim.

da, hatta düşünülebilecek en kötü koşullarda bile anlam bulunabilir.

Kuşkusuz, logoterapist hastaya anlamın ne olduğunu söyleyemez ama en azından yaşamda bir anlam *olduğunu*, herkesin bir anlam bulabileceğini, dahası, yaşamın her koşulda anlamını koruduğunu gösterebilir. Yaşam, kelimenin tam anlamıyla son ana kadar, kişinin son nefesine kadar anlamlı kalır.

Anlam potansiyellerinin sunduğum üç yanı, hiyerarşik olarak bulunur. Hem anlamlar, hem de bunların hiyerarşisi, Elisabeth S. Lukas tarafından gözlemsel olarak desteklenmiştir. Testlerden ve istatistiklerden elde edilen veriler faktörel analize tabi tutulunca, acıda bulunan anlamın, iş ve sevgide bulunan anlamdan farklı bir boyuta ait olduğu varsayımımı (ya da faktörel analitik terminolojiye bağlı kalacak olursak, köşegen ekseninde bulunduğunu) destekleyen bulgular elde edilmiştir.



İnsan genellikle *homo sapines* olarak görülür: Know-how'ları olan, başarılı bir iş adamı veya başarılı bir playboy olmasını, yani para kazanma veya aşk yapma konusunda nasıl başarılı o-

lacağını bilen zeki insan. *Homo sapines*, başarıyla tanımlanan pozitif uçla, bunun negatif ucu, yani başarısızlık arasında mekik dokur.

Homo patiens[1] [Lat."acı çeken insan," Ç.N.] adını verdiğim acı çeken, acı çekmesini, acılarını bile bir insan başarısına dönüştürmesini bilen insanda bu farklıdır. *Homo patiens*, *homo sapines*'in başarı/başarısızlık eksenine dik bir eksende hareket eder. O, gerçekleştirme [anlamı] ile umutsuzluk kutupları arasında uzanan bir eksende hareket eder. Gerçekleştirmeden anladığımız şey, anlamın gerçekleştirilmesi yoluyla kişinin kendini gerçekleştirmesi, umutsuzluktan anladığımız şey ise yaşamının görünürde anlamsızlığından ötürü duyulan umutsuzluktur.

Neden bir yandan başarıya rağmen umutsuzluğa yakalanan insanlar (zenginliklerine rağmen intihara kalkışan Idaho öğrencilerini hatırlayın), öte yandan da acıda bile anlam bulabildikleri için başarısızlığa rağmen bir doyum, hatta mutluluk duygusu besleyen insanlar olabildiğini anlayabilmek için, önce iki farklı boyut[2] olduğunu kavramamız gerekir. Başlangıçta alıntı yaptığım iki mektubu hatırlayın. Sonuç olarak, birisi Amerika'daki eyalet hapishanelerinden birisinde 020640 Numara olan Frank E.'ye aittir: "Burada, hapishanede bile varoluşumdaki gerçek anlamı buldum. Yaşamımdaki amacı buldum ve bu kez daha iyisini ve daha fazlasını yapma fırsatı için biraz beklemem gerekiyor." Başka bir tutukludan, 552022 Numaradan başka bir mektup:

---

[1] Bkz. *homo patiens: Versuch einer Pathodizee* adlı kitabım (Viyana, Franz Deuticke, 1950).

[2] Gerçekten de, *homo patiens*'in boyutu, *homo sapiens*'in boyutundan hem farklı, hem de üstündür. Bu daha yüksek bir boyuttur, çünkü kendimizi değiştirerek (eğer kaderimizi değiştiremiyorsak), kendimizin üstüne yükselerek ve kendi ötemizde gelişerek, insan potansiyellerinin en yaratıcısını uygulamış oluruz.

Sevgili Dr. Frankl,

> Son birkaç aydır, buranın sakinlerinden bir grup sizin kitaplarınızı ve bantlarınızı paylaşıyor. Doğru, yaşama ayrıcalığına sahip olabildiğimiz en büyük anlamlardan birisi acıdır. Yaşamaya yeni başladım; ne muhteşem bir duygu bu. Daha önce mümkün olduğunu hiç düşünmedikleri anlamlara şimdi bile ulaştıklarını gördükleri zaman grubumuzdaki kardeşlerimin gözyaşları beni hep derinden etkiler. Değişmeler gerçekten de mucizevi. Bu güne kadar umutsuz ve çaresiz olan yaşamların şimdi bir anlamı var. Burada, Florida'nın en güvenli hapishanesinde, elektrikli sandalyeden 500 metre uzakta, rüyalarımızı gerçekleştiriyoruz. Yılbaşı yaklaşıyor, ama logoterapi benim Paskalya sabahım. Auschwitz'in Calvary'inden[1] Paskalya güneşimiz doğdu. Auschwitz'in dikenli tellerinden ve bacalarından güneş doğuyor. Yaşanacak gün, ne muhteşem bir gün olacak. Selamlarımla, Greg. B.

Mektuptan da öte bir şey olduğu için hazine gibi sakladığım bu mektup için Greg'e teşekkür ederim: Bu mektupta, bir *document humain* (insanlığın belgesini, kanıtını) görüyorum.

[1] Eski Kudüs yakınlarında, İsa'nın çarmıha gerildiği tepe. Mektup sahibi, bununla toplama kampında yaşananlar arasında bir bağ kuruyor. (Ç.N.)

BELİRLEMECİLİK VE HÜMANİZM: TOPTAN BELİRLEMECİLİĞİN EL EŞTİRİSİ

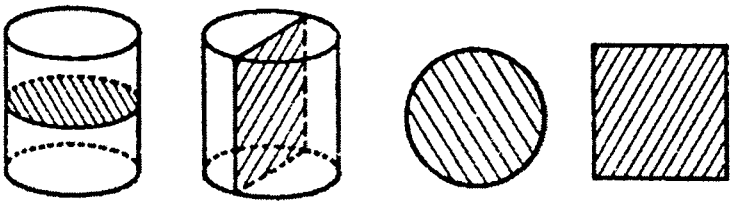
SÜREKLİ karşımıza çıkan iki felsefi sorun, yani beden ve ruh sorunu ve özgür seçim sorunu (ya da belirlemeciliğe karşı belirlenemezlik —determinizme karşı indeterminizm— sorunu) çözülemez. Ama en azından neden çözülemez olduklarını ortaya koyabiliriz.

Beden ve ruh sorunu şu soruya indirgenebilir: İnsanın tanımı olabilecek bir farklılıkta (çeşitlilikte) birlik düşünülebilir mi? Ve insanda farklılık (çeşitlilik) olduğunu kim inkâr edebilir? "İki tutarsız (birbirine uymayan) şeyi, fizyolojiyle psikolojiyi birbirinden ayıran duvar aşılamaz. Psiko-fizik alanındaki bilimsel araştırmalar bile beden-ruh sorununu çözme yönünde ilerlememizi sağlamamıştır," diyor Konrad Lorenz.[1] Gelecekteki araştırmaların bir çözüm getirebileceği ümidi konusunda, "bedensel hareketlerle ruhsal süreçler arasındaki ilişkiyi anlamanın doğrudan bir yolunu bulmayı beklemiyoruz, çünkü kesin [doğal] bilimlerde bile gerçeklik ayrı düzlemlere bölünür," diyen Werner Heisenberg de ayı ölçüde karamsar.

Aslında, bilimin çoğulculuğu olarak adlandırdığım bir çağda yaşıyoruz ve ayrı ayrı bilimler, gerçekliği öylesine farklı yollardan tanımlıyor ki, elde edilen tablolar birbiriyle çelişiyor. Ama *çelişkilerin*, gerçekliğin birliğiyle çelişmediğini savunuyorum. Bu insan gerçekliği için de geçerlidir. Bunu göstermek için, her bilimin sanki gerçekliğin bir kesitini aldığını hatırlayalım. Geometriden alınan aşağıdaki benzetmenin sonuçlarını izleyelim:

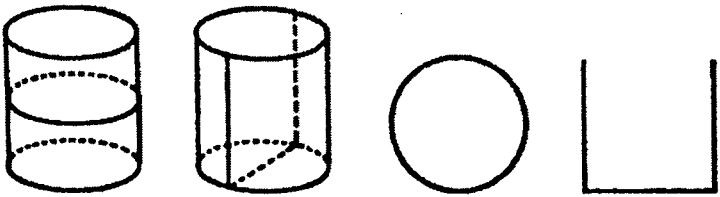
---

[1] *Über Eierisches und Verhalten*, Münih, 1965, sf. 362 ve 372.



Silindirden iki dik kesit aldığımız zaman, yatay kesit silindiri bir daire olarak gösterirken, düşey kesit bir kare olarak gösterir. Ama bildiğimiz kadarıyla hiç kimse bir daireyi bir kareye dönüştürmeyi başaramamıştır. Aynı şekilde, şu ana kadar hiç kimse insan gerçekliğinin bedensel ve ruhsal yanları arasındaki boşluğu dolduramamıştır. Bunu kimsenin başaramayacağını da söyleyebiliriz, çünkü Cusa'lı Nicholas'ın da dediği gibi *coincidentia oppositorum* [Lat. karşıtların birliği], kesitlerde değil, sadece kesitlerin ötesinde, bir sonraki üst boyutta mümkündür. Bu insanda farklı değildir. Biyolojik düzeyde, insanın bedensel (somatik) özelikleriyle karşılaşırız, ruhsal düzeyde ise ruhsal özellikleriyle. Dolayısıyla her iki bilimsel yaklaşım düzlemlerinde, insandaki farklılığı görüyor, ama birliği göremiyoruz, çünkü bu birlik sadece insan boyutunda görülebilir. Thomas Aquinas'ın "*unitas muptiplex*" [çokların birliği] olarak tanımladığı insanı sadece insan boyutunda buluruz. Bu, gerçekte farklılıktaki birlikten çok, farklılığa rağmen birliktir.

İnsanın birliği için geçerli olan şey, açıklığı için de geçerlidir:



Silindire dönecek olursak, bunun katı bir cisim değil, açık bir kap, örneğin bir kupa olduğunu düşünelim. Bu durumda enine ve boyuna kesitler neye benzeyecektir? Enine kesitin yine kapalı bir çember olmasına karşılık, boyuna kesit açık bir figür gibi gözükecektir. Ama her iki figürün de sadece birer kesit olduğunu kavradığımız an, bir figürün kapalılığı, diğerinin açıklığıyla kusursuz bir uyum gösterir. Benzer bir şey insan için de geçerlidir. İnsan da bazen şartlı veya şartsız refleksler gibi neden-sonuç ilişkilerinin etkili olduğu kapalı bir sistem gibi gösterilir. Öte yandan insan olmanın en temel özelliği, Max Scheler, Arnold Gehlen ve Adolf Portmann'ın da gösterdiği gibi, dünyaya açık olmasıdır. Ya da Martin Heidegger'in dediği gibi, insan olmak "dünyada olmaktır." Varoluşun kendini aşması olarak adlandırdığım şey, insan olmanın, ister gerçekleştirilecek bir amaç, ister karşılaşılacak insanlar olsun, kendini kendi dışındaki bir şeye veya birisine açma anlamına geldiğini gösterir. Ve bu kendini aşma özelliği yaşanmadığı sürece varoluş çöker.

Varoluşun kendini aşkınlık özelliğinin, insan olmanın açıklığının, bir kesitte bulunurken diğerinde bulunmaması anlaşılır bir şeydir. Kapalılık ve açıklık uyumlu bir hale gelmiştir. Aynı şeyin özgürlük ve belirlemecilik (determinizm) için de geçerli olduğunu sanıyorum. Ruhsal boyutta belirlemecilik, insan boyutu, insan olguları boyutu olan noöjenik [anlamsal] boyutta özgürlük vardır. Beden-ruh sorunu konusunda, "farklılığa rağmen birlik" sonucuna varırız. Özgür seçim sorunu konusunda

ise "belirlemeciliğe rağmen özgürlük" sonucuna varırız. Bu, Nicholai Hartmann tarafından dile getirilen bir deyişle paralellik gösterir: "Bağımlılığa rağmen özerklik."

Ne var ki bir insan olgusu olarak özgürlük, çok insancadır. İnsan özgürlüğü sonlu bir özgürlüktür. İnsan koşullardan özgür değildir. Ama bu koşullar konusunda tavır almakta özgürdür. Koşullar onu tam anlamıyla şartlandırmaz. Belli sınırlar içinde, koşullara boyun eğerek yenip düşüp düşmeyeceği, ona kalmış bir iştir. Bu koşulların üstüne de çıkabilir ve bunu yaparak insan boyutuna girebilir. Bir keresinde dediğim gibi: İki alanda, nöroloji ve psikiyatri dallarında bir profesör olarak, insanın biyolojik, ruhsal ve toplumsal koşullara ne ölçüde tabi olduğunun tam anlamıyla bilincindeyim. Ama iki dalda profesör olmanın yanı sıra ben, dört kamptan —yani toplama kamplarından— sağ kurtulmayı başaran birisiyim ve bu özelliğimle, insanın, düşünülebilecek en kötü koşulları bile alt etme konusunda gösterdiği becerinin tanığıyım. Sigmund Freud bir keresinde şöyle demişti:"Birbirinden çok farklı bir grup insanı, aynı şekilde açlığa terk edelim. Zorlayıcı açlık dürtüsünün artmasıyla birlikte, bütün bireysel farklılıklar bulanıklaşacak ve bunların yerine, zorlayıcı bir dürtünün tekbiçimli dışavurumu ortaya çıkacaktır." Ne var ki toplama kamplarında tam tersi doğruydu. İnsanlar daha çok farklılaşıyordu. Hayvanlar da, azizler de kendini gösteriyordu. Açlık aynıydı ama insanlar farklıydı. Aslında kalori önemli değildi.

İnsan, nihai anlamda karşısına çıkan koşullara tabi değildir; bu koşullar onun kararına tabidir. Mücadele mi edeceğine, boyun mu eğeceğine, koşullar tarafından belirlenmeye göz yumup yummayacağına isteyerek veya istemeyerek karar verir. Bu kararların kendilerinin de belirlendiği söylenerek elbette karşı çıkılabilir. Ama bunun bir *regressus in infinitum*'la [sonsuzda gerilemeyle] sonuçlanacağı da açıktır. Magda B. Arnold'un bir ifadesi bunu özdeyişleştirir ve tartışma için hazır bir sonuç

sağlar: "Bütün seçimlerin nedeni vardır ama seçimlere neden olan seçenin kendisidir."[1]

Disiplinler arası araştırmalar, birden çok kesiti kapsar. Bu da tek yanlılığı önler. Özgür seçim açısından bu, bir yandan insan gerçekliğinin belirlemeci ve mekanik yanlarını, öte yandan da bunları aşma konusundaki insan özgürlüğünü inkâr etmemize engel olur. Bu özgürlük, belirlemecilik (determinizm) tarafından değil, toptan belirlemecilik (pan-determinizm) dediğim şey tarafından inkâr edilir. Başka bir deyişle sorun, belirlemeciliğe karşı belirlenemezlik (indeterminizm) değil, toptan belirlemeciliğe karşı belirlemeciliktir. Freud'a gelince: O, toptan belirlemeciliği sadece teoride savunmuştur. Pratikte ise insanın değişme, gelişme özgürlüğüne gözlerini kapamaz; örneğin psikanalizin hedefini, "hastanın egosuna şu veya bu yolu seçme özgürlüğü"[2] kazandırmak olarak tanımlamıştır.

İnsan özgürlüğü, insanın kendinden uzaklaşma (ayrılma) yetisi anlamına gelir. Bu yetiyi aşağıdaki hikayeyle örneklemek istiyorum: I. Dünya Savaşı sırasında orduda görevli bir Yahudi doktorla aristokratik bir albay olan arkadaşı, yoğun ateş başlayınca sipere inerler. Albay, dalga geçer bir tavırla, "Korkuyorsun değil mi?" der. "Bu da Aryan ırkının Yahudi ırkından daha üstün olduğunun başka bir kanıtı." "Elbette korkuyorum," diye karşılık verir doktor. "Ama üstün olan kim? Eğer benim kadar korkmuş olsaydın, sevgili albayım, çoktan kaçmış olurdun." Önemli olan kendi içinde korkularımız ve kaygılarımız değildir, bunlara karşı aldığımız tavırdır. Bu tavır özgür olarak seçilir.

Ruhsal yapımıza yönelik tutumumuzu seçme özgürlüğü, bu yapının patolojik (hastalıklı) yanları için de geçerlidir.

---

[1] *The Human Person*, New York, 1954, sf. 40.

[2] *The Ego and the Id* (*Ego ve İd*) Londra, 1927, sf. 72. (Sayfa göndermeleri İngilizce orijinalinedir, Ç.N.)

Psikiyatristler olarak zaman zaman, kendi yanılsamalarına (halusinasyonlarına) yönelik tepkileri patolojik olmayan hastalarla karşılaşırız. Kendi yanılsamalı işkence düşünceleri nedeniyle sözde düşmanlarını öldüren paranoyaklar tanıdım; ama ayrıca sözde düşmanlarını affeden paranoyaklar da tanıdım. Bu ikinci gruptakiler, ruh hastalığının zorlamasıyla hareket etmemiş, bu hastalığa insanlıklarıyla tepki göstermiştir. Cinayet yerine intihardan söz edecek olursak, intiharla sonuçlanan depresyon olayları olduğu gibi, bir dava veya insan uğruna intihar dürtüsünü yenmeyi başaran insanlar da vardır. Deyiş yerindeyse onlar da intihara gönül vermiştir.

Bu tür bir paranoyanın veya endojenus bir depresyonun, somatojenik (bedensel kökenli) olduğuna inanıyorum. Daha özel olmak gerekirse biyokimyasal kökenlidir (kesin yapısı henüz belirlenememiş olsa da). (Bölüm sonundaki 1. nota bakın.) Yine de kaderci (fatalistik) sonuçlar çıkarmamız için hiç bir neden yok. Biyokimyanın kalıtıma dayalı olduğu durumlarda bile bunlar geçerli olmayacaktır. Örneğin kalıtım bağlamında, tek yumurta ikizleriyle ilgili bir olayı rapor eden Johannes Lange'den bir alıntı yapmak istiyorum. İkizlerden birisi kurnaz bir suçlu olur. Diğeri ise kurnaz bir suç bilimci (kriminolog). Kurnaz olmak, bir kalıtım sorunu pekâlâ olabilir. Ama bir suçlu veya suçbilimci olmak, bir tutum sorunudur. Kalıtım, insanın kendini yarattığı malzemeden başka bir şey değildir. Kalıtım, duvarcı tarafından kullanılan veya atılan taşlardan öte bir şey değildir. Ama duvarcının kendisi taştan yapılmamıştır.

Çocukluğun, yaşamın seyrini belirleme derecesi, kalıtımdan çok daha azdır. Aldığım bir mektupta benim hastam olmayan birisi şöyle diyordu: "Gerçekten kompleksli olmaktan çok, komplekslerim olması gerektiği düşüncesinden çektim. Aslında

deneyimlerimi hiç bir şeyle değişmem ve bu deneyimlerden çok şey kazandığıma inanırım."[1]

Psikiyatristin kaderciliği, hastadaki, zaten nevrozun tipik bir özelliği olan kaderciliği pekiştirme eğilimi gösterir. Ve psikiyatri [ruh hekimliği] için geçerli olan şey sosiatri [toplum hekimliği] için de geçerlidir. Toptan belirlemecilik, bir bahane olarak suçlunun işine yarar: Suçlanan şey onun içindeki mekanizmalardır. Ama bu tarz bir tartışma, kendi sonunu hazırlar. Sanık, suçunu işlediği zaman gerçekten de özgür ve sorumlu olmadığını savunursa, yargıç da cezasını verirken özgür ve sorumlu olmadığını iddia edebilir.

Aslında suçlular, en azından karar verildikten sonra, psikodinamik mekanizmaların veya şartlanma süreçlerinin kurbanları olarak görülmeyi arzu etmiyor. Scheler'in de belirttiği gibi insan, suçlu bulunma ve cezalandırılma *hakkına* sahiptir. Ona, koşulların kurbanı gözüyle bakarak suçunu açıklamak da insan onurunu elinden almak anlamına gelir. Suçlu olmanın,

---

[1] Ayrıca ilk çocukluk deneyimleri, dinsel yaşam için bazı psikologların düşündüğü kadar belirleyici değildir. Tanrı kavramının, değişmez bir şekilde baba imajıyla belirlendiği kesinlikle doğru değildir. Viyana Poliklinik Hastanesindeki personele, bir gün içinde ayakta tedavi kliniğini ziyaret eden hastaları tarattım. Bu tarama, hastalardan 23'ünün pozitif bir baba imajına, 13'ünün ise negatif bir baba imajına sahip olduğunu gösteriyordu. Ama pozitif baba imajlı hastalardan sadece 16'sının ve negatif baba imajlılardan sadece 2'sinin dini gelişiminde baba imajı tam belirleyici olmuştur. Taranan toplam sayının yarısı, kendi dini inançlarını baba imajından bağımsız olarak geliştirmiştir. Zayıf bir dini yaşam her zaman negatif baba imajının etkisine bağlanamaz. En kötü baba imajı bile, kişinin Tanrı ile sağlam bir ilişki kurmasına engel olmayabilir (Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning*, New York and Clevland, 1969, sf. 136). "Gerçek seni özgür kılacak" vaadinin, gerçekten dindar olmanın nevrozdan kurtulmayı garanti ettiği şeklinde yorumlanmaması gerekir. Tersine, nevrozdan kurtulmak, gerçekten dindar bir yaşamı garanti etmez. Bu konuyu, üç yıl önce, Mexico'da bir Benedictine manastırını yöneten ve rahiplerin tam anlamıyla Freudçu bir psikanalizden geçmesi gerektiğinde ısrar eden bir baş rahiple tartışma fırsatı buldum. Sonuç? Rahiplerin sadece yüzde 20'si manastırda kaldı. Nevrotik kusurlar için yapılacak bir taramaya tabi tutulmaları halinde ne kadar az insanın psikiyatrist olacağını veya psikiyatrist olarak kalacağını merak ediyorum. İster dinbilimci, ister psikiyatrist, beni taşlayan ilk kişi nevrotik kusurları olmayan birisi olsun.

insanın bir ayrıcalığı olduğunu söylemek isterim. Kuşkusuz, suçunu aşmak da onun sorumluluğundadır. Hapishane müdürünün daveti üzerine bir konuşma yaptığım California San Quentin tutuklularına söylediğim şey de buydu. California Üniversitesi'nden bir editör olan Joseph B. Farby da bana eşlik etmiş ve daha sonra, California'daki en amansız suçlular olan bu tutukluların, konuşmama nasıl tepki verdiklerini anlatmıştı. Tutuklulardan biri şöyle diyor: "Psikologlar (Frankl'in tersine) sürekli çocukluğumuzu ve geçmişteki kötü olayları sorup duruyorlar. Hep geçmiş: Göğsümüzün üzerine bırakılmış bir değirmen taşı gibi." Ve şöyle devam ediyor: "Çoğumuz psikologları duymak bile istemiyoruz. Buraya gelmemin tek nedeni, Frankl'in de bir zamanlar bir tutuklu olduğunu duymamdır."[1]

Carl Rogers, "'özgürlüğü' oluşturan şeyin gözlemsel (ampirik) bir tanımına" ulaşır.[2] Öğrencisi W. L. Kell'in 151 ergen suçlu üzerinde yaptığı bir araştırmada, suç davranışlarının aile ortamı, eğitim veya toplumsal deneyimler, komşuluk veya kültürel etkiler, sağlık, soyaçekim, vb. temelinde tahmin edilemediği ortaya çıkmıştır. Bu güne kadar en iyi gösterge (tahmin), kendini anlama derecesidir; bu ölçekle sonraki davranışlar arasındaki ilişki (korelasyon) .84'tür. Bu bağlamda kendini anlama, kendinden ayrılma (uzaklaşma) anlamına gelir. Ama toptan belirlemecilik, kendinden uzaklaşma yetisini sakat bırakır.

Gelin, toptan belirlemeciliğe karşı belirlemecilik konusuna dönelim. Yani, toptan belirlemeciliğin kesin nedensel bir açıklamasını bulmaya çalışalım: Toptan belirlemeciliğin nedenlerinin neler olduğunu soralım. Toptan belirlemeciliğe (pandeterminizm) neden olan şeyin, ayrım yapma yokluğu olduğunu

---

[1] Joseph B. Fabry, *The Pursuit of Meaning*, Boston, 1968, sf. 24.
[2] "Discussion," *Existential Inquiries*, Vol. 1, No. 2, 1960, sf. 9-13.

söylemek isterim. Bir yandan nedenlerle (*cause*) sebepler (*reason*) karıştırılıyor.[1]

Öte yandan ise nedenlerle koşullar karıştırılıyor. Peki nedenle sebep arasındaki fark nedir? Soğan doğradığınız zaman gözleriniz yaşarır: Göz yaşlarınızın bir nedeni vardır. Ama ağlamak için bir sebebiniz yoktur. Ama sevilen birisi ölürse, ağlamak için sebebiniz olur. Dağcılık yapıyorsanız ve 3000 metreye ulaşmışsanız, bir baskı ve kaygı duygusuyla başa çıkmak zorunda kalabilirsiniz. Bu ya bir nedenden, ya da bir sebepten kaynaklanabilir. Oksijen yetersizliği neden olabilir. Ama donanımınızın veya eğitiminizin yeterli olmadığını biliyorsanız, kaygınızın bir sebebi vardır.

İnsan olmak, "dünyada olmak" olarak tanımlanır. Dünya sebepleri ve anlamları içerir. Ama insanı kapalı bir sistem olarak değerlendirdiğiniz zaman sebepler ve anlamlar ortadan kalkar. bu durumda geride sadece nedenler ve sonuçlar kalır. Sonuçlar, şartlı reflekslere veya uyarımlara yönelik tepkilere karşılık gelir. Nedenler ise şartlandırma süreçlerine veya itkilere ve içgüdülere karşılık gelir. İtkiler ve içgüdüler iter ama sebepler ve anlamlar çeker. İnsanı, kapalı bir sistem terimleriyle düşündüğünüz zaman, sadece iten güçleri görürsünüz; çeken güdüleri görmezsiniz. Amerikan otellerinin ön kapılarını düşünün. Lobiden baktığınızda sadece "itiniz" işaretini görürsünüz. "Çekiniz" işareti sadece dışarıdan görülebilir. Oteller gibi insanların da kapıları vardır. İnsan, kapalı bir hücre (monad) değildir ve insanın dünyaya açıklığını kavramadığı sürece psikoloji bir tür

[1] Frankl burada "bir sonuç yaratan veya bir şeyin olmasını sağlayan şey" anlamına gelen "*cause*" ile "bir temel, güdü veya '*cause*' olarak iş gören bir şey veya durum" anlamına gelen "*reason*" arasında bir ayrım yapmaya çalışıyor. Gündelik yaşamda eşanlamlı olarak kullanılmalarına karşın bir anlam farkı söz konusudur. Bildiğim kadarıyla Türkçe'de bu farkı verebilecek iki ayrı sözcük yok. Eşanlamlı olmalarına rağmen "*cause*" için "neden," "*reason*" için de "sebep"ten daha uygun sözcükler bulamadım. Burada "sebepsiz yere" derken kastedilen şey "*reason*" iken "demirin paslanmasının nedeni oksijendir" derken kastedilen şeyse "*cause*"dur. (Ç.N.)

hücre bilime (monadoloji) dönüşür. Kendini aşması, varoluşun açıklığını yansıtır. (Bölüm sonundaki 2. nota bakın.) Buna karşılık insan gerçekliğinin kendini aşma özelliği de, Franz Brentano ve Edmund Husserl'in de söylediği gibi, insan olgularının "niyetli" (amaçlı) niteliğini yansıtır. İnsan olguları, "niyetlenen (amaçlanan, iradi) nesneleri" hedefler bu nesnelerle ilgilidir.[1] Sebepler ve anlamlar bu nesnelere karşılık gelir. Bunlar, ruhun aradığı logo'lardır [anlamlar]. Eğer psikoloji adını hakketmek istiyorsa, bu adın her iki yarısını da, yani hem ruhu hem de logo'yu (anlamı) kabul etmek zorundadır.

Varoluşun kendini aşkınlığı inkâr edildiği taktirde varoluşun kendisi çarpıtılır. Maddeleştirilir. Varoluş, sadece bir şeye indirgenir. İnsan olmak ise kişiliksizleştirilir. Daha da önemlisi, özne bir nesneye dönüştürülür. Bunun nedeni, öznenin tipik özelliğinin nesnelere açık olması (nesnelerle ilişki kurması) gerçeğidir. Ve sebepler ve güdüler olarak iş gören değerler ve anlamlar terimleriyle amaçlı (istemli) nesnelerle ilişki kurmak, insanın tipik bir özelliğidir. Kendini aşma inkâr edildiği ve anlamlara ve değerlere açılan kapı kapatıldığı zaman, sebeplerin ve güdülerin yerini şartlanma süreçleri alır ve insanı şartlandırma, yönlendirme işi "gizli iknacılara" kalır. Kapıyı kullanılmaya (yönlendirilmeye) açan şey maddeleştirmedir. Bunun tersi de doğrudur. Eğer kişi insanları kullanmak istiyorsa, ilk önce onları maddeleştirmesi ve bu amaçla onlara toptan belirlemecilik düşüncelerini empoze etmesi gerekir. "Sadece özerk insandan vazgeçerek," diyor B. F. Skinner, "insan davranışının gerçek nedenlerine —erişilmez olandan kullanılabilir (yönlendirilebilir) olana— dönebiliriz."[2] Her şeyden önce,

[1] Herbert Spiegelberg, *The Phenomenological Movement*, Vol. 2, 1960, sf. 721.

[2] *Beyond Freedom and Dignity*, New York: Alfred A. Knopf, 1971. Ludwing von Bertalanffy şu saptamayı yapıyor: "'Zengin toplumun' büyüyen ekonomisi, bu yönlendirme (koşullama) olmaksızın ayakta kalamaz. Sadece insanları giderek artan ölçülerde Skinner kobaylarına, robotlara, satın alan otomatlara, homeostatik olarak u-

(Devamı var...)

şartlanma süreçlerinin insan davranışının gerçek nedenleri olmadığını; ikincisi, insan davranışının insanlığının *a priori* temelde inkâr edilmemesi koşuluyla gerçek nedenin erişilebilir bir şey olduğunu; ve üçüncüsü, belli bir bireyin davranışlarının gerçek "nedeninin (*cause*)" bir nedenden (*cause*) çok bir sebep (*reason*) olduğunu kavramadığımız sürece, insan davranışının insanlığının anlaşılamayacağına inanıyorum.

Nedenler sadece sebeplerle değil, koşullarla da karıştırılır. Ancak bir açıdan nedenler koşullardır. Nedenler, gerekli koşullar anlamındaki koşulların tersine, yeterli koşullardır. Bu arada bunlar, hem gerekli koşullardır, hem de olası koşullar dediğim şeydir. Bununla, serbest bırakan etkenleri ve tetikleyicileri kastediyorum. Örneğin psikosomatik denen hastalıkların nedeni psikolojik etkenler değildir; yani bunlar, nevrozlar gibi psikojenik (ruhsal kökenli) değildir. Psikosomatik rahatsızlıklar daha çok, ruhsal etkenler tarafından tetiklenen somatik (bedensel) rahatsızlıklardır.

Yeterli bir koşul, bir olguyu yaratmaya yeterlidir: yani, olgu, sadece özünde değil, varoluşunda da böyle bir nedenle belirlenir. Tersine gerekli koşul bir önkoşuldur. Örneğin tiroid bezinin yetersiz çalışmasından kaynaklanan zekâ geriliği olayları vardır. Böyle bir hastaya tiroid salgısı verildiği taktirde IQ derecesi yükselir. Bu da, bir keresinde incelemem gereken bir kitapta dendiği gibi ruhun tiroid maddesinden başka bir şey olmadığı anlamına mı gelir? Tiroid maddesinin, yazarın yeterli koşulla karıştırdığı gerekli bir koşuldan "öte bir şey olmadığını" söyle-

---

yum gösteren uydumculara (konformist) ve fırsatçılara dönüştürerek bu büyük toplum sürekli artan gayri safi milli hasılasıyla ilerleme gösterebilir. Bir robot olarak insan kavramı, hem sanayileşmiş kitle toplumunun bir dışavurumu, hem de bu toplumdaki güçlü bir güdü gücüydü. Ticari, ekonomik, siyasi ve diğer reklam ve propagandalardaki davranış mühendisliğinin temeli buydu." (*General System Theory and Psychiatry*) *American Handbook of Psychiatry*, Vol. 3, sf. 70-71, ed. Silvano Arieti).

mek isterim. Konuyu değiştirmek için, adrenokortikal bezlerin yetersiz çalışmasına bir göz atalım. Şahsen ben, adrenokortikal bezlerin yetersiz çalışmasından kaynaklanan kişiliksizleşme olayları olduğuna ilişkin laboratuar araştırmalarına dayalı iki makale yayınladım. Böyle bir hastaya desoxycorticosterone asetat verildiği zaman kendini yine bir kişi gibi hisseder. Benlik duygusu yerine gelir. Bu, benliğin, desoxycorticosterone asetattan başka bir şey olmadığı anlamına mı gelir?

Burada, toptan belirlemeciliğin indirgemeciliğe dönüştüğü bir noktaya varırız. Gerçekten de indirgemeciliğin belli bir insan olgusunu insan altı bir olguya indirgemesini ve insan olgusunu bu insan altı olgudan çıkarsamasını mümkün kılan şey de nedenlerle koşulları birbirinden ayıramamasıdır. Ne var ki insan altı bir olgudan türetilen insan olgusu, salt bir epifenomene[1] dönüşür.

İndirgemecilik günümüzün nihilizmidir. Jean-Paul Sartre marka varoluşçuluğun, "Varlık ve Hiçlik"e dayandığı doğrudur; ama varoluşçuluktan alınması gereken ders, insan varlığının hecelenmiş bir hiçlik[2] olduğu, yani bir şey olmadığıdır. İnsan varlığı, diğer şeylerin arasındaki bir şey değildir. Şeyler birbirini belirler. Ama insan kendini belirler. Daha doğrusu, ister onu iten itki ve içgüdüler, ister çeken sebepler veya anlamlar olsun, kendini belirlenmeye bırakıp bırakmayacağına karar verir.

Dünün nihilizmi hiçliği öğretiyordu. Bugün ise indirgemecilik "...den başka bir şey değil," diyor. İnsanın, bir bilgisayar-

---

[1] "*Epifenomenoloji*," ruhsal olayların, beynin etkinliğinin yan ürünleri olmaktan öte bir şey olmadığını ve bedensel davranış üzerinde hiç bir etkileri bulunmadığını savunan felsefi bir teoridir. Bu teori, fiziksel olmayan şeylerin fiziksel olaylardaki nedensel ilişkiyi etkileyebileceğini kabul etmeksizin ruh-beden sorununu çözmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla "*epifenomen*," nedensel ilişkileri fiziksel olan salt fiziksel bir olgudur. (Ç.N.)

[2] Frankl burada "*nothingness*" (hiçlik) sözcüğü üzerinde oynuyor. Bu sözcüğü "*nothingness*" (şeylik değil) diye heceleyerek, insanın bir şey, bir eşya olmadığını vurguluyor. Ve buna "hecelenmiş hiçlik" diyor (Ç.N.).

dan veya "çıplak bir maymundan" başka bir şey olmadığı söyleniyor. Örneğin merkezi sinir sistemimizin işleyişi için bilgisayarı model olarak kullanmak, kesinlikle yerindedir. *Analogia entis* bilgisayar için de geçerlidir. Ne var ki indirgemeciliğin göz ardı ettiği boyut farkları da vardır. Örneğin, sadece insana özgü olan bilincin (vicdanın) şartlanma süreçlerinin bir sonucundan başka bir şey olmadığı yolundaki tipik indirgemeci teoriyi ele alın. Halıyı ıslattığı için kuyruğunu bacaklarının arasına sokup koltuğun arkasına saklanan bir köpeğin davranışı, bilinci değil, beklentisel kaygıyı (özel olmak gerekirse, korkulu cezalandırılma beklentisini) yansıtır. Bu elbette şartlanma süreçlerinin sonucu olabilir. Ama bunun bilinçle hiç bir ilgisi yoktur, çünkü gerçek bilincin cezalandırılma korkusuyla hiç bir ilgisi yoktur. Bir insan, cezalandırılma korkusuyla veya ödüllendirilme beklentisiyle (veya süperegoyu yatıştırma arzusuyla) güdülendiği sürece, bilinç söz sahibi değildir demektir.

Lorenz, "moral *analoges* Verhalten bei Tieren"den (insanlardaki ahlaki davranışlara *benzeşen* hayvan davranışlarından) söz ederken yeterince dikkatlidir. İndirgemeciler bu ikisi arasında nitel bir fark görmez. Sadece insana özgü olan olguların varlığını inkâr ederler ve bunu da deneysel-gözlemsel (ampirik) temelde değil, *a priori* temelinde yaparlar. İnsanda, diğer hayvanlarda bulunamayacak hiç bir şey olmadığında ısrar ederler. Ya da, çok ünlü bir özdeyişi değiştirecek olursak, *nihil est in homine, quod non prius fueirt in animalibus.*[1]

Favori fıkralarımdan birisinde iki Yahudi bir hahama başvurur. Birisi, diğerinin kedisinin üç kilo tereyağını çalıp yediğini söyler, öteki de doğru olmadığını söyler. "Kediyi getirin," der haham. Kediyi getirirler. "Şimdi de bir terazi bulun." Bir terazi getirirler. "Bu kedinin kaç kilo yağ çalıp yediğini söylemiştin?" diye sorar. "Üç kilo, haham," der adam. Haham kediyi terazinin

[1] İnsanoğlunda, önceden canlılarda bulunmayan hiçbir şey yoktur.

kefesine koyar ve tam üç kilo çektiğini görür. "Tereyağını bulduk," der, "peki kedi nerede?" Sonuçta indirgemeciler insanda bütün şartlı refleksleri, şartlanma süreçlerini, doğuştan gelen serbest bıraktırıcı mekanizmaları ve başkaca ne arıyorlarsa buldukları zaman olan şey budur. "İşte aradıklarımızı bulduk," derler haham gibi, "peki ama insan nerede?"

İndirgemecilik çizgisindeki empozelerin yıkıcı etkisi göz ardı edilemez. Burada R. N. Gray ve arkadaşlarının, 11'i psikiyatrist olan 64 doktor üzerinde yaptığı bir araştırmadan alıntı yapmakla yetineceğim. Araştırma, tıp öğrenimi sırasında sinizmin (inançsızlığın) kural olarak artmasına karşılık insancıllığın (hümanitarianizm) azaldığını göstermiştir. Sadece tıp öğrenimi bittikten sonra bu eğilim tersine dönmektedir, ama ne yazık ki bütün deneklerde değil.[1] Ne gariptir ki bu sonuçları veren makalenin yazarın kendisi *insanı* "bir uyarlanabilir (adaptif) kontrol sistemi" ve *değerleri* "bir uyarım-tepki sürecindeki homeostatic[2] [sabit bir durumun devamını sağlayan] kısıtlamalar" olarak tanımlıyor.[3] Bir diğer indirgemeci tanıma göre değerler, tepki oluşumlarından ve savunma mekanizmalarından başka bir şey değildir. Bu tür yorumların, değerleri aşındırarak yok etmeye yatkın olduğunu söylemeye gerek yok.

Burada olanlara bir örnek vermek gerekirse, Amerikalı genç bir çift, her türlü ihtiyacı karşılanan Barış Birliği gönüllüleri olarak görev yaptıkları Afrika'dan döner. Başlangıçta aşağıdaki oyunu oynayan bir psikolog tarafından idare edilen zorunlu grup toplantılarına katılmaları gerekir: "Barış Birliği'ne neden katıldınız?" "Daha az şanslı insanlara yardım etmek istedik."

---

[1] "An Analysis of Physicians' Attitudes of Cynicism and humanitarianism before and after Entering Medical Practice," *Journal of Medical Education*, Vol. 40, 1955, sf. 760.

[2] *Homeostasis*: Organizmanın kendini sabit bir durumda tutma eğilimi, (Ç.N.)

[3] Joseph Wilder, "Values and Psychometry," *American Journal of Psychotherapy*, Vol. 23, 1969, sf. 405.

"Yani siz onlardan üstünsünüz." "Bir açıdan evet." "Dolayısıyla içinizde, Bilinçdışınızda, üstün olduğunuzu kendinize kanıtlama ihtiyacı duyuyor olmalısınız." "Pekala, hiç böyle düşünmemiştim, ama psikolog sensin ve elbette daha iyisini bilirsin." Gruba, idealizmlerini ve fedakarlıklarını, psikolojik bir problem olarak yorumlamaları empoze ediliyor. Daha da kötüsü, gönüllülerin, kendi "*senin* gizli güdün neydi" oyunuyla sürekli birbirlerinin yakasına yapışmasıdır. Burada, hiper (aşırı) yorum dediğim bir şeyle karşı karşıyayız.

Edith Weisskopf-Joelson ve arkadaşları tarafından yapılan yakın tarihli bir araştırma, Amerikalı üniversite öğrencileri arasında ilk sırada yer alan değerin, "kendini yorumlama" olduğunu göstermektedir.[1] Yani Birleşik Devletler'de ağır basan kültürel iklim, kendini yorumlamanın, Barış Birliği gönüllüleri olayında olduğu gibi sadece bir saplantı değil, *ortak bir saplantı nevrozuna* dönüşme tehlikesini artırmaktadır. "Eski hastalar her ortamda kendi güdülerini analiz ediyor," diyor E. Becker, "kendilerini kaygılı hissettikleri zaman analizler başlıyor: 'bu penise imrenme olmalı, bu ensest çekimi, bu iğdiş edilme korkusu, bu Odipal rekabet, bu çok biçimli (polimorfik) sapkınlık olmalı,' ve saire."[2]

Bu noktaya kadar, sebeplere karşı nedenleri, yeterli koşullara karşı gerekli koşulları ele aldık. Ne var ki dikkate almamız gereken üçüncü bir ayrım daha vardır. "Yeterli koşullardan" genellikle anlaşılan şey, nihai nedenlerden farklı etkili nedenlerdir. Buradaki savım, nihai nedenlerin, ya da bu açıdan anlamların ve amaçların, sadece uygun bir bilimsel yaklaşımla algılanabileceğidir. Hiç bir anlam ve amaç olmadığını iddia eden

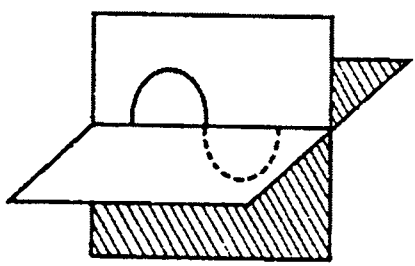
[1] "Relative Emphasis on Nine Values by a Grop of College Students," *Psychological Reports*, Vol. 24, 1969, sf. 299.

[2] *The Denial of Death*, New York, Free Press, 1974, sf. 272.

toptan belirlemeci, Johan Wolfgang von Goethe'den bir alıntı yapacak olursak, "organik varoluşu araştıran" bir insan:

> İlk önce ruhunu kovmalı;
> Çünkü ancak böylece ayrı parçaları elde eder,
> Ama o zaman da ruhsal bağ (halka) eksik kalır!.
> Kimyacı buna *Encheireisin naturae*[1] der,
> Kendisiyle alay ettiğini bilmeden!
>
> (*Faust*, I. Kısım.)

Gerçekten de "eksik bir halka" vardır. Bilimle tanımlanan dünyada anlam eksiktir. Ama bu, dünyanın anlamdan yoksun olduğu anlamına değil, bilimlerin çoğunun bu anlama karşı kör olduğu anlamına gelir. Anlam, birçok bilim tarafından skotomize edilir (köreltilir). Her bilimsel yaklaşım bunu göstermez; örneğimize bağlı kalacak olursak, her "enine kesit" buna dokunmaz. Düşey bir düzlem üzerindeki bir eğriyi ele alalım.



Bu eğriden yatay düzlem üzerinde kalan şey, yalıtılmış, birbirinden kopuk, aralarında anlamlı bir bağlantı bulunmayan üç

[1] "Doğanın özel eli" anlamında Jargon bir deyim. (Ç.N.)

noktadır. Anlamlı bağlantılar yatay düzlemin üstünde ve altında yatmaktadır. Bilimin, örneğin rastlantıya bağlı mutasyon gibi rasgele olarak düşündüğü olaylarda da aynı şey söz konusu olamaz mı? Eğrinin üst ve alt kısımları gibi enine kesitin üstünde veya altında kalması nedeniyle gözden kaçan gizli, daha yüksek, ya da daha derin bir anlam olamaz mı? (Bölüm sonundaki 3. nota bakın.) Her şeyin anlamlı terimlerle açıklanamayacağı bir gerçektir. Ama açıklanabilecek olan şey, en azından bunun neden böyle olması *gerektiğidir.*

Eğer bu anlam için geçerliyse, nihai anlam için ne ölçüde geçerlidir? *Anlam ne kadar kapsamlıysa (comprehensive), o kadar az anlaşılabilir (comprehensible).* Sonsuz anlam, zorunluluk gereği sonlu bir yaratığın kavrayışının ötesindedir. (Bölüm sonundaki 4. nota bakın.) Bu nokta, bilimin vazgeçtiği, bilgeliğin devreye girdiği noktadır. Blaise Pascal bir keresinde şöyle diyor: "*Le coeur a ses raisons, que la raison ne connait point*" (kalbin, mantığın (*reason*) bilmediği sebepleri (*reasons*) var.) Gerçekten de burada kalbin bilgeliği söz konusudur.[1] Buna ontolojik kendini anlama da denebilir. Sokaktaki insanın, kalbin bilgeliğiyle kendini nasıl anladığına ilişkin fenomonolojik bir analiz, insan olmanın, Fulton J. Sheen'in de alaylı bir tavırla ortaya koyduğu gibi, egonun, idin ve süperegonun çarpışan iddialarının savaş alanından, şartlanma süreçlerinin veya itkilerin ve içgüdülerin bir piyonu, oyuncağı olmaktan çok farklı bir şey olduğunu gösterebilir. Sokaktaki insandan, insan olmanın, sürekli olarak aynı anda hem bize fırsat veren hem de meydan okuyan durumlarla karşılaşmak anlamına geldiğini öğrenebiliriz: her durumun anlamını gerçekleştirmek için yaptığı çağrıyı kabul ederek, kendimizi gerçekleştirme şansını yakalamış oluruz. Her durum, ilk önce dinlenmesi, sonra cevap verilmesi gereken bir çağrıdır.

---

[1] "*In paraecordiis sapientinam me doces.*"

Böylece çemberin kapandığı bir noktaya ulaştık. Özgürlüğün kısıtlanması olarak belirlemecilikten yola çıkıp, özgürlüğün genleşmesi olarak hümanizme ulaştık. Özgürlük, hikayenin ve gerçeğin yarısıdır. Özgür olmak, olgunun tamamının sadece negatif yanıdır, pozitif yanı ise sorumlu olmaktır. Sorumluluk terimleriyle yaşanmadığı sürece özgürlük salt keyfiyet içinde yozlaşabilir. Doğu Yakasındaki Özgürlük Heykelinin, Batı Yakasındaki Sorumluluk Heykeliyle tamamlanması gerektiğini söylememin nedeni de işte bu.

NOT 1: Mesleği tıp olan biri için bu bilinmez bir şey değildir; doktorun karşılaştığı hastalıklardan kaçının kökeni bilinmiyor (kanseri düşünmeniz yeterli). Ne olursa olsun psikoz, bedensel sistemin biyokimyasıyla ilgilidir. Ama hastanın psikozuyla ne yaptığı, tamamen insan kişiliğine bağlıdır. Onu etkileyen psikoz biyokimyasaldır ama buna nasıl tepki vereceği, nasıl tavır alacağı, kişisel bir yaratımdır, kendi acılarını şekillendirdiği bir insan eseridir. Bu, onun bu acıya anlam verme tarzıdır. Bir psikozun kendi içinde anlamlı olmamasına rağmen, hastanın bu konuda yaptıklarıyla (bundan aldığı iç gücü koruyarak ve sürdürerek) anlam kazanabilir.

Edith Weisskopf-Joelson, "paranoyak tipin tutarlı bir yaşam felsefesine özellikle güçlü bir ihtiyaç duyduğunu ve bu felsefenin boşluğunu doldurmak için yanılsamalar geliştirdiğini" savunuyor ("Paranoia and the Will-to-Meaning," *Existential Psychiatry*, I, 1966, 316-20). Başka bir deyişle, Joelson'un da belirttiği gibi, paranoyanın "nedeni anlam arayışıdır." Ama ben farklı görüyorum. Paranoyanın bazen bir *anlam hipertropisiyle* ilişkili olduğunu kabul etsek bile, bu hipertropi (aşırı gelişme), psikozun kökenini değil, semptomatolojisini oluşturur. Aynı şekilde, başka bir tür psikoz olan endojenik depresyon ile *anlam hipotropisi* (yetersiz gelişmesi) arasında bir ilişki kurulur ama hastanın anlama karşı körlüğü depresyonunun nedeni değil, belirtisidir [sonucudur]. Elbette bu ifade, farklı bir anlamda

da olsa, paranoya gibi nihai anlamda nedeni organik olan sadece bu özgün depresyon tipi (endojenik tip) için geçerlidir. Açıkça söylemek gerekirse: *Endojenik* depresyon yaşayan hastanın yaşamında bir anlam görmesine psikozu engel olur; buna karşılık *nevrotik* depresyon çeken bir hastanın depresyona girmesinin nedeni yaşamında bir anlam görememesi olabilir.

Psikozların temel kökeninin biyokimyasal bir yapıda olduğu bir gerçek.

NOT 2: Freudçu psikanalizin tersine Adlerci "bireysel psikolojinin," kendini aşma konusuna hakkettiği önemi verdiği iddia edilebilir. Aslında Adlerci psikoloji, insanı itkiler tarafından itilmek yerine, belli hedeflere yönelen bir varlık olarak değerlendirir ama yakından incelenince bu hedeflerin, gerçekte insanın benliğini veya ruhunu aşmadığı ortaya çıkar. Bunlar daha çok, insanın arayışları son çözümlemede kendi aşağılık ve güvensizlik duygularıyla başa çıkmaya yönelik araçlar olarak görüldüğü ölçüde, *iç ruhsal* olarak değerlendirilir.

NOT 3: Moleküler biyolog Jacues Mond, yaşamın tamamının mutasyonlarla seçimin etkileşiminden kaynaklandığını savunması kesinlikle anlaşılır bir şeydir. *Chance and Necessity* adlı kitabında, evrimin kökeninde "salt rastlantının" yattığını yazıyor. Ama "tek inandırıcı görüş, rastlantı görüşüdür, çünkü gözlem ve deneyim olgularıyla tutarlılık gösteren tek şey budur. Bu noktadaki düşüncelerimizde değişiklik gerekeceğini, hatta bu değişikliğin olabileceğini düşünmemiz mümkün değil," diye devam ederken yanılıyor. Bunun doğal bilimlerle hiç bir ilişkisi yok; bu, onun kişisel felsefesine, kendi şahsi ideolojisine dayalı bir ısrardır. Bu noktada yaptığı şey, kendini biyoloji boyutuna kasıtlı olarak hapsetmek ve daha da kötüsü, başka boyutların, daha yüksek boyutların varolabileceğini salt *a priori* temelde reddetmektir. Bilimci, kendi bilim dalma tutunabilir ve bir bo-

yutta kalabilir ama ayrıca açık olması, bilimini en azından başka, daha yüksek bir boyutun olması *olasılığına* açık tutması gerekir.

Daha önce de söylediğim gibi, yüksek bir boyut, daha kapsamlı olması nedeniyle yüksektir. Örneğin bir küpün düşey izdüşümünü aldığınız zaman bir kare elde edersiniz ve küpün bu kareyi içerdiğini söyleyebilirsiniz. Karede olan her şey, küpte de olacaktır ve karede olan hiç bir şey, küpün yüksek boyutunda olanlarla çelişemez. Yüksek (üst) boyut dışlamaz, içerir. Ve gerçeğin üst ve alt boyutlarında sadece içerme olabilir.

Bir biyologun, bilim kisvesi altında kendi inancını veya inançsızlığını satmaya çalışmak yerine, biyoloji düzleminde daha yüksek veya nihai anlam ve amaç gibi bir şeyin görülmediğini söylemesi daha doğru olacaktır. Teleoloji olduğunu gösterir bir kanıt olmadığını söyleyebilir. Ama indirgemeci olmadığı sürece, bir üst boyutta teleolojinin geçerli olabileceğini yadsımayacaktır. Bilimcilerimizin bilgiden fazlasına ihtiyacı var: Bilgeliğe de sahip olmaları gerek. Bense bilgeliği bilgi artı bilginin sınırlarının bilincinde olmak olarak tanımlıyorum.

NOT 4: Bu tür bir *meta anlam* kavramı tanrı inancını gerektirmez. Tanrı kavramı bile tanrı inancını gerektirmez. On beş yaşımdayken, şu yaşımda bile daha çok inanır olduğum bir tanrı tanımı geliştirmiştim. Buna işlemsel (operasyonel) tanım diyorum. Şöyleydi: Tanrı, en gizli iç konuşmalarımıza eşlik eden kişidir. Tam bir içtenlik ve tam bir yalnızlık içinde kendi kendinizle konuştuğunuz zaman, kendinizi anlattığınız kişiye Tanrı denebilir. Bu tanım, tanrı tanımaz ve tanrı tanır (ateistik ve teistik) Weltanschauungs (yaşam felsefeleri) arasındaki ikilikten kaçınır. Bu ikisi arasındaki fark, ancak daha sonra, dine inanmayan kişi kendi kendine konuşmasının, sadece monolog olduğunda ısrar ettiği, dindar kişi de bunu başka birisiyle olan gerçek diyaloglar olarak yorumladığı zaman ortaya çıkar. Bense

tam bir içtenlik ve dürüstlüğün her şeyden daha önemli olduğuna inanıyorum. Eğer Tanrı gerçekten varsa dine inanmayanlarla tartışmayacaktır, çünkü onlar onu kendileri sanacak ve ona yanlış ad koyacaklardır.

SALT KARŞILAŞIMIN ELEŞTİRİSİ: "HÜMANİST PSİKOLOJİ" NE KADAR HÜMANİST?

BUGÜN psikolojide başka her şeyden daha çok ihtiyaç duyulan şey, psikoterapinin insan boyutuna, insan olgusu boyutuna girmesidir. Dolayısıyla "hümanistik psikoloji" hareketi olarak bilinen şeyin bu adımı gerçekten atıp atmadığını soralım. Logoterapinin bu harekete "katıldığı" söylense de,[1] konuya açıklık getirmek amacıyla eleştirel bir bakış açısı kazanmak ve bu açıdan değerlendirmek için logoterapiyi hümanistik psikolojiden ayırmak akıllıca olabilir. Bu hareketin, karşılaşım (encounter) kavramına dayanan yanı üzerinde özellikle duracağız, çünkü özellikle bu kavram hareketi savunanların birçoğu tarafından kötüye kullanılmasa bile yanlış anlaşılmaktadır.

Aslında karşılaşım kavramı hümanistik değil, varoluşçu psikoloji literatüründen türetilmiştir. Bu kavram ilk kez, varoluşçu düşünceye, varoluşu ortak-varoluş terimleriyle açıklamak gibi bir katkıları olan Martin Bubler, Ferdinand Ebner ve Jacob L. Moreno tarafından geliştirilmiştir. Bu bağlamda karşılaşım, seninle benim aramdaki bir ilişki olarak anlaşılır; bu, doğası gereği sadece insan ve kişisel düzeyde kurulabilecek bir ilişkidir.

Bu görüşte bir şeyin eksik kaldığı açıktır; ve bu da bir boyutun tamamıdır. Karl Bühler tarafından ortaya atılan dil teorisini hatırlayıp buraya uygularsak bu eksiklik daha bir açıklık kazanır. Bühler, dilin üç fonksiyonu birbirinden ayırmıştır. Bi-

[1] Charlotte Bühler ve Melanie Allen, *Introduction into Humanistic Psychology*, 1972, Belmont: Brooks/Cole.

rincisi, dil konuşanın kendini anlatmasını sağlar; kendini anlatma için bir araç olarak iş görür. İkincisi, dil konuşmacının dinleyene hitap etmesidir. Ve üçüncüsü dil, her zaman için bir şeyi, kişinin söz ettiği "şeyi" temsil eder. Başka bir deyişle birisi konuşmaya başladığı zaman (a) kendini anlatırken (b) bir başkasına yönelmektedir ama ayrıca bir "şeyden" söz etmediği sürece bu işlemi "dil" olarak adlandırmakta pek haklı olmayız. Bu durumda söz konusu olan şey, gerçekten de bir tür kendini anlatma modundan başka bir şey olmayan (ki bu bazen karşıdakine hitap bile etmez) sahte bir dildir. Konuşma tarzları böyle bir "dil" olarak yorumlanabilecek şizofrenler vardır: Sadece ruh halini dile getirirler ama gerçeklikle ilgileri yoktur.[1]

Bireyler arası iletişimin üçüncü yanını dikkate almak gerektiği ölçüde, dil için geçerli olan şey, ortak-varoluş ve karşılaşım için de geçerlidir. Brentano ve Husserl, "sözle amaçlanan nesne" terimini fenomolojinin bu yanı için kullanmıştır.[2] Ve bütün bu "sözle amaçlanan nesnelerin" toplamı, dilin gönderme yaptığı bütün bu nesneler, birbiriyle iletişim kuran iki öznenin "kastettiği" (*meant*) bütün bu nesneler, yapısal bir bütünlük, bir "anlam" (*meaning*) dünyası oluşturur ve bu anlam "kosmosu" pekâlâ "logos" olarak adlandırılabilir. Burdan, kapılarını anlamlara kapayan, insanı "*intentional referent*"lerinden[3] koparan bir psikolojinin, deyiş yerindeyse kendini iğdiş ettiği görülebilir. Psikolojinin, adını hak etmesi için adının her iki yanına da (ruha olduğu kadar logos'a —anlama— da) gereken önemi vermesi gerekir.

---

[1] Otuzlu yılların başlarında Viyana'da *Gesellschaft für Angewandte Psychologie'de* bununla ilgili bir olay anlatmıştım.

[2] Spiegelberg, H., *Phenomenology in Psychology and Psychiatry*, 1972, Northwestern University Press, New York.

[3] "*Intentional referent.*" İngilizce'de "referent," sözlerin işaret ettiği olay veya nesnedir. (Ç.N.)

Buber ve Ebner, hem karşılaşımın insan ruhunun yaşamındaki merkezi yerini keşfetmiş, hem de bu yaşamı temelde seninle benim aramdaki bir diyalog olarak tanımlamıştır. Ama ben, logo'ların boyutu dikkate alınmadığı sürece gerçek bir diyalogun olası olduğuna inanmıyorum. Logos'u olmayan, sözle amaçlanan nesneye yönelmeyen bir diyalogun, gerçekte karşılıklı bir monolog, basit bir karşılıklı kendini anlatma olduğunu söyleyebilirim. Eksik olan şey, insan gerçekliğinin "kendini aşma" dediğim yanıdır;[1] bununla, insan olmanın temelde kendi dışında bir şeyle ilgilenme ve o şeye yönelme olduğu gerçeği kastedilmektedir. Fenomenolojik düşünce okulunun sürekli vurguladığı bilişsel (kognitif) edimlerin "istemli, amaçlı" olması, çok daha kapsamlı bir insan olgusunun, yani insan varoluşunun kendini aşkınlığının sadece bir yanını oluşturur. Salt kendini anlatmayla kısıtlı bir diyalog, insan gerçekliğinin kendini aşma niteliğine katılmaz. Gerçek karşılaşım, logos'a açık olan, tarafların logos'a doğru kendilerini aşmasını mümkün kılan ve hatta bu tür karşılıklı kendini aşmayı özendiren bir ortak-varoluş modudur.

Kendini aşmanın, sadece gerçekleştirecek bir anlam arayışı değil, sevilecek bir başka insan arayışı anlamına da geldiği unutulmamalıdır. Karşılaşım insan, sevgi ise kişisel düzeyde gerçekleştiği ölçüde sevginin karşılaşımın ötesine uzandığına kuşku yok. Genel anlamıyla karşılaşım, karşımızdakinin insanlığını görmemizi sağlarken, onu sevmek daha fazlasını (karşımızdaki insanın temel eşsizliğini) gösterir. Bu eşsizlik (benzersizlik), kişi olmanın yapısal özelliğidir. Ama kendini aşkınlıkta, insan ister anlam gerçekleştirmeyle, ister sevgiyle karşılaşımla kendini aşsın, bu özellik eşdeğer ölçüde vardır: İl-

[1] Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*; Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy* [*Psikoterapi ve Varoluşçuluk: Logoterapi üzerine Seçme Yazılar*], Simon and Schuster, New York.

kinde kişisel olmayan bir logos söz konusuyken; ikincide kişisel bir logos —deyiş yerindeyse ete kemiğe bürünmüş bir logos— söz konusudur.

Buber ve Ebner tarafından geliştirilen geleneksel karşılaşım kavramının tersine hümanistik psikoloji alanındaki literatürün çoğunda ortaya konan geleneksel kavram, hâlâ modası geçmiş bir psikolojiye bağlı kalıyor; ki bu psikoloji gerçekte insanı kendini aşkın ilişkileri mümkün kılacak pencereleri olmayan bir hücre (monad) olarak gören bir hücrebilimden (monadology) başka bir şey değildir. Dolayısıyla karşılaşım kavramı kabalaşmıştır. Gerçekten hümanistik olmaktan çok, mekanistiktir; ve Hamburg Üniversitesi'nden Peter R. Hofstatter'in haklı olarak "libido hidroliği" dediği şey, karşılaşım grup hareketine büyük ölçüde yayılmış durumdadır.

Aşağıdaki olay çarpıcı bir örnek olabilir. Bir karşılaşım grubuna katılan bir hanım, çok heyecanlanır ve boşandığı kocasına çok kızar. Grup lideri, saldırganlığını ve öfkesini boşaltması için bir balonu bıçaklamasını ister. Başka bir deyişle gerçek nesnenin, yani kocasının yerini balon alacaktır. Ne var ki "eylemlemenin" amacının, bir patlamanın *öznesi* olarak kadının yerine balonu koymak olduğu da pekâlâ söylenebilir. Her şey bir yana, amaç kadının "patlamasını" önlemektir. Ve eylemlemeden[1] sonra rahatlamış da olabilir. Saldırganlığın ön-

[1] *Acting out*: Bir dürtünün, sözel bir anlatım bulamaması, sözcüklerle boşaltılamayacak kadar şiddetli olması, ya da söz konusu kişinin ketleme yetisinden yoksun olması nedeniyle, eyleme dökülmesidir. Yani hasta, geçmiş olayları *hatırlamak* yerine *yaşar*. Buna konu olan dürtü (veya geçmiş olay) bilinçsizdir, bastırılmıştır ve psikopatların ve davranış bozukluğu olan insanların tipik bir özelliğidir. Dolayısıyla burada Frankl'ın yanıldığını sanıyorum. Bu olsa olsa sahte bir "eylemleme" (*acting out*) olabilir. Ama burada gerçekte kullanılan yöntem daha çok bir tür "kataritik terapidir" (duygu boşaltmayla tedavi). Amaçlanan şey ise saldırganlığın, zararsız bir yoldan (balon üzerine) boşaltılarak hastayı bu duygudan kurtarmaktır. Ayrıca amaç kadının "patlamasını" önlemek olsa da, yerdeğiştirmeye tabi olan kadın değil, kocadır, yani balon "kocanın yerine geçer." Ama Frankl, bunun "sahte bir varoluşçuluk" olduğunu düşünmekte haklı. Varoluşçuluk kisvesi altında yapılan şey, Freud'un daha acemilik

(Devamı var...)

görülen boşaltılmasından sonraki sözde rahatlamanın içten (gerçek, otantik) bir deneyim olduğunu varsaymakta gerçekten haklı mıyız? Bunun, daha çok istemsiz bir empozenin, tamamen mekanikçi olan modası geçmiş bir insan düşüncesine paralel bir empozenin sonucu olmadığının kanıtı nedir? Eylemleme (acting out) hiç bir şeyi değiştirmemiştir: Kızgın olmanın sebepleri hâlâ yerli yerinde duruyor! Temelde insan ilk önce kızgın olmak için bir sebebi olup olmadığını; ve ancak çevresel olarak da diğer tepkilerinin kızgınlık terimleriyle dile getirebileceği duygularını düşünür. Ama yukarıda anlatılana benzer bir tedavinin altında yatan mekanik insan görüşü hastayı, kendini içinde işleyen "libido hidrolikleri" terimleriyle yorumlamaya özendirir. Bunu yaparak da bir insanın belli bir durumda bir şey yapabileceğini; belli bir tavır takınabileceğini ve kendi duygularına, saldırganlığına, vs. yönelik tutumunu seçebileceğini unutmasına neden olur. Gerçekten hümanistik olan bir insan görüşünde bu "insan potansiyeline" olabildiğince çok yer verilmelidir. Böyle bir teoriye dayalı bir terapi uygulaması, hastada bu potansiyel bilincinin özendirilmesine dikkat edecektir. Bu, olabildiği taktirde dünyayı ve gerektiği taktirde de kendini daha iyiye doğru değiştirme konusundaki insan özgürlüğünün bilincidir. Boşanan kadın örneğine dönecek olursak: Yapabilirse kocasıyla barışmak, ya da gerekiyorsa boşanmış bir kadın olarak kendisiyle barışmak ve böylece ileri adım atarak içinde bulunduğu zor durumu insan düzeyinde bir başarıya dönüştürmek gibi "uzlaşmacı" bir tavrı da seçebilirdi! Hastayı, nevrotik bir bireyin zaten inanmaya yatkın olduğu şeye, yani dış etkilerin veya iç koşulların bir piyonu ve kurbanı olduğuna, ya da elimizdeki örneğe bağlı kalacak olursak, onunla barışacak veya barışmayacak bir kocaya bağımlı olduğuna, ya da balonu patlattıktan son-

yıllarında uygulayıp, bir işe yaramadığını anlayarak yine acemilik yıllarında vazgeçtiği mekanik bir yöntemdir. (Ç.N.)

ra boşalacak veya boşalmayacak olan bir saldırganlığa bağımlı olduğuna inandırsaydık, hastamıza kendi rahatsızlığının üstüne çıkma, bu rahatsızlığı aşma ve sonunda negatif deneyimini pozitif, yapıcı, yaratıcı bir şeye dönüştürme şansını çok görmüş, hastadaki bu olasılığın yolunu tıkamış olmaz mıydık?

Konuyu değiştirmek için, kızgınlık yerine hüznü ele alalım ve sevdiği insan öldüğü için yas tutan bir insana yatıştırıcı önerildiği zaman nasıl bir tepki göstereceğini soralım: "İnsanın gerçeğe gözlerini kapaması gerçeği ortadan kaldırmaz. Uyuyarak sevdiğim insanın ölümünün bilincinde olmamam, onun ölmüş olduğu gerçeğini değiştirmez. Benim için önemli olan tek şey bu: O yaşıyor mu, yaşamıyor mu; yoksa altüst olmuş muyum, olmamış mıyım değil!" Başka bir deyişle onun aldırdığı tek şey, mutlu olup olmadığı değil, mutlu olmak için bir sebebi bulunup bulunmadığıdır. Wilhelm Wundt'un sistemi, "ruhsuz (psyche) ruhbilimi (psikoloji)" olarak eleştiriliyordu. Bu kusur uzun zaman önce düzeltildi, ama şimdi de "logos'suz psikologi" dediğim bir psikoloji var: İnsan davranışını, dünyada bulunan sebeplerle ortaya çıkan bir şey olarak değil, kişinin kendi ruhunda (veya bedeninde) işleyen nedenlerden kaynaklanan bir şey olarak yorumlayan bir psikoloji. Ama daha önce de belirttiğim gibi nedenlerle sebepler aynı şey değildir. Kendinizi mutsuz hissettiğiniz zaman kafayı çekerseniz alkol mutsuzluğunuzun ortadan kalkmasına "neden olur," ama mutsuzluğun sebebi olduğu gibi kalır. Aynı şey, kişinin kaderini veya yasını değiştiremeyecek olan yatıştırıcı için de geçerlidir. Peki ya kişinin kendi tutumunu değiştirmesi, zor bir durumu insan düzleminde bir başarıya dönüştürmesi? İnsanı dünyadan (sadece insan davranışlarının sebebi olduğu, acının bile bir anlam taşıdığı bir dünyadan) koparan bir psikolojide böyle bir şeye elbette yer yoktur. İnsanı, varoluşunu yüceltmek için bir anlam arayan bir varlıktan çok, dinamik güçlerin etkileştiği kapalı bir sistem ola-

rak gören bir psikoloji, insanı, bir trajediyi zafere dönüştürme yetisinden elbette yoksun bırakacaktır.

İster Konrad Lorenz çizgisindeki biyolojik görüş, ister Sigmund Freud çizgisindeki psikolojik görüş olsun, sorun gerçekten de saldırganlık görüşüyle (kavramıyla) başlamaktadır. Bu görüşler uygunsuz ve yetersizdir, çünkü yapısal bir insan olgusu olarak niyeti (istemi) tamamen göz ardı etmektedir. Aslında benim ruhumda, boşalmak için bir kanal arayan ve beni "salt kurbanlar," yani boşalmaya uygun nesneler aramaya zorlayan bir saldırganlık yok. İnsan düzleminde (yani bir insan olarak), sabit bir saldırganlık miktarı besleyip bunu uygun bir hedefe yöneltmem; gerçekte daha farklı bir şey yaparım: Nefret ederim! Birisinden veya bir şeyden nefret ederim. Kuşkusuz, bir şeyden nefret etmek, birisinden (nefret ettiğim şeyin yaratıcısından veya "sahibinden") nefret etmekten daha anlamlıdır, çünkü kişi olarak ondan nefret etmediğim taktirde, onda nefret ettiğim şeyin üstesinden gelmesine yardımcı olabilirim, hatta onda nefret ettiğim şeye rağmen onu sevebilirim. Bu nasıl olursa olsun, sevgi kadar nefret de (saldırganlığın tersine) insancadır, çünkü istemlidir (amaçlıdır): Bir şeyden nefret etmek, ya da birisini sevmek için bir sebebim vardır. Tersine saldırganlık nedenden kaynaklanır. Bu nedenler psikolojik veya fizyolojik yapıda olabilir. Bu son olasılık konusunda, Husserl'in, kedilerin beyninin belli merkezlerini elektrodlarla uyararak saldırganlık yarattığı klasik deneylerini hatırlamanız yeterlidir.

Nasyonal Sosyalizme (Nazimzm'e) karşı direniş hareketine katılanların, sadece, sanki kazara Adolf Hitler'e yönelmiş olan sapkın saldırganca dürtüleriyle güdülendiklerini varsaymak ne büyük bir haksızlık olurdu? Gerçekte direnişçilerin çoğu Adolf Hitler denen bir adamla değil, Nasyonal Sosyalizm denen bir sistemle savaşmayı amaçlamıştır.

Günümüzde saldırganlık kongrelerde ve konferanslarda ele alınan konuların başlıcalarındandır. Daha da önemlisi, barış a-

raştırmaları denen şeyin hedefi saldırganlık olmuştur. Ne var ki ben, insanca ve kişisel olmayan bu görüşe dayandığı sürece barış araştırmalarının başarısızlığa mahkûm olduğuna inanıyorum. İster insan öncesi atalarımızdan kalan bir miras, ister psikodinamik teorilere paralel olarak tepkisel bir şey olarak yorumlayalım, insanda elbette saldırganlık dürtüleri vardır. Ama insan düzleminde saldırganlık dürtüleri bir insanda *per se*[1] bulunmaz; bu dürtüler onda, ister bunlarla özdeşleşsin, ister bunlardan uzaklaşsın, her zaman için bir tavır almak zorunda kaldığı dürtülerdir.[2] Belli bir durumda önemli olan, dürtülerin kendilerinden çok, kişisel olmayan saldırganlık dürtülerine karşı alman kişisel tavırdır.

Bununla intihar eğilimleri arasında bir paralellik vardır. Örneğin intihar dürtülerini ölçmeye çalışmanın hiç bir anlamı yoktur. Son çözümlemede intihar riski kişideki intihar dürtülerinin gücüne değil, bir insan olarak onun bu dürtülere karşı tepkisine bağlıdır; bu tepki ise karşılık olarak temelde yaşamaya değer (acı da olsa) bir şey görüp görmediğine bağlıdır. Kuşkusuz, intihar dürtülerini ölçtüğünü iddia etmeyen, ancak çok daha belirleyici bir etkeni, bu dürtülere yönelik kişisel tutumu değerlendiren bir test de vardır. Bu testi otuzlu yıllarda geliştirdim ve ilk İngilizce açıklamasını *The Doctor and the Soul* adlı kitabımda verdim.[3]

Barış araştırmalarının, bir bütün olarak insan soyunun devamıyla ilgilendiğini söyleyebiliriz. Ama insanın, saldırganlık dürtülerine karşı kişisel bir tavır alma yetisine (kapasitesine) seslenmekten çok, bu dürtülere uzaktan seyirci kalmanın sonucunda ortaya çıkan kadercilik gibi bir kusuru vardır. Saldırgan-

---

[1] Kendi içinde, yapısal olarak (Ç.N.).

[2] Bu, sadece insana özgü olan kendinden uzaklaşma yetisinin bir dışavurumudur. Saldırganlığın tersine istemli (bilinçli) olan nefret, kendini aşma yetisini yansıtır.

[3] *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, 1955, Bantam Books, New York, sf. 282.

lık dürtüleri, nefret için bir bahaneye, bir özüre dönüştürülür. İnsan, ona nefret edenin dürtüler ve mekanizmalar olduğu söylendiği sürece, nefretten vazgeçmeyecektir. Nefret eden onun kendisidir! Daha da önemlisi, "saldırganlık potansiyelleri" görüşü, insanların, saldırganlığın belli bir kanala aktarılabileceğine inanmalarını sağlar. Aslında Konrad Lorenz ekibinin davranış araştırmalarında, saldırganlığı önemsiz nesnelere yöneltmenin ve zararsız etkinliklerle saptırılmasının, saldırganlığı kışkırtmaktan ve genellikle pekiştirmekten başka bir işe yaramadığını ortaya koymuştur.

Saldırganlık ile nefret arasındaki fark, seks ile sevgi arasında da vardır: Cinsel itkim beni bir eş aramaya iter. Öte yandan insan düzleminde eşimi severim, çünkü bunu yapmak için birçok sebebim vardır; ve onunla olan cinsel ilişkim sevginin bir dışavurumudur, deyiş yerindeyse "ete kemiğe bürünmesidir." İnsan altı düzlemde elbette onu sadece libido için bir yatırım (cathexis) nesnesi, fazla spermlerden kurtulmanın uygun bir aracı olarak görürüm. Bu tutumla cinsel etkinlik hastalarımız tarafından sık sık "bir kadın üstünde mastürbasyon yapmak" olarak tanımlanır. Bu yolla, bununla eşe yönelik normal yaklaşım, insan düzlemindeki cinsel davranış arasındaki tezata dikkati çekmeye çalışırlar. İnsan düzleminde, kişisel düzlemde eş, bir "nesne" olarak değil, bir başka özne olarak algılanacaktır. Bu, karşıdaki insanı sadece amaca yönelik bir araç olarak görmelerine engel olacaktır. İnsan düzleminde kişi eşini "kullanmaz," onunla insan-insana temelde karşılaşır. Kişisel düzlemde eşiyle kişiden-kişiye temelde karşılaşır; bu da eşini sevdiği anlamına gelir. Karşılaşım eşin insanlığını korur; sevgi ise bir insan olarak eşsizliğini keşfeder.

Gerçek karşılaşım, salt kendini dile getirmeden çok kendini aşkınlığa dayanır. Özele indirgeyecek olursak gerçek karşılaşım, logos'a (anlama) doğru kendini aşar. Öte yandan

sahte karşılaşım, "logos'suz diyaloga" dayanır.[1] Bu sadece karşılıklı kendini anlatma için kullanılan bir platformdur. Bu tür bir karşılaşımın günümüzde bu kadar yaygın uygulanmasının nedeni, temel olarak günümüz insanının, önemsenmeye çok önem veriyor olmasıdır. Bu da bir eksikten kaynaklanmaktadır. Sanayi toplumunun kişisellik dışı ortamında giderek daha çok sayıda insan yalnızlık duygusuna —"yalnız kalabalığın" yalnızlığına— kapılmaktadır. Doğal olarak, bu insanca yakınlık yokluğunu dengelemeye (kapalı olarak dengelemeye) yönelik yoğun bir arzu ortaya çıkmaktadır. İnsanlar yakınlığa ihtiyaç duyuyor. Ve bu ihtiyaç öylesine acildir ki, ne pahasına, hangi düzlemde olursa olsun, ve tuhaftır, *kişisellik dışı* düzlemde, yani salt *tensel* yakınlık düzeyinde bile yakınlık aranmaktadır. Böylece yakınlık ihtiyacı "lütfen bana dokun" çağrısına dönüşür. Tensel yakınlıktan bir adım sonrası ise cinsel konularda ayrım gözetmeyen bir hafifliktir.

Cinsel yakınlıktan daha çok ihtiyaç duyulan şey, varoluşsal mahremiyettir. Büyük ölçüde ihtiyaç duyulan şey, yalnız olmaktan en iyi şekilde yararlanmak, yalnız "olma cesaretini" göstermektir. Olumsuz bir şeyi —insan yokluğunu— olumlu bir şeye —düşünme fırsatına— dönüştüren yaratıcı bir yalnızlık da vardır. İnsan, bu fırsatı kullanarak, sanayi toplumunun *vita activa*'ya [aktif yaşama] verdiği aşırı önemi dengeleyebilir ve düzenli olarak *vita contemplativa* [düşünce yaşamı] için biraz zaman harcayabilir. Buradan, etkinliğin (aktifliğin) gerçek karşıtının edilginlik (pasiflik) değil, alıcılık olduğunu görebiliriz. Önemli olan şey anlam gerçekleştirmenin yaratıcı ve deneyimsel potansiyelleri arasında sağlam bir denge kurmaktır; "duyarlılık eğitimi"nin gerekçesi de bu yolla açıklık kazanır.

---

[1] Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*, Simon and Schuster, New York, 1967.

Bakılmayı çok arzulayanlar açısından sorun, ağır basan koşullar altında bunun bedelini ödeme gereğidir; ve profesyonel ahlaka tabi olmadığı gibi, yeterli eğitime veya gözetime de sahip olmayan "bakıcıların" ne ölçüde samimi bir ilgi gösterebileceklerini hayal etmek zor değildir. Cinsel konularda ikiyüzlülüğün bu kadar tiksintiyle karşılandığı bir çağda cinsel hafifliğin duyarlılık veya karşılaşım olarak görülmediğine dikkat edilmelidir. Cinsel eğitim, çıplaklar maratonu, vb. kılığı altında seks satanlarla kıyaslandığı zaman, ortalama bir fahişenin (ki birçok yazar, fahişenin rahatsızlıklarını yetersiz orgazma bağlamamız ve buna uygun olarak tedavi etmemiz gerektiğine inanmaktadır) dürüstlüğü takdire değer: İnsanlık uğruna çalışıyormuş gibi yapmaz. Profesyonel ahlakın ideallerine uymayı çoğu zaman başaramadığımız doğrudur; her şey bir yana, başarısızlık insan durumunun bir parçasıdır ama başarısız olduğumuz zaman başarısızlığımızdan kendimize bir övünç payı elbette çıkarmayız. Ne var ki bazı çevrelerde sık sık olan şey tam da budur. Freud, analistin kendi karşı-aktarımını eylemlemesini (eyleme dökmesini, "*acting out*") yasaklayan bir kural koyarken ne yaptığını çok iyi biliyordu. Bazen istisnaların olması, istisnayı kural yapmamızı haklı çıkarmaz.

Ama günümüzdeki yakınlık kültü anlaşılabilir. Irvin Yalom'un da dikkati çektiği gibi, Birleşik Devletler nüfusundaki hareketlilik, sürekli bir kentten ötekine göçen insanlardaki yabancılaşmaya yol açan etkenlerden birisidir.[1] Ama ben, yabancılaşmanın sadece başkalarıyla değil, kişinin kendisiyle de ilgili olduğunu söylemek isterim. Toplumsal bir yabancılaşmanın yanı sıra duygusal bir yabancılaşma da (kişinin kendi duygularına yabancılaşması) söz konusudur. Anglo-Sakson ülkelerinde uzun zamandır ağır basan püritanizm nedeniyle insanlar

[1] Irvin D. Yalom, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Basic Books, New York, 1970. *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. İst. 1992.

duygularını kontrol etmek, hatta bastırmak zorunda kalıyordu. Benzer bir şey cinsel içgüdünün bastırılması için de geçerliydi. Kuşkusuz, özeklikle Freud öğretilerinin kabalaştırılması (vulgarizasyonu) olmasa bile, popülerleşmesiyle birlikte, artık tam tersi uca doğru bir yönelim olmuştur. Bugün gördüğümüz şey, aşırı rahatlığın sonuçlarıdır: İnsanlar, içgüdüsel engellenmeye *ve* duygusal gerilime dayanamaz bir duruma gelmiştir; deyiş yerindeyse bir "kendini, nefsini tutamamazlık" sergiliyorlar; öyle ki bu insanlar duygularına hakim olamıyor, dile getirmekten ve başkalarıyla paylaşmaktan kendilerini alamıyorlar.

"Grup" işte bu amaç için bir araç işlevi görür. Ne var ki burada terapiyle birlikte bir semptomu da ele almak durumundayız. Her şey bir yana "kendini tutamama," hem ruhsal hem de bedensel düzeyde bir kusurdur. Bedensel (somatik) açıdan, hastanın yersiz nedenlerle gülmeye veya ağlamaya başladığı ve kendini tutamadığı arteriosclerosis olaylarını düşünün. Buna paralel bir semptom da, yine beynin işlevlerindeki bir zayıflamayı gösteren ve ağır epileptik rahatsızlıklarda gözlenen kişisel mesafe duygusu yokluğudur: Hasta karşılaştığı anda herkese kur yapar ve özel yaşamını anlatmaktan veya sizin özel yaşamınızı sorgulamaktan kendini alamaz.

Özetle karşılaşım grubu hareketi ve duyarlılık eğitimi, sırasıyla toplumsal ve duygusal yabancılaşmaya yönelik tepkilerdir. Ama bir soruna yönelik tepkiyle sorunun çözümünü birbirine karıştırmamak gerekir. Bir "tepkinin" iyileştirici bir etkisi olduğu anlaşılsa bile iyileşme semptomatiktir; yani ağrı kesici gibi sadece belirtiyi ortadan kaldırır. Daha da kötüsü bu tür bir iyileşme hastalığı pekiştirebilir de. Konumuza dönecek olursak, her şeyden önce duygular kasıtlı olarak yaratılamaz. Duygular, "aşırı (hiper) niyetten" kaçar. Bu en belirgin haliyle mutluluk konusunda ortaya çıkar: mutluluk aranamaz, kendiliğinden gelmesi gerekir. Mutluluğun kendiliğinden olması gerekir, kendiliğinden olmasına izin vermemiz gerekir. Tersine, mutluluğu

ne kadar çok amaçlarsak, o kadar çok kaçırırız. Karşılaşım grupları üzerinde bağımsız araştırmalar yapan bir öğrencim, katıldığı gruplardan birisinde yaşadıklarını anlattı: "Birçok insan, dostları olmamı istedi. Onları kucaklarken, onları sevdiğimi, dost olmak istediğimi söylerken içten olmadığımı hissettim ama yine de yaptım. Kendimi duygusal olmaya zorladım ama hiç bir yararı olmadı: Ne kadar çok çaba harcadıysam o kadar zorlaştı."

İstemeyle, emirle ya da siparişle olmayan bazı şeyler olduğunu kabul etmemiz gerek. Bunun nedeni, bu şeylerin iradeyle kurulamaması: İnanmaya, ümit etmeye, sevmeye "iradi olarak karar veremem, bunları iradi olarak isteyemem"; daha da önemlisi, iradi olmaya "iradi olarak karar veremem." Bunu yapma çabaları, inanç, umut, sevgi ve irade gibi insan olgularına yönelik tamamen yönlendirici (maniplatif) bir yaklaşımdır. Karşılık olarak bu yönlendirici yaklaşımın nedeni de söz konusu olguların yetersiz olarak nesneleştirilmesi ve maddeleştirilmesidir. Bunu daha iyi anlamak için, bir öznenin temel özelliği için söylediklerimi, yani kendini aşkınlığı veya bilişsel (kognitif) eylemlerinin amaçlı olması sayesinde bir öznenin, her zaman için kendi nesneleriyle, yani bilişsel eylemlerinin yöneldiği "intentional referents"le ilgile olduğu gerçeğini ele alalım. Bir özne salt bir şeye dönüştürüldüğü ("maddeleşme") ve böylece kendini bir nesneye dönüştürdüğü ("nesneleştirme") ölçüde, kendi uygun nesnelerinin de aynı ölçüde ortadan kalkması gerekir; dolayısıyla sonuçta kendi özne olma niteliği tamamen ortadan kalkar. Bu sadece insan için değil, her insan olgusu için geçerlidir: Ne kadar çok düşünürsek, kendi "intentional referents"ini de o kadar çok gözden kaçırırız.

Rahatlama da "üretme" çabasından kaçar. Rahatlama alıştırmalarını sistemleştiren J. H. Schultz bu gerçeği dikkate almıştır. Bu alıştırmalar sırasında hastalarından, kollarının ağırlaştığını hayal etmelerini istemesi ne kadar akıllıca: Bu yolla

otomatik olarak rahatlama yaratıyor. Bu hastalara rahatlamaları *talimatını vermiş* olsaydı, gerilimleri artacaktı, çünkü rahatlamak için yoğun ve amaçlı bir *çaba* harcayacaklardı. Aşağılık duygularının tedavisi farklı değildir: Hasta, doğrudan çaba yoluyla bu duygulardan asla kurtulamayacaktır. Aşağılık duygularından kurtulmak istiyorsa, bunu deyiş yerindeyse sapa bir yoldan yapmak zorundadır, örneğin aşağılık duygularına rağmen bir yerlere gitmek, ya da bu duygulara *rağmen* işini yapmak gibi. Dikkatini içindeki aşağılık duyguları üzerinde topladığı ve bunlarla "mücadele ettiği" sürece, bu duyguların altında ezilmeye devam edecektir ama dikkatini kendi dışındaki bir şey, örneğin bir iş üzerinde odaklaştırdığı an, bu duygular da mutlaka zayıflayacaktır.

Bir şeye aşırı dikkat göstermeye "aşırı (hiper) düşünme" diyorum. Her ikisinin de nevrozla sonuçlanabilmesi açısından bununla aşırı (hiper) niyet arasında bir paralellik vardır. Aslına bakılırsa "grup" her ikisini de pekiştirip artırabilir. Grup ortamında hastadan, kendini dikkatle gözlemesi istenir; daha da önemlisi, grup üyeleri tarafından, uygun gördüğü şeyleri sonsuzca tartışmaya özendirir. Bu tür durumlarda olup bitenler için "hiper tartışma" iyi bir terim olabilir. Ve hiper tartışma," bugün sıkça eksik olan ve "varoluşsal bir boşluğa"[1] (boşluk ve anlamsızlık duygusuna) yakalanan hastalarda eksik olan yaşamın anlamının yerini giderek daha çok alır. Bu boşlukta nevrozlar aşırı bir gelişme gösterir (hipertropi). Tersine varoluşsal boşluk doldurulduğu an, nevrozlar da çoğu kez ortadan kalkar (atropi).

Charlotte Bühler'in dediklerine katılmamak elde değil: "Olumsuz yan etkileri konusundaki karışıklığa ve kaygıya kar-

[1] Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, Bantam Books, New York, 1955.

şın, karşılaşım-grubu hareketinin bazı temel yararları olduğu açıktır."[1]

Temel yararları arasında ise "işbirliği ve karşılıklı yardım ruhu"nu sayıyor. Gerçekten de gereğince düşünülen bir karşılaşım grubunun, yaşamın anlamının tartışıldığı bir karşılıklı yardım bağlamı sağlayabileceği açıktır. Gereğince düşünülen karşılaşım grubu, üyelerin kendilerini anlatmalarının yanı sıra kendilerini aşmalarını da özendirir. Ya da Robert M. Holmes'in dediği gibi, "grup logoterapisi büyük bir kar payı dağıtabilir."[2] Holmes'in düşündüğü şey, "logoterapi felsefesinin, somut grup ortamlarında uygulanabilirliğidir." Holmes makalesini şöyle bitiriyor: "Kendi başarısızlıklarını, kendi 'varoluşsal boşluklarını' tartışmaya gelen böyle bir grubun sonuçlarını kim tahmin edebilir? Kişinin kendi yaşam öyküsünü yaşamının kaçınılmaz olaylarındaki anlam arayışı açısından anlatmasıyla ne tür kişisel keşifler yapılabilir?"

---

[1] Charlotte Bühler, "Group Psychotherapy as Related to Problems of Our Time," *Interpersonal Development*, 1970, I, 3-5.

[2] Robert M. Holmes, "Alcoholics Anonymous as Group Logotherapy," *Pastoral Psych.*, 1970, 21, 30-36.

SEKSİN İNSANSIZLAŞMASI[1]

SEVGİDEN söz etmeksizin insan cinselliğinden söz edilemez. Ama sevgiden söz ederken, bunun insana özgü bir olgu olduğunu unutmamalıyız. Ve indirgemeci bir yoldan ele alınmamasına, kendi insancılığı içinde korunmasına dikkat etmeliyiz.

İndirgemecilik tam olarak nedir? Bunu, insan olgularını ya insan altı olgulara indirgeyen, ya da bu olgulardan çıkarsayan sahte bir bilimsel yöntem olarak tanımlamak isterim. Örneğin sevgi [aşk], insanın diğer hayvanlarla paylaştığı cinsel itkilerin ve içgüdülerin bir yüceltmesi (sublimasyonu) olarak yorumlanacaktır. Böyle bir yorum, insan olgusuna yönelik gerçek bir kavrayışa engel olmaktan öte bir işe yaramaz.

Sevgi, kendini aşkınlık olarak adlandırdığım daha kapsamlı bir olgunun gerçekten de sadece bir yanıdır. [2] Egemen güdü (motivasyon) teorilerinin inandırmaya çalıştığı gibi insanın temel amacı ihtiyaçlarını gidermek, itki ve içgüdülerini doyurmak ve böylece homeostasis'i, yani iç dengeyi korumak veya yeniden kazanmak değildir. İnsan daha çok, insan gerçekliğinin kendini aşma özelliği sayesinde temelde ister gerçekleştirilecek bir anlama, ister sevgiyle karşılanacak başka bir insana yönelik olsun, kendi ötesine uzanmayı amaçlar.

Ama sevgiyle karşılaşım, başka bir insanı kendi amaçları için bir araç olarak (libidinal veya saldırganlık itkilerini ve içgüdülerinin yarattığı gerilimleri azaltma aracı olarak) görmeyi ve-

---

[1] Japonca'ya çevrilen ve Sadayo Ishikawa tarafından derlenen *Çağdaş İnsanın Patolojisi* adlı bir kitapta (Tokyo: Seishin Shobo, 1974) yayınlanan "Sevgi ve Toplum" başlıklı makalenin gözden geçirilmiş ve genişletilmiş versiyonu.

[2] Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, Öteki Yayınevi, Ank. 1992.

ya kullanmayı engeller. Karşımızdakinin araç olması, mastürbasyona eşdeğerdir; aslında cinsel açıdan nevrotik hastalarımızdan birçoğu eşlerine bu şekilde davranmaktan söz eder: Bu hastalar sık sık, "eşlerinin üstünde mastürbasyon yaptıklarını" söyler. Eşe yönelik böyle bir tutum, insan cinselliğinin özellikle nevrotik bir çarpıtmasıdır.

İnsan cinselliği her zaman için salt cinsellikten öte bir şeydir, cinsellik üstü olan bir şeyin, sevginin fiziksel dışavurumudur. Sadece bu işlevini yerine getirdiği ölçüde cinsellik gerçekten de ödüllendirici bir deneyim olur. Maslow, "sevemeyen insanlarla sevebilen insanların seksten aldıkları haz aynı değildir," demekle haklıdır.[1] Amerika'da yayınlanan bir psikoloji dergisinin 20,000 okur üzerinde yaptığı bir ankete göre iktidarı ve orgazmı en çok artıran etkenin romantizm —yani sevgiye yakın bir şey— olduğu ortaya çıkmıştır.

Yine de insan cinselliğinin salt cinsellikten öte bir şey olduğunu söylemek pek doğru değildir. Eibl-Eibesfeldt'in de gösterdiği gibi, bazı omurgalılarda cinsel davranış grup dayanışmasına yol açmaktadır;[2] özellikle gruplar halinde yaşayan primatlarda [insan ve insana yakın hayvanlarda] durum budur. Eibl-Eibestfeldt'e göre bazı maymunlarda cinsel birleşme sadece sosyal bir amaca hizmet eder; insanlarda ise cinsel ilişkinin hem türün devamına, hem de eşler arasındaki tekeşlilik ilişkisine yol açtığı açıktır.

Sevginin doğası gereği bir insan olgusu olmasına karşılık cinsellik, sadece bir gelişme sürecinin sonucu, ileri olgunlaşmanın bir ürünü olarak insanca bir nitelik kazanır.[3] Sigmund Freud'un, itki ve içgüdülerin hedefiyle nesnesi arasında olduğunu iddia ettiği farkı ele alalım: Cinselliğin hedefi cinsel geri-

---

[1] Abraham H. Maslow, *Religions, Values and Peak-Experiences*, Columbus, Ohio State University Press, 1964, sf. 105.

[2] Irenaus Eibl-Eibesfeldt, *Frankfurter Allgemeine Zeitung* (28 Şubat 1970).

[3] Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul*, New York, Knopf, 1955.

limleri azaltmaktır, oysa cinselliğin nesnesi cinsel eştir. Görebildiğim kadarıyla bu sadece nevrotik cinselliği için geçerlidir: Sadece nevrotik bir birey ister mastürbasyon yoluyla, ister eşini aynı amaca yönelik bir araç kullanmak suretiyle olsun, spermlerinden kurtulmayı her şeyden çok ister. Olgun insan için eşi hiç de "nesne" değildir; o eşini daha çok başka bir özne, başka bir insan olarak değerlendirir, onu insan oluşuyla görür; ve onu gerçekten seviyorsa eşinde başka bir insanı bile görür, yani onda onun eşsizliğini görür. Bu eşsizlik, insanın kişiselliğini oluşturur ve bir insanın başka bir insanı bu şekilde yakalamasını sağlayan şey de sadece sevgidir.

Sevilen kişinin eşsizliğinin kavranmasının tekeşli bir ortaklıkla sonuçlanması anlaşılır bir şeydir. Eşin yerine artık bir başkası konamaz. Tersine eğer sevemiyorsa cinsel konularda ayrım gözetmez, hafif birisi olup çıkar.[1] Cinsel hafiflik, eşin (partner) eşsizliğinin göz ardı edilmesi anlamına gelir ve karşılık olarak sevgi ilişkisini engeller. Sadece sevgide gizli olan bir cinsellik gerçekten ödüllendirici ve doyurucu olabildiği için, bu tip bir bireyin cinsel yaşamı zayıftır. Bu durumda elbette bu kalite (nitelik) eksikliğini sayıyla (nicelik olarak) dengelemeye çalışacaktır. Bu da karşılık olarak, sürekli artan ve şiddetlenen bir uyarım gerektirir; örneğin pornografinin sağladığı da budur.

Buradan da, cinsel hafiflik ve pornografi gibi kitle olgularını yüceltmemizi veya ilericilik olarak değerlendirmemizi hiç bir şeyin haklı çıkaramayacağı açıktır. Bu tür olgular gerilemecidir; bunlar kişinin cinsel olgunlaşmasındaki geri kalmışlığın belirtileridir.

Ama eğlence uğruna seks mitinin, ilericilikmiş gibi reklamını yapanların, bunun iyi para getiren bir iş olarak görenler ol-

[1] Mastürbasyon, hedef olarak gerilim gidermeyle yetinmek anlamına gelirken, cinsel hafiflik, bir nesne olarak eşle (partner) yetinmek anlamına gelir. İkisinde de insanın cinsel potansiyeli gerçekleşmez.

duğunu da unutmamalıyız. Dikkatimi çeken şey, genç kuşağın hem bu mite kanması, hem de bu mitin arkasındaki ikiyüzlülüğe karşı kör olmasıdır. Cinsel konulardaki ikiyüzlülüğün hoş karşılanmadığı bir çağda, sansüre karşı belli bir özgürlüğü savunanların ikiyüzlülüğünün göze çarpmaması gariptir. Asıl dertlerinin, para kazanma konusundaki sınırsız bir özgürlük olduğunu görmek o kadar zor mu?

Büyük bir talep olmadığı sürece ticarette başarı söz konusu olamaz. Bugünkü kültürümüzde seks enflasyonu denebilecek bir şeye tanık oluyoruz. Bunu ancak daha kapsamlı olan varoluşsal boşluk temelinde ve ne yapması gerektiği konusunda içgüdülerin, geleneklerin veya değerlerin yönlendirmesinden yoksun kalan bireyin, artık çoğu kez ne yapmak istediğini de bilmemesi gerçeği temelinde anlayabiliriz.

Bu ilişkiler durumundan kaynaklanan varoluşsal boşluk içinde cinsel libido aşırı gelişir (hipertropi) ve bu aşırı gelişme, seks enflasyonu yaratır. Diğer enflasyon türlerinde (örneğin para piyasalarında) olduğu gibi, cinsel enflasyon da değerden düşmeyi birlikte getirir: Cinsellik, insansızlaştığı kadar değerden de düşer. Bireyin kişisel yaşamıyla bütünleşmeyen, sadece haz uğruna yaşanan bir cinsel yaşam sürme eğilimi gözlüyoruz. Cinselliğin bu şekilde kişiliksizleşmesi, varoluşsal engellenmenin bir belirtisidir: İnsanın anlam arayışının engellenmesi.

Nedenler için bu kadar yeter; peki ya sonuçlar? Kişinin anlam arayışı ne kadar engellenirse, o da Amerikan Bağımsızlık Bildirisinden bu yana "mutluluk arayışı" denen şeye kendini o kadar çok verir. Bu arayış engellenen bir anlam arayışından kaynaklandığı zaman, amaçlanan şey sarhoşluk ve uyuşukluktur. Son çözümlemede bu kendini yenilgiye mahkûm eder, çünkü mutluluk sadece kişinin kendini aşkınlığını yaşamasının, kendini hizmet edilecek bir davaya veya sevilecek bir insana adamasının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Cinsel mutlulukta bu, başka her yerdekinden daha belirgindir. Bunu ne kadar çok bir hedefe dönüştürürsek, hedefimiz de o kadar şaşar. Bir erkek gücü konusunda ne kadar çok tasalanırsa, iktidarsız olmaya o kadar yatkın olacaktır; bir kadın, dolu dolu orgazm yaşama yetisine sahip olduğunu kendi kendine kanıtlamaya ne kadar çok uğraşırsa, soğuk olmaya da o kadar yatkın olacaktır. Onca yıllık psikiyatrik çalışmamda rastladığım cinsel nevroz olaylarının çoğunluğu bu kaynağa kolayca bağlanabilir.

Başka bir yerde de anlattığım gibi,[1] cinsel nevrotikler genellikle cinsel başarıyı talep kalitesi denebilecek bir şeye bağlarlar. Dolayısıyla bu tür olayları tedavi etme çabasının, bu niteliği ortadan kaldırarak işe başlaması gerekir. Bu amaçla bir tedavi yöntemi geliştirdim ve İngilizce olarak ilk kez International Journal of Sexology'de yayınladım.[2] Ancak burada belirtmek istediğim tek şey, yukarıda anlatılan güdülenim nedeniyle bugünkü kültürümüzün, cinsel başarıyı putlaştırdığı ve cinsel nevrotik bireyin yaşadığı talep kalitesini daha da artırarak nevrozuna katkıda bulunduğudur.

Doğum kontrol hapı da kadının daha talepkâr ve daha kendiliğinden olmasını sağlayarak erkekleri, cinsel ilişkiyi kendilerinden beklenen bir şey gibi yaşamaya özendirmektedir. Amerikalı yazarlar, kadını eski tabu ve ketlemelerden, kolejli kızların bile doyum istediği (kolejli oğlanlardan) bir dereceye kadar kurtardığı için kadın özgürlüğü hareketini suçluyor. Sonuç ise "kolej iktidarsızlığı," ya da "yeni iktidarsızlık"[3] gibi terimlerle

---

[1] Viktor E. Frankl, "The Pleasure Principle and Sexual Neurosis," *The International Journal of Sexology*, 1952, 5, 128; ve Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul*, New York, Knopf, 1955. Ayrıca bu kitaptaki "Paradoksik Niyet ve Düşünce Odağının Dağıtılması" başlıklı bölüme bakın.

[2] Viktor E. Frankl, "The Pleasure Principle and Sexual Neurosis," *The International Journal of Sexology*, 1952, 5, 128.

[3] George L. Ginsberg, William A. Frosch ve Theodor Shapiro, "The New Impotence," *Arch. Gen. Psychiat.*, 1972, 26, 218.

tanımlanan yeni sorunların gelişidir.[1] İnsan altı düzeyde de benzer bir şey gözleriz. Dişileri, çiftleşmek isteyen erkeklerden "işvebazca" kaçan bir balık türü vardır. Ama Konrad Lorenz, bir dişiyi tam tersini yapacak şekilde eğitmeyi başarmıştır: Zorla erkeğe yaklaşmak. Erkeğin tepkisi ne olur? Tıpkı kolejli delikanlıdan beklediğimiz şey: Cinsel ilişkiyi yürütme konusunda tam bir beceriksizlik!

Doğum kontrolüne dönecek olursak, sadece yan etkisini, olumsuz bir sonucunu inceledik. Olumlu yanından bakacak olursak, bunun paha biçilmez bir yarar sağladığını kabul etmemiz gerekir. Cinselliği insanca kılan şeyin sevgi olduğu doğruysa, doğum kontrolünün yaptığı şey cinselliği üremeyle olan otomatik bağlantısından kurtarmak ve böylece arı bir sevgi dışavurumu olmasını ve böyle kalmasını sağlamaktır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, İnsan cinselliğinin, haz ilkesinin hizmetindeki basit bir alet olmasına asla izin vermemeliyiz. Şimdi ise bunun, üreme içgüdüsüyle gösterdiği amaca yönelik basit bir araç da olamayacağını anlıyoruz. Doğum kontrolü, cinselliği bu tahakkümden kurtarmış ve böylece gerçek potansiyelinin gerçekleşmesini mümkün kılmıştır.

---

[1] New England Cinsel Sağlık Merkezleri direktörü Nyles A. Freedman, "kadınlar orgazmı öğrendi," diyor. "Performans üzerinde, işleyiş kaygısı ve korkusu yaratabilecek yıkıcı bir vurgulama söz konusudur. En azından kısmen erkeğin, kadının kendisinden beklediğini düşündüğü şeyden ötürü iktidarsızlık giderek artmaktadır." Amerikan Aile İlişkileri Enstitüsü'nden Dena K. Whitebook ise kabahati kadınların mantıksız beklentilerinde buluyor (Newsweek, 16 Ocak 1978).

Viktorya çağının cinsel tabuları ve ketlemeleri çöküyor; buna karşılık cinsel özgürlük öne çıkıyor. Ama sorumluluk terimleriyle yaşanmadığı sürece özgürlüğün, kötüye kullanılmaya ve keyfiyete dönüşme tehlikesinin ortaya çıkacağını unutmamamız gerek.

SEMPTOM MU TERAPİ Mİ? BİR PSİKİYATRİST ÇAĞDAŞ EDEBİYATA BAKIYOR[1]

Bu toplantıda bir konuşma yapma önerisini alınca ilk önce biraz isteksizlik duydum. Psikiyatri alanında —kuşkusuz, oldukça modası geçmiş bir psikiyatri alanında— yüzeysel bilgilerle çalışan o kadar çok çağdaş edebiyat temsilcisi var ki, çağdaş edebiyat alanında yüzeysel bilgilerle çalışan bir psikiyatrist olmaktan nefret ederim. Daha da önemlisi, psikiyatri çağdaş edebiyat konusunda söz sahibiymiş gibi düşünülür (ve bu da psikiyatrinin çağdaş edebiyat konusunda söyleyecek bir şeyi olup olmadığına bakılmaksızın yapılır). Cevapların psikiyatride olduğu kesinlikle doğru değil. Psikiyatristler olarak biz, bugün bile örneğin şizofreninin gerçek nedeninin ne olduğunu bilmiyoruz. Nasıl iyileştireceğimize ilişkin bilgimiz ise daha cılız. Sık sık söylediğim gibi, her şeyi bilen veya her şeye kadir değiliz; bizim için düşünebileceğiniz tek kutsal özelliğimiz, her yerde bulunmamızdır: Her panelde, her sempozyumda, hatta bu toplantıda bile bize rastlarsınız...

Psikiyatriyi ilahileştirmekten vazgeçip insanlaştırmaya başlamamız gerektiğine inanıyorum. Her şeyden önce, insanda insanca olanla patolojik olanı, başka bir deyişle ruhsal veya duygusal rahatsızlıkla örneğin varoluşsal umutsuzluğu, insan varoluşunun görünürdeki anlamsızlığından kaynaklanan umutsuzluğu —bu, çağdaş edebiyatta gerçekten de favori bir konu

[1] 18 Kasım 1975 tarihinde Viyana'da Hilton Hotel'de yapılan Uluslararası PEN toplantısında şeref konuğu olarak yapılan konuşma.

değil mi?— birbirinden ayırmamız gerekir. Sigmund Freud'un, "Kişi, yaşamın anlamını veya değerini sorguladığı an, hastadır," demiştir ama ben insanın bu yolla kendi insanlığını dile getirdiğine inanıyorum. Yaşam için bir anlam aramak, hatta böyle bir anlamın olup olmadığını sorgulamak, insanın bir başarısıdır.

Belli bir olayda yazarın gerçekten hasta olduğu, sadece nevrotik değil, psikotik olduğu sonucuna varırsak bunun, yazarın eserinin doğruluğuna veya değerine gölge düşürmesi gerekir mi? Sanmıyorum. *Şizofren birisi söylese bile iki kere iki yine dörttür ve dört olarak kalır.* Aynı şekilde, Hölderlin'in şizofren, Nietzsche'nin *general paresis* olması, ne ilkinin şiirinin, ne de diğerinin felsefesindeki doğruluğun değerini azaltmaz. Bu iki psikoz "olayı" konusunda ciltler dolusu kitap yazan psikiyatristlerin adları unutulduktan çok zaman sonra bile Hoelderlin ve Nietzsche adlarının yine okunacağından ve saygıyla anılacağından eminim.

Yazardaki patoloji, ortaya çıkan esere gölge düşürmediği gibi, değer de kazandırmaz. Hiç bir psikotik yazar, psikozu yüzünden önemli bir eser yaratmamıştır; ortaya bir eser koysa bile bu sadece psikozuna rağmen yaratılan bir eserdir. *Kendi içinde hastalık kesinlikle yaratıcı değildir.*

Son zamanlarda çağdaş edebiyata psikiyatrik bir bakış açısından bakmak, özellikle de edebiyatı Bilinçdışı psikodinamiklerinin bir ürünü olarak değerlendirmek moda olmuştur. Sonuç olarak derinlik psikolojisi denen şey, edebiyat üretiminin altında yatan gizli güdülenimleri su yüzüne çıkarmayı kendine iş edinmiştir. Bir yazarı "Procrustes yatağı" dediğim yere koyduğunuz zaman olanları göstermek için, ünlü bir Freudçunun Goethe'ye adadığı iki ciltlik bir çalışma üzerine yapılan ve Journal of Existentialism'de yayınlanan bir incelemeden alıntı yapmama izin verin: "1538 sayfa boyunca yazar, manik-depresif, paranoid ve epileptik bir hastalığın, eşcinselli-

ğin, ensestin, röntgenciliğin, teşhirciliğin, fetişizmin, iktidarsızlığın, narsizmin, saplantı-zorlanım nevrozunun, isterinin, megalomaninin, vb. belirtileriyle dolu bir dahinin tablosunu çizer. Yazar, sadece sanatsal ürünün altında yatan içgüdüsel dinamik güçler üzerinde odaklaşmış gibidir. Goethe'nin eserinin, örgensel öncesi saplantıların sonucundan başka bir şey olmadığı izlenimi ediniriz. Sanki mücadelesinin amacı ideale, güzele, değerlere ulaşmak değil de utandırıcı bir erken boşalma sorununun üstesinden gelmektir."[1]

Maske indiren psikologların, gerçek (içten, samimi) olanla karşılaştıkları anda maske indirme işine son vermeleri gerektiğine inanıyorum. O noktada durmadığı taktirde, maskesini indirdiği şey, kendi Bilinçdışı güdülenimidir, yani insandaki gizli yüceliği küçümseme eğilimidir.

İnsan, maske indirme ve ifşa etme işinin okura neden bu kadar çekici geldiğini merak ediyor. Sanki Goethe'nin de senin, benim ve diğer her nevrotik gibi bir nevrotikten başka bir şey olmadığını duymak rahatlık veriyor (bırakın bizi ilk taşlayan nevrotik kusuru olmayanlar olsun). Bir açıdan, insanın "çıplak bir maymun"dan; idin, egonun ve süperegonun oyun alanından; itkilerin ve içgüdülerin piyonu ve oyuncağından; şartlanma ve öğrenme süreçlerinin ürününden; sosyoekonomik koşulların, rahatsızlıkların ve komplekslerin kurbanından başka bir bir şey olmadığını duymak da insana iyi gelir.

Brain Goodwin'in de yerinde bir saptamayla söylediği gibi, "Tıpkı bazen iyi ilacın tadının kötü olması gerektiğine inanılması gibi, insanların, şundan veya bundan başka bir şey olmadıklarını görmeleri iyi gelir."[2] Bana da öyle geliyor ki ifşa etmeyi bu kadar cazip bulan insanlardan en azından bazıları, in-

---

[1] *Journal of Existentialism*, 1964, 5, sf. 229.

[2] Teodor Shanin tarafından derlenen *The Rules of the Game: Crossdisciplinary Essays ond models in Scholarly Thought* adlı kitaptaki "Science and Alchemy" başlıklı makalesinde.

dirgemeciliğin savunduğu "...den başka bir şey değil"cilikten mazoşistçe bir haz alıyor.

Çağdaş edebiyatın ifşa edilmesi konusuna dönecek olursak, edebi üretimin kökleri ister normal ister anormal, ister bilinçli ister bilinçsiz olsun, yazmak çoğu kez bir kendini dile getirme eylemi olarak değerlendirilir. Ancak ben, yazmanın konuşmaktan sonra geldiğine, konuşmanın ise düşünmekten sonra geldiğine inanıyorum; düşünülen ve kastedilen (amaçlanan) bir şey olmaksızın düşünce olmaz. Aynı şey, iletmeleri gereken bir anlamla ilgili olmaları ölçüsünde yazma ve konuşma için de geçerlidir. Böyle bir mesajı olmadığı sürece dil gerçekten dil değildir. "Medium'un[1] mesaj olduğu" doğru değildir; ben, *medium'u gerçek bir medium yapan şeyin sadece mesaj olduğuna* inanıyorum.

Dil, salt kendini anlatmaktan öte bir şeydir.[2] Dil her zaman için kendi ötesindeki bir şeyi gösterir. Başka bir deyişle, tıpkı genelde insan varlığı gibi, dil de her zaman için kendini aşkındır. İnsan olmak, kendi dışında bir şeye veya bir insana, gerçekleştirilecek bir anlama, ya da karşılaşılacak bir insana yönelmektir. Kendini görmeyen sağlıklı bir göz gibi, insan da kendini unutup görmediği, kendini verdiği zaman en yüksek işleyiş düzeyine ulaşır. Kendini unutmak *duyarlılığı* artırırken, kendini vermek *yaratıcılığı* artırır.

İnsan varoluşunun kendini aşkınlığı sayesinde insan, anlam arayan bir varlıktır. Bir anlam isteminin (iradesinin) kontrolü altındadır. Ama bugün anlam istemi engellenmektedir. Giderek daha çok hasta anlamsızlık ve boşluk duygularından, bir *boşunalık ve anlamsızlık (absürdlük) duygusundan* ötürü

---

[1] Sanatsal anlatım için kullanılan malzeme veya teknik. Yazar burada McLuhan'ın "mesaj aracın kendisidir" sözüne gönderme yapıyor. (Ç.N.)

[2] Şizofrenik dil dışında. Yıllarca önce, şizofrenlerin dilinin, bir nesneye yönelmediğini, sadece öznenin ruh halini dile getirdiğini deneysel olarak göstermiştim.

psikiyatristlere başvurmaktadır. Bu hastalar, günümüzün kitle nevrozunun kurbanlarıdır.

Bu anlamsızlık duygusunun, toplantınızın genel temasıyla bir ilişkisi olabilir. Otuz yıllık nisbi barış ortamı, insanın yaşama mücadelesinin ötesini düşünmesini sağlamıştır. Artık yaşamanın ötesindeki nihai anlamın ne olduğunu soruyoruz, tabi böyle bir şey varsa. Ernst Bloch'un deyişiyle, "Bugün insanlar, daha önce sadece ölüm yatağında yüz yüze geldikleri düşüncelerle karşı karşıyadır." Özellikle üniversite gençleri arasında çok yaygın olan intihar olayları, dünya çapında yaygınlaşan şiddet ve uyuşturucu bağımlılığı gibi olgular, bu duygunun belirtilerinden birkaçıdır ama kısmen çağdaş edebiyat da bir belirtidir (semptomdur). Çağdaş edebiyat, kendini anlatmayla (dışavurmayla) —kendini teşhir etmeyi söylemeye gerek yok— sınırlı kaldığı ve bununla yetindiği sürece, yazarının boşunalık ve anlamsızlık (absürdlük) duygusunu yansıtır. Daha da önemlisi, anlamsızlık (absürdlük) yaratır. Bu da anlaşılabilir bir şeydir, çünkü anlam yoktan yaratılamaz, keşfedilmesi gerekir. Anlam (sense) yaratılamaz, ama anlamsızlık (*nonsense*, saçmalık) yaratılabilir.

Bu durumda anlamsızlık duygusuna yakalanan yazar elbette boşluğunu anlamsızlıkla (*nonsense*) ve saçmalıkla (absürdlük) doldurmaya çalışacaktır.

Ama başka bir seçenek daha vardır. Çağdaş edebiyatın, günümüzdeki kitle nevrozunun başka bir semptomu olarak kalması gerekmiyor. Terapiye de pekala katkıda bulunabilir. Yaşamın görünürdeki anlamsızlığından ötürü umutsuzluk cehennemini yaşamış olan yazarlar, çektikleri acıları, insanlık mihrabına bir kurban olarak sunabilirler. Kendilerini okura açmaları, aynı durumdan muzdarip okurun sorununu yenmesine yardımcı olabilir.

Yazar en azından okurda bir *dayanışma* duygusu yaratılmasına katkıda bulunabilir. Bu durumda semptom terapi olur. Ama

eğer çağdaş edebiyat bu tedavi görevini yerine getirecekse, başka bir deyişle *tedavi potansiyelini* gerçekleştirecekse, nihilizmi sinizme dönüştürmekten kaçınması gerekir. Tıpkı yazarın kendi boşunalık duygusunu okurla paylaşmasının yanlışlığı gibi, varoluşun anlamsızlığını (absürdlüğünü) savunmak da inançsız (sinik) bir sorumsuzluk olacaktır. Yazar, *okurda umutsuzluğa karşı bağışıklık kazandırma* becerisinden yoksunsa, *en azından okura umutsuzluk aşılamaktan* kaçınmalıdır.

Yarın Avusturya Kitap Fuarı'nın açılış konuşmasını yapacağım. Konuşmamın konusu "Terapi olarak Kitap." Yani *okuma yoluyla iyileşmeden* söz edeceğim. Dinleyenlere, bir kitapla yaşamı değişen okurlardan, bir kitapla intihar etmekten kurtulan okurlardan söz edeceğim. Kitabın, ölüm yatağındaki, ya da hapishanedeki insanlara nasıl yardımcı olduğuna ilişkin örnekler vereceğim. San Francisco yakınlarındaki San Quentin hapishanesindeki gaz odasının son kurbanı olan Aaron Mitchell olayını anlatacağım. Oraya, hapishane müdürünün davetlisi olarak gitmiş, tutuklulara bir konuşma yapmıştım. Konuşmam bitince birisi ayağa kalkıp, birkaç gün sonra idam edilecek olan Aaron Mitchell ile konuşup konuşamayacağımı sordu. Bu bir meydan okumaydı ve kabul etmem gerekiyordu; Bay Mitchell'e, Nazi toplama kamplarındaki gaz odalarının gölgesi altında yaşadığım döneme ilişkin kendi deneyimlerimden söz ettim. O zaman bile, yaşamın koşulsuz anlamlılığına olan inancımdan vazgeçmediğimi, çünkü yaşamın anlamlı —ki bu durumda yaşam kısa sürse de anlamını koruması gerektiğini— ya da anlamsız olduğunu —ki bu durumda birkaç yıl daha yaşayıp bu anlamsızlığı sürdürmenin de hiç bir anlamı olmadığını— anlattım. "Ve inan," dedim, "bir yaşam tamamen anlamsız bile olsa, yani boşa bile harcansa, bu duruma yönelik tavrımızla son anda bile anlam kazanabilir." Örnek vermek için, Leo Tolstoy'un *İvan İlych'in Ölümü* adlı romanındaki olayı anlattım: Hatırlayacağınız gibi bu, altmış yaşlarında olan ve birden bire, birkaç gün içinde öle-

ceğini öğrenen bir adamın hikayesidir. Ama hem ölüme göğüs gerişiyle, hem de yaşamını boşa harcadığı ve yaşamının özünde anlamsız olduğu gerçeğiyle karşı karşıya gelişiyle kazandığı iç gözlem sayesinde kendi ötesine yükselmiş ve böylece sonunda geriye dönük de olsa yaşamını sonsuz anlamla doldurabilmiştir.

Aaron Mitchell, infazdan kısa bir süre önce San Francisco *Chronicle*'da yayınlanan bir röportajda, Tolstoy'un mesajının kendisine ulaştığını açıkça göstermiştir.

Bu öyküden, sokaktaki insanın da aşırı bir yaşam durumunda, hatta ölüm anında bile, bir yazardan neler alabileceğini görebilirsiniz. Yazarın toplumsal sorumluluğunun ne kadar büyük olduğunu da görebilirsiniz. Yazarın düşünce ve konuşma özgürlüğü olması gerektiğine katılıyorum ama özgürlük son söz olmadığı gibi, öykünün tamamı da değildir. Özgürlük, sorumlulukla dengelenmediği sürece keyfiyete dönüşme tehlikesi söz konusudur.

SPOR: GÜNÜMÜZÜN ÇİLECİLİĞİ[1]

SPORDAN en genel anlamıyla, yani *bir insan olgusu olarak spordan* söz etmek istiyorum. Bu da, spordan, Olimpik *şovenizmle* yozlaşmasından, ya da *tüccar kafasıyla kötüye kullanılmasından* çok, doğallığıyla (otantik yanıyla) söz edeceğim anlamına gelir. Ne var ki sporun analizi, günümüzün güdü teorilerinde hâlâ ağır basan insan görüşüne sıkıca bağlı kaldığı sürece, spor denen doğal (otantik) olguya erişim engellenmiş olur. Bu teorilere göre insan, bazı ihtiyaçları olan ve bu ihtiyaçları doyurmaya, son çözümlemede "gerilim gidermeye," yani "homeostasis" denen iç dengeyi korumaya ya da yeniden kazanmaya çalışan bir varlıktır. Homeostasis, biyolojiden ödünç alınan ama geçen zaman içinde biyolojide temelsiz olduğu anlaşılan bir kavramdır. Ludwig von Bertalanffy, büyüme ve üreme gibi ilkel biyolojik olguların, homeostasis ilkesiyle açıklanamayacağını bulgularla göstermiş; hatta Kurt Goldstein sadece işleyişi patolojik (hastalıklı) olan bir beynin koşulsuz olarak gerilimden kaçınma çabasıyla tanımlandığını kanıtlamıştır. Ben şahsen insanın hiç bir zaman temelde bu tür iç koşullarla değil ama her zaman dünyadaki bir şeyle veya birisiyle ilgilendiğine inanıyorum: Hizmet edilecek bir davayla, ya da sevilecek bir insanla (ki bu da söz konusu insanın salt doyum gidermeye amacına yönelik bir araç olarak değerlendirilmediği anlamına gelir). Başka bir deyişle insan varoluşu —en azından nevrozla çarpıtılmadığı sürece— her zaman için kendi dışında bir şeye yönelir ve o şeyle ilgilenir. Bu yapısal özelliğe "insan va-

[1] Münih 1972 Olimpiyat Oyunları tarafından finanse edilen bilim kongresinde okunan makale.

roluşunun kendini aşkınlığı" diyorum. Kendini gerçekleştirme, sadece kendini aşkınlığın bir yan ürünü olarak mümkün olabilir.[1]

Homeostasis hipotezinin tersine ben aşağıdaki dört tezi ortaya koymak istiyorum: (1) İnsan temelde gerilim gidermeye çalışmaz, hatta *gerilime ihtiyaç duyar*. (2) Bu nedenle *gerilim arar*. (3) Ancak günümüzde yeterli gerilimi bulamaz. (4) Bazen gerilim yaratmasının nedeni budur.

(1) İnsanın çok fazla gerilim altında bırakılmaması gerektiği açıktır. İnsan daha çok orta dozda bir gerilime ihtiyaç duyar.[2] Çok büyük beklentiler de, beklenti [meydan okuma] yokluğu da hastalığa neden olabilir. Bu anlamda Werner Schulte, nevrotik krizlerin tipik başlangıcı olarak gerilimin boşalmasını göstermişti. Stres kavramının babası olan Selye bile son zamanlarda "stresin yaşamın tuzu" olduğunu kabul etmiştir. Bense bir adım daha ileri gidip özel bir gerilime, yani insanla gerçekleştirmek zorunda olduğu anlam arasında var olan gerilime ihtiyaç duyduğunu savunuyorum. Aslında, birey tamamlaması gereken bir işle (görevle) karşılaşmadığı ve bu nedenle bu işin yarattığı özgün gerilimden *kurtulduğu* zaman belli bir nevroz tipi — noöjenik nevroz— ortaya çıkabilir.

(2) Dolayısıyla insan, sadece kendi içinde gerilim değil, tamamlanması varoluşuna anlam katabilecek işler de arar. Son yıllardaki gözlemsel (ampirik) araştırmaların da doğruladığı gibi, insanı temelde güdülendiren şey "anlam istemi" dediğim şeydir.

---

[1] Bunun, dini anlamdaki aşkınlık konularıyla karıştırılmaması gerekir. "Kendini aşkınlık" sadece, insanın, kendini ne kadar unutur ve kendini verirse, o kadar insan olduğu gerçeğini anlatan bir terim olarak kullanılmaktadır.

[2] İnsan varoluşu sadece kendini aşkınlığıyla değil, ayrıca kendinden uzaklaşma yetisiyle tanımlanır. Gerçek durumla ideal arasında da belli bir mesafenin bulunmasının, insanda yapısal olduğunu da belirtmek gerek; deneysel araştırmalar, ruh sağlığı açısından ego ile ego ideali arasındaki çok az gerilimin de çok fazla gerilim kadar zararlı olduğunu göstermiştir.

(3) Ne var ki günümüzde birçok insan artık bir anlam ve amaç bulamıyor. Sigmund Freud'un bulgularının tersine insan artık cinsel olarak engellenmiyor, "varoluşsal olarak engelleniyor." Ve Alfred Adler'in bulgularının tersine başlıca şikayeti artık aşağılık duyguları değil, "varoluşsal boşluk" olarak adlandırdığım bir boşunalık, anlamsızlık ve boşluk duygusudur. Bunun başlıca belirtisi can sıkıntısıdır! Arthur Schopenhauer, insanlığın ihtiyaçla can sıkıntısı uçları arasında sonsuza kadar mekik dokumaya mahkûm gibi gözüktüğünü söylemişti;[1] bugün salınımın can sıkıntısı ucundayız. Zengin toplum nüfusun büyük bölümlerine gerekli araçları vermiştir ama insanlar uğruna yaşanacak bir amaç, bir anlam bulamıyor. Buna ek olarak, boş zamanı bol bir toplumda yaşıyoruz; daha çok sayıda insanın, harcanacak daha çok zamanı var ama bu zamanı harcayacak anlamlı bir şey yok. Bütün bunlar, insanın ihtiyaçtan ve gerilimden kurtulmasının, bunlara dayanma becerisini kaybetmesine neden olduğu sonucunu destekler. Daha da önemlisi, vazgeçme yetisini kaybeder. Ama Hölderlin, tehlikenin pusuda olduğu yerde kurtarılmanın da yakın olduğunu söylemekte haklıdır. Zengin toplum çok az gerilim sunduğu için insan gerilimler yaratmaya başlar.

(4) Birey, zengin toplumun ortadan kaldırdığı gerilimi yapay olarak yaratır! Kendini kasıtlı olarak beklentiler altına sokarak, yani geçici de olsa kendini gönüllü olarak stres durumlarına sokarak gerilim yaratır. Görebildiğim kadarıyla sporun yerine getirdiği işlev de tam olarak işte budur! Spor, insanın acil durumlar yaratmasını sağlar. Kedinden beklediği şey gereksiz bir başarı ve gereksiz bir özveridir. Bir bolluk denizinin ortasından, çilecilik adaları yükseliyor! Aslında sporu çağdaş, laik bir tür çilecilik olarak değerlendiriyorum.

---

[1] Sanırım baskıcı eğitim tarzıyla hoşgörülü eğitim tarzı arasında da bir gidip gelme var. Bugün aşırı hoşgörü ortadan kalkıyor gibi gözüküyor.

Gereksiz başarıyla kastettiğim şey nedir? İnsanın yürümeye bile ihtiyaç duymadığı bir çağda yaşıyoruz: İstediği yere arabasıyla gidebilir. Merdivenleri çıkması gerekmez: Asansöre binebilir. Böyle bir ortamda o birden bire dağlara tırmanmaya başlar! "Çıplak maymunun" artık ağaca tırmanması gerekmiyor; bu nedenle o da kasıtlı ve gönüllü olarak dağlara, dik uçurumlara tırmanıyor! Olimpiyat oyunlarında dağcılık sporu yer almasa da, bir süre için dağcılık sporu üzerinde durmama izin vereceğinizi umuyorum.

Dağcılıkta insanın, evrimin ortadan kaldırdığı zorunlulukları yapay olarak yarattığını söylemiştim. Ne var ki bu yorum, üçüncü derece zorluğa kadar dağa tırmanmayla sınırlıdır; hiç bir maymun, üçüncü dereceden öteye tırmanamamıştır. Gibraltar'ın uçurumlarına tırmanan ünlü maymunlar bile, geçen hafta Rio de Janeiro'daki Sugar Hat'a tırmanmayı başaran Tyrol ve Bavaria'lı dağcıların yaşadığı zorluklarla başa çıkamaz. Bu arada dağcılıktaki altıncı dereceden zorluk tanımına bir göz atalım: *İnsanın olasılıklarının nihai sınırına yakın*! İşte konunun özü de bu: "Aşırı" (ekstrem) denen dağcı (yapay) *zorunlulukların* ötesine gider; o *olasılıklarla* ilgilenmektedir; insan olasılıklarının nihai sınırlarının nerede yattığını merak eder! Ve bulmak ister. Ama ufuk gibi, sınırların da hiç bir yerde olmadığı anlaşılır, çünkü insan ileri doğru attığı her adımla, bu sınırları biraz daha öteye iter.

Spor konusunda, olgunun insanca yanına hakkettiği önemi vermeyen başka yorumlar da vardır. Laik çilecilik işlevini atlayıp geçen bu yorumlar, insanı, itkilerin ve içgüdülerin yarattığı iç gerilimlerden kurtulmak için dünyayı, saldırganlık dürtüleri de dahil olmak üzere bu itki ve içgüdülerini doyurmaya yönelik salt bir araç olarak gören varlık olarak değerlendiren eski, modası geçmiş bir güdü (motivasyon) teorisine dayanmaktadır. Ama bu kapalı sistem düşüncesinin tersine insan, gerçekleştirecek anlamlar, karşılaşacak başka insanlar arayan ve bunları,

saldırganlık ve cinsel itkilerini ve içgüdülerini doyuracak bir araç gibi görmeyen bir varlıktır.

Ancak bunları dışavurmaya alternatif olabilecek şeyle, yani bunları yüceltme olasılığıyla ilgili olarak Carolyn Wood Sherif, insana ilişkin kapalı sistem görüşlerinin tipik özelliği olan bir yanılsamaya, yani saldırganlığın, spor gibi zararsız etkinliklere yöneltilerek boşaltılabileceği yanılsamasına karşı bizi uyarmıştır. Tersine, "başarılı saldırganlık eylemlerinin, sonraki saldırganlığı azaltmak şöyle dursun, saldırganlık tepkilerinin sıklığını artırmanın en iyi yolu olduğunu gösterir önemli miktarda bulgu mevcuttur (bu araştırmalar hem hayvan hem de insan davranışları üzerine yapılmıştır)."

Varoluşsal boşlukta cinsel libidonun yanı sıra saldırganca "yıkıcılığın" da serpilip geliştiği gözlenebilir. "İnsanların öldürmeye en yatkın olduğu durumlar, anlamsızlık duygusunun altında ezildikleri durumlardır,"[1] diyen Robert Jay Lifton bana katılıyor gibi. İstatistiksel bulgular bu hipotezi destekliyor.

Şimdi de benim spor teorimin spor pratiğine nasıl uygulanabileceğini ele alalım. İnsanın, olasılıklarının sınırlarını belirlemeye meraklı olduğunu ama tıpkı ufuk gibi, bu sınırlara yaklaşmakla bunları daha ileri ötelediğini söylemiştim. Bundan, spor yarışmalarında insanın gerçekte *kendisiyle yarıştığı* sonucu çıkar. O *kendine rakiptir*. En azından böyle olması gerekir. Bu, ahlaki bir beklenti değil, olgusal bir ifadedir; çünkü kişi başkalarıyla rekabet edip onları yenmeye ne kadar çok çalışırsa, kendi potansiyelini gerçekleştirmeyi o kadar az becerecektir. Tersine, başarıya ve başkaları karşısında kazanacağı zafere fazla aldırış etmeden sadece en iyisini yapmaya ne kadar çok çaba gösterirse, bu çabaları da o kadar kısa sürede ve kolayca başarıyla taçlanacaktır. Doğrudan niyete gelmeyen şeyler vardır; bu şeyler ancak başka bir şeye niyetlenmenin yan ürünleri olarak

[1] *History and Human Survival*, New York: Random House, 1969.

elde edilebilir. Bunlar doğrudan hedeflendiği zaman, hedef şaşar. Cinsel mutluluk buna bir örnektir: Kişi buna çabayla ulaşamaz.

Benzer bir şey spor için de geçerlidir. Elinizden geleni yaptığınız zaman kazanma şansınız artacaktır; tersine, kazanmaya çalıştığınız zaman kaybetmeye yatkın olacaksınız. Bu durumda rahat olmak yerine gergin olacaksınız. Başka bir deyişle, "en büyük olduğunu" kanıtlamaya değil, ünlü bir Eski Viyana komedisinden alıntı yapmak gerekirse, "kimin en büyük" olduğunu (sen mi yoksa sen mi) bulmaya çalışmalısın. Münih 1972 Olimpiyat Oyunları'na kadar yüksek atlama dünya rekorunu elinde tutan Ilona Gusenbauer, son zamanlarda yapılan bir röportajda, "kendi kendime, başkalarını yenmenin bir gerek olduğunu söylememem gerek," demiştir. Başka bir örnek vermek gerekirse, Avusturya milli futbol takımı ilk devre sonunda Macar takımına 0-2 yenik durumdadır. Avusturyalılar, koçlarının dediği gibi "çökmüş, yılmış, karamsarlığa kapılmıştır," ama aradan sonra maça moralleri yüksek dönerler. Sonra? Sonra takımın koçu Bay Stastny, takıma hâlâ şansları olduğunu, ama yenildikleri taktirde, ellerinden geleni yapmaları koşuluyla onları suçlamayacağını söyler. Sonuç muhteşemdir: 2-2.

Sporda, en iyi sonucu elde etmeye yönelik optimal güdülenim (motivasyon), kişinin başkalarıyla değil kendisiyle rekabet etmesini gerektirir. Bu tutum, nevrotiğin, bir şeyi hem niyetin (amacın) hem de dikkatin hedefi yapma alışkanlığını anlatmak için logoterapide kullanılan bir terim olan "aşırı (hiper) niyet"e ters düşer. Paradoksik (çelişik) niyet, aşırı niyeti ortadan kaldırmak için geliştirilen logoterapik bir tekniktir. Bu teknik, nevrozların tedavisinde başarıyla kullanılmıştır ve bir Amerikan basketbol takımının koçu olan Robert L. Korzep, bu tekniğin sporda da uygulanabileceğini doğruluyor. California, San Diego'daki U.S. International Üniversitesinin Logoterapi Enstitüsünde, deneyimlerini şöyle özetlemişti: "Ben bir spor koçu-

yum ve ruhsal tutumlarla ve bunların takım karşılaşmalarının kazanılması veya kaybedilmesi üzerindeki etkilerine oldukça ilgi duyuyorum. Logoterapinin, sporda ortaya çıkan durumlarda, yani baskı durumlarında, maç öncesi kaygıda, moral çöküntülerine, güvensizliğe, bencilliğe karşı mücadelede ve problemli sporcularda yararlı olabileceğine inanıyorum. Koçluk deneyimlerimde geri dönüp baktığım zaman... logoterapi tekniğiyle düzeltilebilecek olan birey ve grup davranışlarını kapsayan olaylar olduğunu hatırlıyorum. Özellikle paradoksik niyet tekniğinin sporculara sağlayabileceği olanaklar bana heyecan veriyor."

Birkaç yıllık yüzme koçu olan Warren Jeffrey Byers de "logoterapinin yüzme sporuna uygulanışıyla ilgili bazı deneyimlerini" şöyle aktardı: "Logoterapi, koçun çalışmalarında gerçek bir uygulamaya sahiptir. Her koç, gerginliğin performansın düşmanı olduğunu bilir. Yüzme sırasındaki temel gerginlik kaynağı, *sporcunun kafayı kazanmaya fazla takması, ya da başarıya yönelik aşırı bir niyet beslemesidir.* Sporcu, yanında yüzen bir başka yüzücüyü geçme kaygısı içinde olabilir. Sporcu, başarıyı aşırı (hiper) niyet konusu yaptığı anda performansı düşecektir. Sporcu aşırı niyet geliştirdiği taktirde, kendi hızından önce rakibininkini düşünebilir. Yüzücü, ne durumda olduğunu anlamak için rakibine bakacaktır. Bu sorunu yaşayan bir öğrenciye koçluk yaptığım zaman, kendisi için yüzmesinin önemini vurgularım. Ayrıca bir tür *paradoksik niyet* tekniği de kullandım. Aşırı niyetin başka bir olumsuz sonucu daha vardır. Yüzme yarışmalarından önce aşırı sinirli ve kaygılı olan sporcular tanıdım. Bu sporcular, özellikle yarışmadan bir önceki gece uyuyamıyorlardı. Dolayısıyla sakinleştirmek gerekiyordu. Bu amaçla bir tür düşünce odağını dağıtma (dereflection) tekniği kullanıyorum. Sporcudan, yarışı kazanma düşüncesinden uzaklaşmasını ve kendisi için yüzmeye odaklaşmasını istiyorum. *En büyük rakip olarak kendisini görmeye* çalışan sporcu, çok iyi

yüzüyor. Bunlar, logoterapinin yüzme sporu ve bir koç olarak çalışmalarımdaki uygulamalarından sadece birkaçı. Logoterapinin, koçlar için güçlü bir araç olabileceğine inanıyorum. Ne yazık ki çok az koç logoterapi tekniklerinden haberdar. Yüzücülük dergilerinde yayınlanacak yazılarla daha çok koça ulaşıldıkça, logoterapinin yüzücülükte yaygın olarak kullanılacağına kuşku yok."

Şimdi de bir zamanlar Avrupa şampiyonu olan bir sporcuya kulak verelim: "Yedi yıl boyunca rakipsizdim. Daha sonra milli takıma girdim. Üzerimde bir baskı vardı. *Kazanmak zorundaydım*, halkım bunu bekliyordu. Yarışmalar öncesi korkunç oluyordu." Yoldaşlık uğruna gelişen bir aşırı niyet: "yoldaşlar, yarışma önceleri dışında birbirleri için hep en iyi dosttur ama o anlarda birbirlerinden nefret ederler."

Öte yandan eski bir öğrencim ve paraşütçülükte şampiyon olan E. Kim Adams, başka bir yıldız sporcu için şunları söylüyor: "*Gerçek sporcu sadece kendisiyle rekabet eder*. Paraşütçülükte bugünün tartışmasız dünya şampiyonu, birlikte büyüdüğüm Clay Schoelpple'dir. Son müsabakayı neden Sovyetler değil de ABD'nin kazandığına ilişkin bir soru üzerine, Rusların kazanmak için geldiğini söyledi. Clay sadece kendisiyle rekabet ediyor." Ve kazanan da o olmuştur.

EK: Dr. Terry Orlick, Ottawa Üniversitesinde spor psikolojisi profesörüdür. "Frankl'in 'paradoksik niyet' dediği şeyi" tavsiye ediyor. "Kaygıdan kurtulmaya çalışmak yerine, kaygıya sarılın, kendiliğinden ortadan kalktığını göreceksiniz. Önemli bir olaydan önce bir kat ter dökecek kadar kaygılanıyorsanız, dört kat ter dökmeye çalışın. Bazı sporcular bu yaklaşımı çok etkili buluyor. Son günlerden hatırladığım iki olayda, kaygıya eğilimli sporcular, kendileri için çok önemli olan müsabakalardan önce bu yaklaşımın performanslarını artırdığını gözlemiştir. Sporculardan birisi sırası gelmeden müsabakadan önce çok

kaygılanmış ve kendi kendine, 'Niye kaygılıyım?' diye sormuş ve 'Onlara ne kadar kaygılı olabileceğimi göstereceğim. Kaygımı artırmaya çalıştıkça, azaldığını hissettim.' Diğer sporcu ise müsabakadan önce öylesine kaygılanır ki karnı ağrımaya başlar. Gerilimden kurtulmaya çalışmak yerine, bu gerilimi olabildiğince yaşamaya çalışır. 'O kadar kaygılıyım ki hasta olacağım,' der kendi kendine. Daha sonra 'bunun ne kadar aptalca olduğunu düşündüm, gülüp geçtim ve gerilim diye bir şey kalmadı' diye ekliyor.[1]

[1] *In Pursuit of Excellence*, Ottawa, Kanada Koçlar Derneği, 1980, sf. 124-125.

GEÇİCİLİK VE ÖLÜMLÜLÜK: ONTOLOJİK BİR DENEME[1]

YAŞAMIN geçiciliği karşısında geleceğin henüz varolmadığını; geçmişin ise artık varolmadığını; gerçekten varolan tek şeyin bugün olduğunu söyleyebiliriz. Ya da geleceğin bir hiç olduğunu; geçmişin de hiç olduğunu; insanın hiçlikten geldiğini; varlığa "büründüğünü" ve hiçlik tehdidi altında olduğunu söyleyebiliriz. O halde insan varoluşunun temel geçiciliği açısından yaşamda anlam nasıl bulabiliriz?

Varoluşçu felsefe bulabileceğini iddia ediyor. Bu felsefenin "trajik kahramanlık" dediği şey, geçiciliğine rağmen yaşama evet deme olasılığıdır. Varoluşçuluk, ne kadar geçici olursa olsun, bugünü vurgular.

Plato ve St. Augustine geleneğinde, bugünden çok kalıcılığın (sonsuzluğun) gerçek olduğunu savunan dinginciliik[2] için bunun tam tersi söylenebilir. Sonsuzlukla, geçmişi, bugünü ve geleceği aynı anda kapsayan bir dünyanın kastedildiğine kuşku yok. Başka bir deyişle reddedilen şey geçmişin ya da geleceğin gerçekliği değil, bu haliyle zamanın gerçekliğidir. Sonsuzluk, dört boyutlu bir dünya (kalıcı, katı ve önceden belirlenmiş bir dünya) olarak görülür. Dinginciliğe göre zaman hayalidir; geç-

---

[1] 19 Şubat 1947'de Tyrol, Innsbruck Üniversitesinde okuduğum "Der seelisch kranke Mensch vor der Frage nach dem Sinn des Daseins" ("Nevroz ve Anlam Arayışı") başlıklı makaleme dayanılarak hazırlanmıştır.

[2] *Quietism*: Gerçek dinin tersine, insanın ahlaki çabadan vazgeçmesi gerektiğini savunan ve Hinduizm, Budizm ve Yunan mistizminde olduğu kadar Doğu ve Batı Hıristiyanlığında da gözlenen bir doktrin. Bu öğretiye göre, Tanrı ile mistik bir birlik içinde insan kişiliğinin bütün güçleri ortadan kaldırılmalıdır. Kurtuluş ümidi de dahil olmak üzere her türlü arzu bastırılmalıdır. (Ç.N.)

miş, bugün ve gelecek, bilincimizin yanılsamalarından başka bir şey değildir. Her şey aynı anda varolur. Olaylar, bir zaman sırasına bağlı olarak birbirini izlemez; zamansal sıralama gibi görünen şey, bilincimizin, "bir olaydan diğerine," yani birbirini izlemeyen, gerçekte birlikte varolan değişmez gerçekliğin bir yanından diğerine kayan bilincimizin neden olduğu bir özaldanıştır.

Dinginciliğin zorunluluk gereği kadercilikle sonuçlanması anlaşılır bir şeydir: Eğer her şey zaten "olduğu gibiyse," hiç bir şey değiştirilemez; eylemin hiç bir anlamı kalmaz. Değişmez bir varlık inancından kaynaklanan bu kadercilik, her şeyin kararsız olduğu ve değiştiği inancının bir sonucu olarak, varoluşçuluktaki karamsarlığın eşdeğeridir.

Logoterapi ise dingincilik ile varoluşçuluk ortasında bir konum alır. Bunu anlatmanın en iyi yolu, eski dünyada zamanın sembolü olan kum saati benzetmesidir. Kum saatinin üst yarısı geleceği, dar geçitten geçen kumlar bugünü, kum saatinin alt kısmı, yani dar geçitten geçen kumlar ise geçmişi temsil eder. Varoluşçuluk, üst ve alt kısımları, yani geleceği ve geçmişi göz ardı ederek sadece bugünün dar geçidini görür. Öte yandan dingincilik, kum saatini bir bütün olarak görür ama kumu "akmayan, olduğu gibi kalan" hareketsiz bir kütle olarak değerlendirir.

Öte yandan logoterapi, geleceğin gerçeklik "olmadığını," geçmişin ise asıl gerçeklik olduğunu savunur. Bu konum da kum saati benzetmesiyle açıklanabilir. Kuşkusuz her benzetme (teşbih) gibi bu da kusurludur ama zamanın özünü gösterecek olan şey de işte bu kusurdur. Görelim:

Üst kısımdaki kumlar tükenince kum saati ters çevrilebilir. Ama zamanda bu olmaz; zaman geri döndürülemez. Bir başka fark: Kum saatini sallayarak, kum taneciklerini karıştırabilir, birbirlerine göre konumlarını değiştirebiliriz. Bu zamanda kısmen yapılabilir: Geleceği "sallayıp" değiştirebiliriz, gelecekte

ve gelecekle birlikte kendimizi de değiştirebiliriz ama geçmiş sabittir, değişmez. Kum saati terimleriyle bu sanki bugünün dar geçidinden geçerek aşağı inen kumların katılaşması, bir yapıştırıcıyla, vs. sabitleşmesi gibidir. Aslına bakacak olursak her şey geçmişte saklanır ve sonsuza kadar orada kalır.

Yaşamın yadsınmaz geçiciliği konusunda logoterapi, bunun gerçekte sadece bir anlamı gerçekleştirme olasılıkları, anlamlı bir yoldan yaratma, yaşama ve acı çekme fırsatları için geçerli olduğunu savunur. Bu olasılıklar bir kere gerçekleştikten sonra geçici olmaktan çıkar, çünkü geçmiştir, geçmişte *kalmıştır*, yani bir anlamda hâlâ vardır, yani geçmişin bir parçası olarak vardır. Hiç bir şey bunları değiştiremez, olmamış kılamaz. Bir olasılık gerçekliğe dönüştükten sonra, "sonsuza kadar" böyle kalacak demektir.

Bu noktada logoterapinin, varoluşçuluğun "bugünün kötümserliğinin" karşısına "geçmişin iyimserliğini" nasıl koyduğunu görebiliriz. Bir keresinde aradaki farkı şu benzetmeyle dile getirmiştim: "Kötümser kişi, her gün bir yaprak kopardığı duvar takviminin her geçen günle daha da inceldiğini korku ve hüzünle gözleyen bir adama benzer. Öte yandan yaşamın sorunlarıyla aktif bir mücadele içinde olan kişi, takviminden her gün bir yaprak koparan ama yaprakların arkasına günlük notlar alarak öncekileriyle birlikte dosyalayan bir adama benzer. Böylece bu notlardaki zenginliği, dolu dolu yaşanmış olan bir yaşamı gurur ve sevinçle düşünebilir. Yaşlandığını farketmesi neyi değiştirir? Gördüğü genç insanlara imrenmesi veya kendi kayıp gençliğinin nostaljisine kapılması için bir neden var mı? Genç bir insana neden imrensin ki? Genç insana açık olasılıklar, onu bekleyen gelecek için mi? "Hayır, teşekkürler" diye düşünecektir. "Olasılık yerine benim de geçmişimdeki gerçeklik var, sadece yapılan işlerin ve yaşanan aşkların değil, cesurca göğüslenen acıların gerçekliği. İmrenme uyandırmasa da en çok gurur duyduğum da bu acılardır."

Öte yandan gençler de, genç yönelimli bir toplumun yaşlılara yönelik evrensel aşağılayıcı tutumuyla kirlenmemelidir. Aksi taktirde, gençler, yaşlanacak kadar şanslı olurlarsa, yaşlılara yönelik aşağılamanın, kendini aşağılamaya dönüştüğünü mutlaka göreceklerdir.

Logoterapi, "olmuş olmanın" bir varolma modu, belki de en emin varolma modu olduğunu savunur. "Geçmiş olmak" ifadesinde logoterapi "olmayı" vurgular. Martin Heidegger Viyana'ya ilk gelişinde evime geldi ve benimle bu konuları tartıştı. Yukarıda anlattığım geçmiş görüşüme katıldığını dile getirmek için, hatıra fotografını şöyle imzaladı:

Das Vergangene geht;
Das Gewesene kommt

Çevirecek olursak:

Geçip giden gitmiştir;
Geçmiş olan gelecektir.

Gelin şimdi de logoterapinin ontolojisinin, özellikle de zaman ontolojisinin pratikteki uygulanabilirliğini ele alalım. Evliliğinin daha birinci yılında kocasını kaybeden bir kadın düşünün; Umutsuzdur ve gelecek yaşamında pek bir anlam göremez. Evlilikteki bir yıllık mutluluğunun asla elinden alınamayacağını bilmek bu insan için büyük bir anlam taşıyacaktır. Deyiş yerindeyse bunu, geçmişine göndererek kurtarmıştır. Hiç kimse veya hiç bir şey bu hazineyi oradan alamaz. Çocuksuz kalsa bile, aş-

kındaki doruk deneyimleri geçmişin antrepolarına depolandıktan (saklandıktan) sonra, yaşamı asla anlamsız olmayacaktır.[1]

Peki bu anı da geçici değil mi? Örneğin dul kadın öldükten sonra bu anıyı kim canlı tutacak? Bu soruya cevabım, birisinin hatırlayıp hatırlamamasının konuyla ilgisi olmadığıdır; tıpkı hâlâ var ve bizimle olan bir şeyi görüp görmememizin, ya da düşünüp düşünmememizin konuyla ilgisiz olması gibi. Görsek de görmesek de, düşünsek de düşünmesek de o vardır ve varolmaya devam eder. O şey, bizim varoluşumuzdan bile bağımsız olarak varlığını sürdürür.

Mezara hiç bir şey götüremeyeceğimiz doğrudur ama ölüm anında tamamladığımız yaşamımızın bütünlüğü, mezarın *dışındadır* ve dışında *kalır*; ve geçmişe gitmesine *rağmen* değil, geçmişe gittiği *için* öyle kalır. Unuttuğumuz, bilincimizden kaçan şey bile dünyadan silinmez; geçmişin bir parçası olur ve dünyanın bir parçası olarak kalır.

Geçmişin bir parçası olan şeyi hatırlanan şeylerle özdeşleştirmek, zaman ontolojimizin öznelci bir yanlış yorumu olacaktır. Bu ontoloji, yüksek bir soyutlama düzeyindeki bir fildişi kulesi olmak şöyle dursun, Sokratik bir yaklaşım göstermemiz halinde sokaktaki insanın bile kafasına dank eder. Salonda hastalarımdan birisiyle görüşürken böyle bir şey olmuştu. Yaşamın geçiciliği konusundaki kaygısını dile getiriyordu. "Er ya da geç bitecek," dedi "ve geride hiç bir şey kalmayacak." Yaşamın geçiciliğinin, anlamından hiç bir şey kaybettirmediği konusunda onu ikna edemeyince şu soruyu sordum: "Hiç başarılarına saygı duyduğun bir erkekle tanıştın mı?" "Elbette," diye cevap verdi. "Aile doktorumuz eşsiz bir insandı. Hastalarına nasıl bakardı, nasıl da onlar için yaşardı..." "Öldü mü?" diye

[1] Üremenin, yaşamın tek anlamı olduğu varsayımı kendisiyle çelişir ve kendini çürütür; eğer yaşam kendi içinde anlamsızsa, sadece kalıcılığını (sürekliliğini) sağlayarak kesinlikle anlamlı kılınamaz.

sordum. "Evet," dedi. "Ama yaşamı son derece anlamlıydı, öyle değil mi?" diye sordum. "Anlam diye bir şey varsa, onun yaşamı anlamlıydı," dedi. "Ama bu anlamlılık, yaşamının bittiği anda son bulmadı mı?" diye sordum. "Kesinlikle hayır," diye cevap verdi; "hiç bir şey, onun yaşamının anlamlı olduğu gerçeğini değiştiremez." Ama ona meydan okumaya devam ettim: "Peki hiç bir hastası aile doktorunuza borçlu olduğu minneti duymazsa?" "Anlam kalır," diye mırıldandı. "Peki ya hiç bir hastası hatırlamazsa?" "Kalır." "Peki bir gün en son hastası da ölürse?" "Kalır..."

Başka bir örnek olarak, başka bir hastamla yaptığım görüşmenin bant kaydından bir alıntı yapmama izin verin.[1] Hanım hastam, ölümcül (terminal) bir kanserden muzdaripti ve durumunu biliyordu. Olayı sınıfta anlatınca aşağıdaki konuşma gelişti:

Frankl:Geri dönüp baktığında hayatın için ne düşünüyorsun? Hayat yaşamaya değer miydi?

Hasta:Pekâlâ Doktor, iyi bir hayatım olduğunu söylemeliyim. Hayat güzeldi, gerçekten. Ve tanrıya bana verdikleri için şükretmem gerek: Tiyatroya gittim, konserlere gittim, vs. Anlarsınız ya Doktor, önce Prag'da, sonra Viyana'da yanlarında hizmetçi olarak çalıştığım aileyle giderdim. Bütün bu harika deneyimler için Tanrıya şükran borçluyum.

Yine de yaşamının nihai anlamı konusunda kuşkulu olduğunu sezdim ve kuşkularına yöneltmek için kuşkularını bastırmak yerine yaşamının anlamını bilinç düzeyinde sorgulamasını sağlamaya çalıştım.

---

[1] Bkz. *Modern Psychotherapeutic Practice: Innovations in Technique*, Derleyen Arthur Burton, Palo Alto, California: Science and Behavior Books, 1965.

F:Harika deneyimlerden söz ediyorsunuz ama bütün bunlar bitecek, öyle değil mi?

H:(Düşünceli): Evet, her şey biter...

F:Peki şimdi yaşamınızdaki bütün o güzel şeylerin tamamen yok olacağını düşünüyor musunuz?

H:(Daha düşünceli): Bütün o güzel şeyler...

F:Söyle bana. Birilerinin yaşadığın mutluluğu elinden alabileceğini sanıyor musun? Birileri bu mutluluğu lekeleyebilir mi?

H:Hayır Doktor, hiç kimse lekeleyemez!

F:Peki yaşamında karşılaştığın iyilikleri lekeleyebilirler mi?

H:(Daha çok duygusallaşarak) Hiç kimse lekeleyemez!

F:Başardığın işleri...

H:Hiç kimse lekeleyemez!

F:Ya da cesurca ve dürüstçe yaşadığın acıları dünyadan silebilirler mi; deyiş yerindeyse sakladığın geçmişten alıp yok edebilirler mi?

H:(Gözyaşlarını tutamıyor): Hiç kimse alamaz! [Duraksıyor.] Çok acı çektiğim doğrudur ama ben cesur olmak ve katlanmak için elimden geleni yaptım. Anlarsınız ya Doktor, çektiğim acıları bir ceza olarak görüyorum. Tanrıya inanırım.

F:(Kendini hastanın yerine koymaya çalışarak): Ama acı bazen bir meydan okuma da olamaz mı? Tanrı, Anastasia Kotek'in buna nasıl dayanacağını görmek istemiş olamaz mı? Belki de, "Evet, cesurca katlandı," demek zorunda kalacaktır. Şimdi söyle bana, bu başarıyı dünyadan silebilirler mi, Bayan Kotek?H:Elbette yapamazlar!

F:Bu kalır, öyle değil mi?

H:kalır!

F:Yaşamda önemli olan bir şey başarmaktır. Senin yaptığın da işte bu. Acını en iyi şekilde değerlendirdin. Acıyı göğüsleyiş tarzınla hastalarımız için bir örnek oldun. Bu başarıdan ötü-

rü seni kutlarım. Ayrıca böyle bir olaya tanık oldukları için diğer hastalarımı da kutlarım. [İzleyicilere dönerek] *Ecce homo!* [İzleyiciler alkışlamaya başlıyor.] Bu alkışlar senin için Bayan Kotek. [Hasta ağlamaya başlıyor.] Büyük bir başarı olan yaşamın için. Bununla gurur duyabilirsin Bayan Kotek. Ve kendi yaşamıyla gurur duyan ne kadar az insan var.... Şunu ifade edeyim ki yaşamınız bir anıt. Ve hiç kimse bu anıtı bu dünyadan silemez.

H:(Kendini toplayarak): Söylediklerniz bir teselli, Profesör Frankl. Beni teselli ediyorsunuz. Gerçekten de, hiç bir zaman böyle şeyler duyma fırsatım olmadı....[Sessizce ve ağır ağır salonu terkediyor.]

Bir hafta sonra öldü. Ama yaşamının son haftasında, artık depresyonlu değildi; tam tersine inanç ve gururla doluydu. Daha önce acılar içinde kıvranıyor, yararsız olduğu duygusuyla kaygılar altında eziliyordu. Görüşmemiz, yaşamının anlamlı olduğunun, hatta acılarının boşuna olmadığını fark etmesini sağlamıştı. Son sözleri: "Hayatım bir anıttır. Profesör Frankl, izleyicilere, salondaki öğrencilere böyle dedi. Yaşamım boşuna değildi..." (Bölüm sonundaki nota bakın.)

Her şeyin geçici olduğu doğru: Her şey ve herkes, yaptığımız çocuk, ya da çocuğa hayat veren büyük aşkımız, ya da büyük düşüncelerimiz, hepsi ama hepsi geçici. İnsan yaşamı altmış-yetmiş, bilemedin seksen yıl sürer; ve iyi bir yaşamsa yaşanmaya değmiş olur. Bir düşünce bilemedin yedi saniye sürer ve iyi bir düşünceyse içinde doğruluk kırıntısı olur. Ama büyük düşünce bile çocuk ve büyük aşk kadar geçicidir. Hepsi geçicidir. Her şey geçicidir.

Ama öte yandan her şey kalıcıdır (sonsuzdur). Daha da önemlisi, kendinden kalıcı olur. Bu konuda bir şey yapmamız gerekmez. Bir şeyi yarattıktan sonra, işi kalıcılık devralır. Ama seçtiğimiz şeyin, geçmişin parçası olarak seçtiğimiz, sonsuzlu-

ğa sokmak için seçtiğimiz şeyin sorumluluğunu almamız gerekir!

Her şey kalıcılık (sonsuzluk) defterine yazılır: Yaşamımızın tamamı, yarattığımız her şey ve bütün eylemlerimiz, tanışmalarımız ve deneyimlerimiz, sevgilerimiz ve acılarımız. Bütün bunlar, sonsuzluk defterine yazılır ve orada kalır. Dünya, büyük varoluşçu felsefeci Karl Jasper'in söylediği gibi, çözmek zorunda olduğumuz bir şifreyle yazılan bir kitap değildir: Hayır, dünya yazmak zorunda olduğumuz bir defterdir.

Bu defterin dramatik bir yapısı vardır, çünkü yaşam günbegün bize sorular sorar, bizi sorgular ve cevap vermemiz gerekir. *Yaşamın, yaşam boyu süren bir soru-cevap dönemi* olduğunu söylemek isterim. Cevaplara gelince, sadece kendi yaşamımız *için* cevap verebileceğimizi söylemekten hiç yorulmadım. Yaşama *cevap vermek*, kendi yaşamımızdan *sorumlu olmak* anlamına gelir.

Sonsuzluk defteri kaybedilemez: Bu, bir teselli ve ümittir. Ama düzeltilemez de: Bu ise bir uyarı ve hatırlatıcıdır. Bize, geçmişten hiç bir şey alınamayacağı için, seçtiğimiz olasılıkları geçmişe mal etmenin bize düştüğünü hatırlatır. Buradan, logoterapinin "geçmişin iyimserliğinin" yanı sıra (varoluşçuluğun "bugünün kötümserliğinin" tersine), "geleceğin aktivizmini (eylemciliğini)" de (dinginciliğin "sonsuzluğun kaderciliği"nin yerine) sunduğu sonucu çıkar. Çünkü eğer her şey geçmişte sonsuza kadar saklanıyorsa, geçmişin bir parçası yaparak kalıcılaştırmayı arzuladığımız şeyi bugün seçmemiz önemlidir. Yaratıcılığın gizi budur: geleceğin hiçliğinden bir şeyleri koparıp, "geçmişte olmaya" taşıyoruz. Dolayısıyla insan sorumlulukları, "geleceğin eylemciliğine," kişinin gelecekten olasılıkları seçmesine ve "geçmişin iyimserliğine," yani bu olasılıkları geçmişin sığınağına aktararak gerçekliklere dönüştürmeye dayanır.

O halde her şeyin bu kadar geçici olmasının sebebi budur: Her şey kayıp gider, çünkü her şey geleceğin boşluğundan geçmişin güvenliğine kaçar! Eski fizikçilerin *horror vacui* (boşluk korkusu) dediği şey sanki her şeye egemendir: İşte bu nedenle her şey gelecekten geçmişe, geleceğin boşluğundan geçmiş varoluşa koşuyor. "Bugünün dar geçidindeki" kalabalığın, sıkışıklığın nedeni işte bu, çünkü orada her şey toplanıp geçmişe giden bir olay, yarattığımız şeyler ve eylemlerimiz olarak, geçmişe gönderilmeyi, sonsuzluğa (kalıcılığa) kabul edilmeyi bekliyor.

Bugün, geleceğin gerçekdışılığı ile geçmişin sonsuz (kalıcı) gerçekliği arasındaki sınır çizgisidir. Aynı nedenle sonsuzluğun da "sınır çizgisidir"; başka bir deyişle sonsuzluk (kalıcılık) da sonludur: Sadece bu güne, sonsuzluğa kabul etmek istediğimiz şeyi seçtiğimiz şu ana uzanır. Sonsuzluğun sınır çizgisi, yaşamımızın her anında neyin kalıcılaştırılıp neyin kalıcılaştırılmayacağına ilişkin kararı verdiğimiz yerdir.

Artık "zaman kazanmak" deyişinden, şeyleri geleceğe aktarmak anlamının çıkarılmasının gerçekte ne kadar hatalı olduğunu anlıyoruz. Zamanı daha çok, güvenle geçmişe gönderip geçmişte saklayarak kazanırız.

Kum saati örneğimize dönecek olursak, peki bütün kumlar geçitten geçtikten ve üst kısım boşaldıktan sonra, zaman bittiği, yaşamımız noktalandığı zaman ne olur? Kısaca ölümde ne olur?

Ölümde geçen her şey geçmişte toplanır. Artık hiç bir şey değiştirilemez. Bireyin hiç bir şeyi kalmamıştır: Ruhu, bedeni artık yoktur; psiko-fiziksel egosunu kaybetmiştir. Geride kalan şey benliktir, ruhani (manevi) benliktir.

Birçok insan, ölen bir insanın yaşamının tümünün "hızlandırılmış" bir filim gibi gözlerinin önünden geçtiğine ina-

nır.[1] Bu karşılaştırmayı izlemek için, ölüm anında insanın kendisinin film olduğunu söyleyebiliriz. O artık kendi "yaşamıdır," iyi ya da kötü, kendi yaşamının tarihi olmuştur. Kendi cenneti veya cehennemi olmuştur.

Bu da insanın kendi geçmişinin gerçek geleceği olduğu paradoksuna yol açar. Yaşayan insan hem bir geleceğe hem de bir geçmişe sahiptir; ölen insanın genel anlamda bir geleceği yoktur, sadece geçmişi vardır ama ölen, onun "geçmişidir." Onun bir yaşamı yoktur, o kendi "yaşamıdır." Bunun "sadece" *geçmiş* yaşamı olması önemli değildir; ne olursa olsun geçmiş, en emin varoluş biçimidir. Geçmiş, ondan alınamayacak bir şeydir.

Bu geçmiş, terimin kelime anlamıyla "dili geçmiştir." Yaşam kusursuzlaştırılmış,[2] tamamlanmıştır. Yaşamın akışı içinde sadece tekil *faits accomplis*'ler kum saatinin dar geçidinden geçerken, ölümden sonra, yaşamın tamamı geçmiştir; bir *par-fait accompli* olmuştur.

Bu da iki yönlü ikinci bir paradoksa yol açar. Daha önce de belirttiğimiz gibi insanın, bir şeyi geçmişe göndererek gerçekliğe dönüştürdüğü (böylece, ironik olarak, geçicilikten *kurtardığı*!) doğruysa, kendini bir gerçekliğe dönüştüren, kendini "yaratan" da insandır. İkincisi, doğumunda değil, ölümünde bir gerçekliğe dönüşür; kendini ölüm anında "yaratır". Benliği (özü) "olan" bir şey değil, "olmakta olan" bir şeydir ve bu nedenle sadece yaşam ölümle noktalandığı anda tam anlamıyla kendisi olur.

Kuşkusuz, gündelik yaşamda insan ölümün anlamını yanlış anlar. Sabahleyin saatin zili bizi rüyalarımızdan uyandırdığı

---

[1] Konuyla ilgili bir öyküyü, eski bir dağcılık arkadaşım olan merhum Rudolf Reif'e borçluyum; ünlü beyin patologu merhum Otto Pötzl ile birlikte öykü üzerine bir makale yayınladım ("Über die seelischen Zustande wahrend des Absturzes," *Monatsschrift für Psychiatrie und Neurologie*, 1952, 123, sf. 362-80).

[2] Frankl "dili geçmiş" teriminin İngilizce'si ile oynuyor. "Past perfect" zaman kipi olarak "dili geçmiş" anlamına gelir, ama "perfect"in kelime anlamı "kusursuz"dur (Ç.N.).

zaman, bu uyanışı, rüyalarımızın dünyasına giren korkunç bir şey gibi algılarız. Ve yine rüyalarımızın pençesindeyken, çoğunlukla zilin bizi gerçek varoluşumuza, gerçek dünyadaki varoluşumuza uyandırdığını farketmeyiz (ya da en azından anında farketmeyiz). Peki biz ölümlüler ölüme yaklaşırken de benzer bir tepki göstermez miyiz? ölümün de bizi benliğimizin (özümüzün) asıl gerçekliğine uyandırdığını unutmaz mıyız?

Sevgi dolu, yumuşak bir el bizi okşayarak bile uyandırsa, elin yumuşaklığını farketmeyiz. Sadece, rüyalarımızın dünyasına zorla giren, rüyalarımızı bitirmeye çalışan bir şey algılarız. Aynı şekilde ölüm de çoğunlukla ürkütücü gözükür ve ne kadar iyi bir amacı olduğunu pek düşünmeyiz...

NOT: Terry E. Zuehlke ve John T. Watkins, "Logoterapinin ölümcül hastalar üzerindeki etkisini araştırmıştır. Yaşamdaki Amaç Testi (PIL) ile ölçüldüğü kadarıyla hastalar, yaşamlarındaki amaç ve anlam duygusunda anlamlı bir artış yaşamıştır." (T. E. Zuehlke & J. T. Watkins, "The Use of Psychotherapy with Dying Patients: An Exploratory Study," *Journal of Clinical Psychology*, 1975, 31, sf. 729-732. Ve T. E. Zeuhlke & J. T. Watkins, "Psychotherapy with Terminally Ill Patients," *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 1977, 14, sf. 403-10.)

PARADOKSİK NİYET VE DÜŞÜNCE ODAĞINI DEĞİŞTİRME

PARADOKSİK niyet ve düşünce odağını değiştirme, logoterapi çerçevesinde geliştirilen iki tekniktir (Frankl, 1938, 1955, 1958; Polak, 1949; Weisskopf-Joelson, 1955)[1]

Logoterapi genellikle ya hümanistik psikoloji kategorisinde değerlendirilir (Buhler & Allen, 1972), ya da fenomenolojik (Spiegelberg, 1972) veya varoluşçu psikiyatriyle özdeşleştirilir (Allport, 1959; Lyons, 1961; Pervin, 1960). Ancak çeşitli yazarlar bu sistemler içinde logoterapinin, sözcüğün kesin anlamı içinde psikoterapik teknikler geliştirmeyi başaran tek sistem olduğu görüşündedir (Leslie, 1965; Kaczanowski, 1967, 1967; Tweedie, 1961; Ungersma, 1961). Söz konusu teknikler ise "paradoksik [çelişik] niyet" (paradoxical intention) ve "düşünce odağını değiştirme" (dereflection) (Frankl, 1947, 1955) olarak adlandırdığım tekniklerdir.

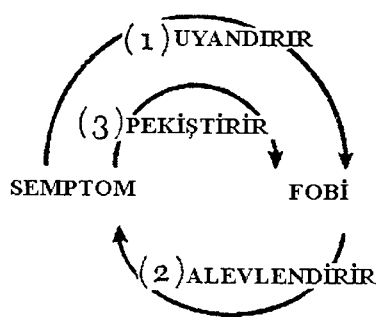
Paradoksik Niyet

Paradoksik niyeti 1929'dan beri kullanıyordum, ancak bu tekniğin formel tanımını 1939'da yayınladım. Daha sonra bu teknik geliştirilerek bir metodolojiye dönüştürülmüş (Frankl, 1953) ve logoterapi sistemiyle bütünleştiriliştir (Frankl, 1956). O günden bu yana giderek artan çalışmalar, paradoksik niyetin,

[1] Parantez içindeki isimler ve tarihler, konuyla ilgili araştırmaya-çalışmaya-kaynağa gönderme yapmaktadır. Bu kaynaklar bölüm sonunda "Referanslar" başlığı altında verilmiştir (Ç.N.).

saplantılı-zorlanımlı ve fobik olaylarda etkili bir terapi tekniği olduğunu göstermiştir (Gerz, 1962; Kaczanowski, 1965; Kocourek, Niebauer & Polak, 1959; Lehembre, 1964; Medlicott, 1969; Muller-Hegemann, 1963; Victor & Krug, 1967; Weisskopf-Joelson, 1968); bu tekniğin birçok durumda kısa süreli bir tedavi olduğu anlaşılmıştır (Dilling ve arkadaşları, 1971; Gerz, 1966; Henkel ve arkadaşları 1972; Jacobs, 1972; Marks, 1969, 1972; Solyom ve arkadaşları, 1972).

Paradoksik niyetin nasıl çalıştığım anlamak için, beklenti kaygısı denen mekanizmayı başlangıç noktası olarak ele alalım: Belli bir semptom, hastada, tekrar ortaya çıkabileceği konusunda korkulu bir beklenti yaratır. Ancak korku, her zaman için tam da korkulan şeyi yaratma eğilimi gösterir ve bu nedenle beklenti kaygısı, hastanın olmasından korktuğu şeyi tetikleme eğilimi gösterir. Böylece kendini sürdüren bir kısır döngü oluşur: Bir semptom bir fobiyi uyandırır; karşılık olarak fobi semptomu kamçılar; ve semptomun yeniden ortaya çıkması fobiyi pekiştirir.



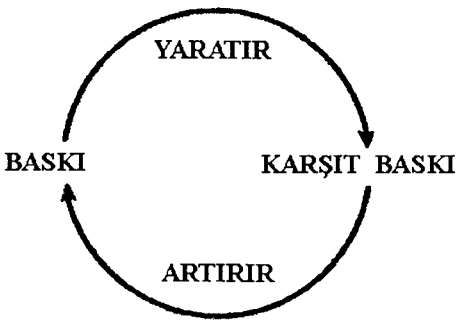
Korkunun bir nesnesi de korkunun kendisidir: Hastalarımız sık sık "kaygı konusunda kaygıdan" söz eder. Yakından incelenince bu "korku korkusunun" birçok durumda hastanın, kaygı nöbetlerinin potansiyel sonuçları konusundaki tedirginliğinden kaynaklandığı ortaya çıkar: Hasta, bu kaygılar nedeniyle düşmekten, bayılmaktan, kalp krizi geçirmekten, ya da apoplesiden [bir tür felç] korkar. Ama gelin görün ki korku korkusu, korkuyu artırır.

"Korku korkusuna" yönelik en tipik tepki, "korkudan kaçmaktır" (Frankl, 1953); hasta, kaygısını alevlendiren durumlardan kaçınmaya başlar. Başka bir deyişle korkusundan kaçar. Kaygı nevrozlarının başlangıç noktası budur: "Fobiler kısmen, kaygının yükseldiği durumlardan kaçma çabasından kaynaklanır" (Frankl, 1960). Öğrenme teorisyenleri ve davranış terapistleri bu bulguyu doğrulamıştır. Örneğin Marks'a göre "fobinin devamını sağlayan şey, kaçınma yoluyla kaygı azaltma mekanizmasıdır" (Marks, 1970). Tersine, "kişinin korkmaya başladığı ortamla yüz yüze getirilmesi fobinin gelişmesini önleyebilir" (Frankl, 1969).

"Korku korkusuna" bir tepki olarak "korkudan kaçış," logoterapide birbirinden ayırdedilen üç patolojik yapıdan ilki olan *fobik yapıyı* oluşturur (Frankl, 1953). İkincisi *saplantılı-zorlanımlı* yapıdır: Fobik olaylarda hastanın "korku korkusu" sergilemesine karşılık, saplantılı-zorlanımlı nevrotik birey, "kendinden korkar," yani ya intihar edebileceği, hatta cinayet işleyebileceği düşüncesine saplanmıştır, ya da kafasındaki garip düşüncelerin, varolan bir psikozun, ya da ortaya çıkmak üzere olan bir psikozun işaretleri olmasından korkar. Saplantılı-zorlanımlı kişilik yapısının, gerçek psikoza karşı onda bağışıklık kazandırdığını nereden bilsin? (Frankl, 1955).

"Korkudan kaçış"ın fobik yapının tipik bir özelliği olmasına karşılık, saplantılı-zorlanımlı hastanın tipik özelliği, "saplantılarına ve zorlanımlarına karşı mücadele etmesidir." Ne

var ki ne kadar çok mücadele ederse, bu saplantı veya zorlanımlar da o kadar güçlenir: Baskı, karşı baskı yaratır ve bu karşı baskı da dönüp baskıyı artırır.[1] Burada da bir kısır döngüyle karşılaşırız.



Peki bu geribesleme (feedback) mekanizması nasıl kırılabilir? Ve hastalarımızdaki korkuları nasıl ortadan kaldırabiliriz? Hastayı, korktuğu şeyi yapmaya (fobik hastalarda) veya korktuğu şeyin olmasını arzulamaya (saplantılı-zorlanımlı hastalarda) özendiren bir süreç olarak tanımlanabilecek olan paradoksik niyetin yaptığı şey de tam olarak budur. Böylece fobik hastanın, korkularından kaçmasına, saplantılı-zorlanımlı hastanın da saplantılarına ve zorlanımlarına karşı mücadele etmesine bir son vermesi sağlanır. Bir açıdan patojenik (hastalık yaratan) korkunun yerini paradoksik (çelişkili) bir arzu alır. Böylece beklenti kaygısının kısır döngüsü kırılmış olur.

Açıklayıcı durum öyküleri için okurun ilgili literatüre bakmasını öneririm (Frankl, 1955, 1962, 1967, 1969; Gerz, 1962,

[1] Bu en açık haliyle küfür saplantılarında belirgindir. Bu saplantıların tedavisine yönelik özel bir teknik için bakınız Frankl, 1955.

1966; Jacobs, 1972; Kazanowski, 1965; Medlicott, 1969; Solym ve arkadaşları, 1972; Victor & Krug, 1967; Wiesskopf-Joelson, 1968). Burada sadece yayınlanmamış malzemelerden alıntı yapacağım; ilki, bir okurdan aldığım bir mektuptur:

> Dün bir sınava girmem gerekiyordu ve sınavdan yarım saat önce, kelimenin tam anlamıyla korkudan donup kaldığımı hissettim. Notlarıma baktım, kafamın içi boşalmış gibiydi. Uzun süre çalıştığım konular bana tamamen yabancı geliyordu; bu nedenle paniğe kapıldım: "*Hiç bir şey* hatırlamıyorum! Sınavı geçemeyeceğim!" Dakikalar ilerledikçe, korkumun arttığını, notlarımın daha çok yabancı gözüktüğünü, terlediğimi, notlara her göz attığımda korkumun arttığını söylemeye gerek yok! Sınavdan *beş dakika* önce, bu ruh halimin sınavda da devam etmesi halinde başarısızlığın kesin olduğunu biliyordum; sonra sizin paradoksik niyet teorinizi hatırladım. "Nasıl olsa başarısız olacağım için, *başarısız olmak için elimden geleni de yapabilirim*!" dedim kendi kendime. "Bu profesöre öylesine *kötü* bir kağıt vereceğim ki, günlerce kafası karışacak! Kağıdı tam bir laf salatasıyla dolduracağım ve sorulara kesinlikle ilgisiz cevaplar yazacağım! Ona, bir öğrencinin sınavda gerçekten nasıl başarısız olabileceğini göstereceğim! Bu, onun meslek hayatında aldığı en aptalca kağıt olacak!" Bu düşüncelerle oyalanırken sınav saati gelmişti ve ben kahkahalarla gülüyordum. İster inan, ister inanma, her soru bana çok anlamlı gelmişti; rahatlamıştım ve garip gelebilir ama, havam müthişti! A.P.S. alarak sınavı geçtim! Paradoksik niyet hıçkırıkta da işe yarıyor. Hıçkırmaya devam etmeye çalışırsanız, *hıçkırık* ortadan kalkacaktır!

Başka bir mektuptan alman aşağıdaki parça, başka bir örnek teşkil eder:

> Kırk yaşındayım ve en az on yıldır bir nevrozdan muzdaribim. Psikiyatrik yardım aldım ama aradığım rahatlamayı bulamadım (on sekiz ay terapi gördüm). 1968 yılında verdiğiniz bir konferanstan sonra, birisinin size uçma korkusunu nasıl yeneceğini sorduğunu duydum. Benim de böyle bir fobim olduğu için dikkatle dinledim. "Paradoksik niyet" tekniği sandığım teknikle, ona, uçağın infilak ederek düştüğünü ve kendisini param parça olduğunu hayal etmesini söylediniz! Bir ay kadar sonra 4000 km.lik bir yolu uçmam gerekiyordu ve her zamanki gibi korkuyordum. Ellerim terliyor, kalbim çarpıyordu; o adama verdiğiniz öğüdü hatırladım. Uçağın infilak ettiğini; bulutlardan aşağı doğru süzüldüğümü hayal ettim. Fanteziyi bitiremeden, birden bire, çok sakin olduğumu ve sonuçlandırdığım bazı işleri düşündüğümü farkettim. Fanteziyi birkaç kere daha denedim ve kendimi yerde bir kan birikintisinin içinde görene kadar devam ettim. Uçak indiğinde sakindim, hatta yeryüzünün kuş bakışı manzarasından zevk almıştım. Eğitimde ve tedavide bir Freudçu olarak, paradoksik niyetin dokunmadığı bir patolojinin daha derin düzeylerini merak ettiğimi farkettim. Şimdi ise patolojik olanlardan daha derin olan, temelde insanca olan ve paradoksik niyetle ortaya çıkarılabilen terapi kaynaklarının olup olmadığını merak ediyorum.

Aşağıdaki örnek, bir danışman olan Darrel Burnett tarafından rapor edilmiştir ve fobik değil, zorlanımlı bir olayla ilgilidir:

> Bir adam, gece yatağa girmeden önce ön kapıyı kontrol etme zorlanımından şikayetle toplum ruh sağlığı merke-

zine gelmişti. İki dakika içinde, ön kapıyı on kere kontrol etmeye zorlandığı bir noktaya gelmişti. Bundan kurtulmak için kendine telkin verdiğini ama işe yaramadığını söylüyordu. Ondan, iki dakika içinde kapıyı kaç kere kontrol edebileceğini görmesini, yeni bir rekor kırmaya çalışmasını istedim! ilk önce aptalca buldu ama üç gün sonra zorlanım diye bir şey kalmamıştı.

Larry Ramirez'e borçlu olduğum başka bir durum öyküsü:

Danışmanlık görüşmelerimde bana yardımı dokunan en sık ve en etkili teknik, paradoksik niyet olmuştur. Örneğin, on dokuz yaşında dikkatli bir kolej öğrencisi olan Linda T, randevu kartına, evde ebeveynleriyle bazı sorunları olduğunu yazmıştı. Konuşmak için oturduğumuz zaman çok gergin olduğunu açıkça görüyordum. Kekeliyordu. Doğal tepkim, "Rahatına bak, bir şey yok," gibi bir şey olurdu ama geçmiş deneyimlerime dayanarak, ondan rahatlamasını istemenin gerginliğini artırmaktan başka bir işe yaramayacağını biliyordum. Bunun yerine tam tersini yaptım. "Linda, olabildiğince gergin olmanı, olabildiğince tedirgin davranmanı istiyorum," dedim. "Tamam," diye karşılık verdi, "tedirgin olmak benim için kolay bir iş." Parmaklarını birbirine geçirmeye, sanki titriyormuş gibi ellerini sallamaya başladı. "Bu iyi," dedim, "ama daha tedirgin olmaya çalış." Durumdaki mizahı açıkça görüyordu, "Gerçekten tedirgindim ama artık olamıyorum," dedi. "Garip ama gergin olmaya çalıştıkça gerginliğim azalıyor." Bu olayda, Linda'nın, her şeyden önce bir insan, daha sonra bir müşteri,[1] benimse her şey-

[1] Amerika'daki "hümanist" ve "varoluşçu" psikiyatristler ve psikoterapistler, ruhsal sorunları olan insanlara "hasta" (*patient*) demeyi onur kırıcı ve aşağılayıcı buldukları

(Devamı var...)

> den önce bir insan, daha sonra bir danışman olduğumu kavramasına yardım eden şeyin, paradoksik niyetin kullanılmasından kaynaklanan mizah olduğu bence açık bir gerçekti. İnsanlığımızı gösteren en iyi şey mizahtır.

Paradoksik niyette mizahın oynadığı rol, Muhammed Sadık'ın bir makalesinden yapılan aşağıdaki alıntıda çok daha açıklık kazanıyor:

> İsterik teşhisi konan kırk sekiz yaşındaki Bayan N., titreme nöbetleri geçiriyordu. Bir fincan kahveyi dökmeden tutamayacak kadar fazla titriyordu. Yazamıyor, kitabı okuyabilecek kadar sabit tutamıyordu. Bir sabah odama geldi; masanın karşı tarafında oturduğu yerde titriyordu. Çevrede başka hasta olmadığı için, paradoksik niyeti gerçekten mizahi bir tarzda kullanmaya karar verdim.

Terapist: Titreme konusunda benimle yarışabilir misiniz Bayan N.?
Hasta: (şok olmuş durumda): Ne?
T.:Bakalım kim daha hızlı ve daha uzun süre titreyecek?
H.:Siz de mi titremekten şikayetçisiniz?
T.:Hayır, böyle bir rahatsızlığım yok ama istersem titreyebilirim. [Titremeye başladım.]
H.:Ah! Daha hızlı titriyorsunuz. [Hızlanmaya çalışıyor ve gülümsüyor.]
T.:Daha hızlı, Bayan N., hadi, daha hızlı.

---

için, "müşteri" (*client*) terimini kullanıyorlar! Bu terimi seçmelerine gerekçe olarak da kendilerine gelen kişilerin, "para vererek hizmet satın almalarını" gösteriyorlar! Kendilerine başvuranları "müşteri" olarak nitelemeyi yeğliyorlar. (Ç.N.).

H.:Yapamıyorum. [Yorulmaya başlıyor.] Bırakalım. Artık yapamayacağım. [Ayağa kalktı, salona gitti ve kendine bir fincan kahve aldı; ve tek damla dökmeden içti.]
T.:Eğlenceli değil mi?

Daha sonra, ne zaman onu titrerken görsem, "Hadi Bayan N., gel yarışalım," diye takılıyordum, o da, "Tamam. İşe yaradığı kesin," diye karşılık veriyordu.

Gerçekten de, paradoksik niyet tekniğini uygularken, Ramirez ve Sadık'ın yaptığını yapmak, yani insana özgü mizah yetisini harekete geçirmek ve bundan yararlanmak temel bir önem taşır. Lazarus (1971), "Mizah duygusunu bilinçli olarak uyarmak, Frankl'in paradoksik niyet yönteminin ayrılmaz bir parçasıdır. Terlemekten korkan bir hasta, izleyenlere terlemenin gerçekten neye benzediğini gösterdiğini, çevredeki her şeyi ıslatacak kadar ter döktüğünü düşünmekten zevk alır," diyor. Raskin ve Klein (1976) ise şu soruyu soruyor: "Bir şikayeti azaltmanın, şikayeti bir göz kırpmasıyla desteklemekten daha güçlü bir yolu olabilir mi?" Ama mizahın, sadece insana özgü bir duygu olduğunu unutmamalıyız; insandan başka hiç bir hayvan kahkaha atamaz. Daha özele indirgemek gerekirse mizahın, logoterepide kendini aşma olarak adlandırılan insana özgü yetinin bir dışavurumu olarak değerlendirilmesi gerekir (Frankl, 1966). Artık, "mizahı henüz yeterince ciddiye almadığımızı" söyleyerek hayıflanan Lorenz (1967) gibi hayıflanmamıza gerek yok. Biz logoterapistler, ta 1929'dan beri bunu yapıyoruz. Bu bağlamda, davranış terapistlerinin bile son zamanlarda mizahın önemini kavramaya başlaması dikkate değer. "Kronik agorafobik hastaları grup halinde *in vivo* (gerçek yaşam) durumlarına maruz bırakmak yoluyla tedavi eden" Hand ve arkadaşlarından (1974) alıntı yapacak olursak, "Grup tarafından kullanılan etkili bir başa çıkma aracı mizahtı (bkz. paradoksik niyet konusunda Frankl, 1960). Bu kendiliğinden

kullanılıyor ve çoğu kez zor durumlarla başa çıkılmasına yardımcı oluyordu. Grubun tamamı korktuğu zaman, içlerinden biri bir espriyle buzları çözüyor ve espri, rahatlatıcı bir kahkahayla karşılanıyordu."

Logoterapinin de söylediği gibi, kendinden uzaklaşma yetisiyle birlikte kendini aşma yetisi (Frankl, 1959), yapısal açıdan ve tam anlamıyla insanca bir olgudur ve bunu, insan altı olgulara indirgemeye yönelik indirgemeci çabalardan kaçar. İnsan, kendinden uzaklaşma yetisi sayesinde kendisiyle eğlenme, kendine gülme, kendi korkularıyla dalga geçme yetisine sahiptir. Ve kendini aşma kapasitesi sayesinde insan, kendini unutabilmekte, kendini verebilmekte ve varoluşuna bir anlam verme arayışına girebilmektedir. Bu durumda elbette anlam arayışında engellenmeye de açıktır ama bu da sadece insan düzeyinde anlaşılabilir. Gordon Allport'un (1960) da söylediği gibi, "makine modeline" veya "kobay modeline" sıkı sıkıya tutunan psikiyatrik yaklaşımlar, mizahın tedavi potansiyelini değerlendiremez. Ne olursa olsun, hiç bir bilgisayar kendine gülemez, hiç bir kobay kendi kendine, varoluşunun bir anlamı olup olmadığını soramaz.

Bu eleştiri, öğrenmeyle ilgili teorik görüşlerin ve davranış terapisi yaklaşımlarının önemini inkâr etmez. Davranış terapisiyle kıyaslanacak olursa logoterapi sadece bir başka boyut daha (insan boyutu) ekleyerek, sadece insan boyutunda bulunan kaynaklara ulaşacak bir konuma ulaşır. Bu açıdan bakıldığında Norveçli psikolog Bjarne Kvilhaug (1963), logoterapinin, davranış terapisinin "insancıllaşması" dediği şeyi başarabileceğini düşünmekte haklıdır. Davranışçılık yönelimli araştırmalar ise karşılık olarak logoterapi uygulamasını ve teorisini büyük ölçüde desteklemiş ve doğrulamıştır. Agras'm (1972) da belirttiği gibi, "paradoksik niyet, hastadan, korkulan ortamlardan kaçınmak yerine, davranışının korkulan sonuçlarını kasıtlı olarak yaratmaya çalışmasını isteyerek, hastayı korkulan durumla etkili

bir şekilde karşı karşıya getirir. Örneğin yalnız yürüdüğü taktirde bayılacağından korkan agorafobik bir hastadan, yürüyüp bayılmaya çalışması istenir. Hasta bunu yapamadığını anlar ve fobik ortamla başa çıkabilecek duruma gelir." Bu gözlemden önce bile Lazarus (1971), "insanlar, beklenti kaygılarını kasıtlı olarak alevlendirmeye çalıştığı zaman, hemen her zaman tam tersi tepkinin ortaya çıktığı görülmektedir: En kötü korkuları bile hafiflemekte ve bu yöntem birkaç kez kullanıldığı zaman korkuları ortadan kalkmaktadır," saptamasında bulunmuştur. Dilling, Rosefeldt, Kockott & Heyse (1971) tarafından dile getirilen iddia ise şudur: "Paradoksik niyetle elde edilen iyi, bazen çok hızlı sonuçlar, öğrenme teorisine paralel olarak açıklanabilir."[1]

Lapinsohn (1971), paradoksik niyetle elde edilen sonuçları nörofizyolojik temelde yorumlamaya çalışmıştır; temel yönelimi refleksolojik olan Muller-Hegemann'ın (1963) yorumlama çabası kadar bu açıklama da makuldür. Bu, 1947 yılında önerdiğim bir nevroz tanımıyla uygunluk gösterir:

> Bütün psikodinamik yönelimli psikoterapiler temel olarak, nevrozu anlaşılır kılan "şartlı refleksin" temel

[1] Logoterapi ile davranış terapisi arasındaki benzerlikler açısından, aradaki farkları da gözden kaçırmamak gerekir. Logoterapik paradoksik niyet tekniği ile davranış değiştirme (modifikasyon) yönteminde tipik olan ödüllendirme (*token economy*) arasındaki farkı gösteren bir öyküyü, Elizabeth Bedoya'ya borçluyum: "Bay ve Bayan.... hâlâ yatağını ıslatan dokuz yaşındaki oğullarından ötürü çok rahatsızdı. Babamdan yardım istediler ve ona, çocuğu nasıl azarladıklarını, utandırdıklarını, nasıl görmezlikten geldiklerini ve onunla konuştuklarını anlattılar. Ama yaptıkları veya söyledikleri hiç bir şey işe yaramamış; çocuk daha çok ıslatmaya başlamış. Babam çocuğa yatağı ıslattığı her gece için ona belli bir para vereceğini söyledi. Rudy [yatağını ıslatan çocuk], beni sinemaya götürmeye ve bana çikolata almaya söz verdi; çünkü epey para alacağını biliyordu. Ama bir sonraki görüşmede Rudy, yatağını sadece iki kere ıslatabildiğini söyledi. Babama, her gece yatağı ıslatmak için çok çalıştığını, çünkü çok para kazanmak istediğini söyledi. Çok üzgündü ve olanları anlayamıyordu, daha önce hiç başarısız olmamıştı!"

(birincil) koşullarını, yani belli bir nevrotik semptomun ilk kez ortaya çıktığı iç ve dış durumu ortaya çıkarmayla ilgilenmektedir. Ama ben, tam gelişmiş bir nevrozun nedeninin sadece temel (birincil) koşullar değil, ayrıca ikincil şartlanmalar olduğuna inanıyorum. Bu pekiştirmenin nedeni beklentisel kaygı denen geridenetim (feedback) mekanizmasıdır. Dolayısıyla şartlı bir refleksi yeniden şartlandırmak istiyorsak, beklentisel kaygının oluşturduğu kısır döngüyü kırmamız gerekir; paradoksik niyet tekniğimizin yaptığı şey de budur.

Davranış terapistleri, paradoksik niyetin nasıl çalıştığına açıklama bulmakla kalmamış, gerçekten işe yaradığını deneysel olarak göstermiştir. Solyom ve arkadaşları (1972), dört ila yirmi beş yıl süreyle saplantı nevrozlarından muzdarip olan kronik hastaları tedavi etmeyi başarmıştır. Bu hastalardan birisi daha önce dört buçuk yıl süreyle psikanalize gitmiştir; dördü daha önce elektroşok tedavisine tabi tutulmuştur. Terapistler, hem hasta için taşıdığı önem açısından, hem de ortaya çıkış sıklığı açısından yaklaşık olarak birbirine eşit olan iki semptom seçmiş ve birine paradoksik niyet uygulamıştır. Diğer semptom ise "kontrol düşünceler" amacıyla olduğu gibi bırakılmıştır. Tedavi süresinin kısa olmasına rağmen (altı hafta), hedef düşüncelerde % 50 oranında bir iyileşme gözlenmiştir. "Deneklerden bazıları daha sonra, deneysel dönemden sonra paradoksik niyet tekniğini diğer saplantılı düşüncelere de başarıyla uyguladıklarını bildirmiştir." Aynı zamanda, "semptom ikâmesi"[1] de gözlenme-

[1] *Symptom substitution*. Bir semptomun ortadan kalkmasıyla başka bir semptomun ortaya çıkması. Psikodinamik ekolde, semptomatik tedavinin gerçek anlamda bir tedavi olmadığı, çünkü semptomun nedeninin yerli yerinde kaldığı, bu nedenle semptom ortadan kalksa bile başka bir kılıkta yeniden ortaya çıkacağı varsayılmaktadır. Dolayısıyla "semptom ikâmesi" olmaması, "gerçek anlamda iyileşme" olarak kabul ediliyor (Ç.N.).

miştir. Sözü edilen yazarlar, "tek başına ya da diğer tedavi yöntemleriyle birlikte paradoksik niyetin, saplantı türlerinin bazılarında nispeten hızlı bir tedavi yöntemi olabileceği" sonucuna varmıştır.

Aslına bakılırsa paradoksik niyet konulu literatür (kaynaklar), bu logoterapi tekniğinin, davranış değiştirme (modifikasyon) ve diğer bazı davranış terapileriyle birleştirilmesinin, paradoksik niyet gibi logoterapik tekniklerin eklenmesiyle davranış terapisiyle elde edilen tedavi etkisinin artırılabileceğini gösteren olaylar içermektedir. Jacobs (1972) tarafından anlatılan ve on beş yıl boyunca ağır bir klostrofobiden şikayet eden Bayan K.'nin konu olduğu bir olay, bu ayakları yere basan eklektizmle paralellik gösterir:

> Fobi, uçakla yolculuğu, asansöre binmeyi, trene, otobüse binmeyi, sinemaya, restorana, tiyatroya, mağazalara ve sair kapalı yerlere girmeyi kapsıyordu.... Sorun özellikle can sıkıcıydı, çünkü İngiltere'de yaşayan Bayan K., bir sanatçıydı ve sık sık sahne ve televizyon çekimleri için yurtdışına uçması gerekiyordu.... Hasta, tatilde bulunduğu Güney Afrika'dan dönmeden sekiz gün önce tedaviye başvurmuştu.... Boğulmaktan ya da ölmekten korkuyordu... Kendisine düşünce durdurma öğretildi ve "felaket düşüncelerini" engellemek için bu yöntemi kullanması anlatıldı. Daha sonra fobiye yönelik algılarını ve davranış tepkilerini daha da etkisiz hale getirmek için Frankl'ın paradoksik niyet tekniği öğretildi. Kendisine, fobik ortamların herhangi birinde kaygı hissettiği zaman onu rahatsız eden semptomlara ve düşüncelere karşı savaşmak ve bunları bastırmak yerine, kendi kendine, "Fiziksel olarak hiç bir şeyim olmadığını biliyorum, sadece gerginim ve aşırı nefesleniyorum, aslında bu semptomların olabildiğince kötüleşmesine göz yumarak bunu kendime ka-

nıtlamak istiyorum." demesini öğütledik. "Hemen oracıkta" boğulmaya ve ölmeye çalışmasını, fiziksel semptomlarını abartmasını öğütledik. Daha sonra Jacobson'un aşamalı rahatlama tekniğinin kısaltılmış bir türünü öğrettik. Fobik durumlarda sakinliğini korumak için bu tekniği denemesini, ama rahatlamak veya gerilimle mücadele etmek için çok fazla çaba harcamamasını söyledik. Rahatlama uygulamasıyla duyarsızlaştırma başlatıldı.... Hasta görüşme odasından çıkmadan önce, asansörler, kalabalık mağazalar, sinemalar, restoranlar gibi daha önceki fobik ortamlara ilk önce kocasıyla, daha sonra tek başına gitmesini ve oralarda kalarak şunu yapmasını söyledik: Öğretildiği gibi rahatlayacak, aşırı soluklanması halinde nefesini tutacak, kendi kendine "Aldırmıyorum, bununla başa çıkabilirim, en kötüsü olsun, hiç bir şey olmayacağını kanıtlamak istiyorum," diyecekti... İki gün sonra görüldüğünde söylenenleri yaptığını, sinemaya ve restorana gittiğini, sayısız kere asansöre tek başına bindiğini, birkaç kere otobüsle yolculuk ettiğini ve kalabalık mağazalara girdiğini anlattı.... Hasta, dört gün sonra, yani uçakla İngiltere'ye dönmeden hemen önce tekrar görüldü. İyileşmesini sürdürmüştü ve yapacağı uçuş konusunda hiç bir beklenti kaygısı yoktu. Asansörlerde, otobüslerde, kalabalık mağazalarda, bir restoranda ve sinemada kaygı veya korku duymaksızın bulunduğunu anlattı, kocası da doğruladı.... Güney Afrika'dan ayrıldıktan iki hafta sonra hastadan bir mektup aldım. Uçuş sırasında hiç bir zorluk çekmediğini, fobilerinden tamamen kurtulduğunu yazıyordu. Londra metrolarına da binmeye başlamıştı, bu, yıllardır yapmadığı bir şeydi. Bayan K.'yi ve kocasını tedaviden on beş ay sonra tekrar gördüm. Her ikisi de önceki semptomlardan tamamen kurtulduğunu ve öyle kaldığını doğruladı.

Jacobs, başka bir hastanın tedavisinden de söz ediyor, ancak bu kez anlattığı fobik değil, zorlanımlı bir hastadır. Bay T., on iki yıldır can sıkıcı bir saplantı-zorlanım nevrozundan muzdariptir. Psikanalitik yönelimli bir terapi ve bir E.C.T. de dahil olmak üzere çeşitli tedaviler uygulanmış, ancak bir yararı olmamıştır.

> Geçen 7 yıl boyunca, bir boğulma saplantısı ve korkusu geliştirmişti, aşırı kaygısı yüzünden yemekte ve içmekte zorluk çekiyordu; kendini yutmaya zorlamasının sonucunda bir *globus hystericus* durumu ortaya çıkmıştı. Yolun yarısındayken boğulabileceği korkusuyla, karşıdan karşıya geçmekte zorlanıyordu....Kasıtlı olarak, korktuğu şeyleri yapmaya çalışması ve bunu da saplantıları onu artık rahatsız etmeyecek bir duruma gelinceye kadar tekrarlaması söylendi.... Ayrıca yerken, içerken veya karşıdan karşıya geçerken rahatlama tekniği kullanması söylendi. Paradoksik niyet tekniği kullanılarak, kendisine bir bardak su verildi ve kendini boğmak için elinden geleni yapması istendi, ki bunu yapamayacaktı. Günde en az 3 kere boğulmaya çalışması söylendi.... Sonraki birkaç görüşme, kaygı azaltma teknikleri ve paradoksik niyet konularına ayrıldı.... 12. görüşmeye kadar hasta, eski saplantılarının tamamen ortadan kalktığını bildirdi.

Başka bir hasta raporu ise şöyle:

> Bir lise öğrencisi olan Vicki odama geldi. Ağlayarak, diğer derslerinin tamamında A'lık bir öğrenci olmasına rağmen, konuşmada başarısız olduğunu söyledi. Konuşmak için her ayağa kalkışında daha çok korktuğunu ve sınıfta konuşamaz, ayağa kalkamaz hale geldiğini anlattı. Beklenti kaygısı olduğunu gösteren birçok belirti vardı.

Rol yapma yöntemini önerdim, o konuşmacı, ben izleyici oldum. Üç gün boyunca rol yapma için pozitif pekiştirmeli bir davranış değiştirme tekniği kullandım. Hedef olarak, sınıftaki ilk başarılı konuşmasından sonra kampus dışında bir gece geçirmeyi kararlaştırdı, bu çok istediği bir şeydi. Ertesi gün sınıfta konuşmasını yapamadı ve hıçkırarak odama geldi. Davranış değiştirme yaklaşımı sonuç vermediği için paradoksik niyet tekniğini denedim. Vicki'den, sınıfa, ne kadar korktuğunu göstermesini; bu amaçla sınıfta olabildiğince ağlamasını, titremesini ve terlemesini istedim ve bunun nasıl olacağını gösterdim. Konuşması sırasında ne kadar korktuğunu göstermeye çalışmış, ama beceremediği. Bunun yerine, öyle bir konuşma yapmış ki hocası A vermiş.

Bir lisede danışmanlık yapan Barbara W. Martin de "ilk önce davranış değiştirme teknikleri kullanmış ama daha sonra logoterapik tekniklerin liseli öğrencilerde çok daha başarılı ve yararlı olduğunu" gözlemiştir. Orleans Parish Hapishanesi Rehabilitasyon Bölümünden Milton E. Burglass, 72 saatlik bir terapi danışmanlığı deney programı yürütmüştür. Her birinde 16 öğrenci bulunan dört grup kurulmuş. Gruplardan birisi terapi uygulanmayan kontrol grubu olarak seçilmiş; bir grup Freudçu analiz eğitimi alan bir psikiyatriste; bir grup davranış veya öğrenme terapisinde eğitim alan bir psikologa; bir grup ise logoterapi eğitimi alan bir terapiste verilmiş. "Terapi sonrası görüşmeler, Freudçu terapiye yönelik genel bir hoşnutsuzluk, davranış terapisine yönelik oldukça kayıtsız bir tutum, logoterapiye ve yararlarına yönelik oldukça olumlu bir duygu geliştiğini ortaya çıkarmıştır."

Davranışçı yönelimli yaklaşımlar için geçerli olan, psikodinamik yönelimli yaklaşımlar için de geçerlidir. Bazı psikanalistler, paradoksik niyeti kullanmanın yanı sıra, bu yolla

sağlanan başarıyı Freudçu terimlerle açıklamaya çalışmaktadır (Gerz, 1966; Havens, 1968; Weisskopf-Joelson, 1955). Son zamanlarda, yayınlanmamış bir makalesinde Harrington, "paradoksik niyetin, Fenichel tarafından tanımlanan karşı-fobik tutumu yaratan otomatik savunmayı bilinçli olarak başlatmaya yönelik bir çaba olduğuna" olan inancını dile getirmiştir. Ona göre "Psikanalitik bir modelde paradoksik niyet, fobik veya saplantılı-zorlanımlı semptomun kendisinden daha az ruhsal enerji harcaması gerektiren savunmaları kullanmak yoluyla semptomların hafifletilmesi olarak değerlendirilebilir. Paradoksik niyetin her başarılı uygulanışında, id dürtüleri doyurulur, süperego egonun bir ittifakı olur ve egonun kendisi de güç kazanır ve daha az kısıtlanır. Bu da kaygının dinmesiyle ve semptom oluşumunun azalmasıyla sonuçlanır."

Paradoksik niyet sadece psikanalistler ve davranış terapistleri tarafından değil, bunu telkinle birleştiren psikiyatristler tarafından da kullanılmaktadır. Buna bir örnek, Royal Society of Medicine'in bir toplantısında Briggs (1970) tarafından rapor edilmiştir:

> Liverpool'lu genç bir kekemeyi görmem istenmişti. Öğretmen olmak istiyordu ama öğretmenlik kekemelere göre bir iş değildi. En büyük korkusu ve tasası, kekelediği zamanki utancıydı, bu nedenle ne zaman konuşmak zorunda kalsa, yoğun ruhsal acılar yaşıyordu. Söyleyeceği her şeyi daha önce kafasında prova ediyor, daha sonra söylemeye çalışıyordu. Daha sonra bundan ürkütücü ölçüde utanıyordu. Bu genç adamın, daha önce yapmaya korktuğu bir şeyi yapması sağlanabilirse, sonuç alınabilirdi. Paradoks tepkisi konusunda yazan Viktor Frankl'ın bir makalesini okuduğumu hatırladım. Ve hastaya şu telkini verdim: "Bu hafta insan içine çıkacak ve onlara ne kadar tatlı, iyi bir kekeme olduğunu göstereceksin. Ve

> tıpkı önceki yıllarda düzgün konuşmayı beceremediğin gibi, şimdi de bunu beceremeyeceksin." Ertesi hafta geldiğinde neşesi yerindeydi, çünkü konuşması çok daha iyiydi. "Ne oldu dersiniz!" diye söze başladı. "Bazı arkadaşlarla bara gitmiştik. İçlerinden birisi, benim kekeme olduğumu sandığını söyledi, ben de öyleydim dedim. Hepsi bu!" Başarılıydı. Bu olaydan kendime bir övünç payı çıkarmıyorum; eğer bir övgü payı varsa bu hastaya ve elbette Viktor Frankl'a aittir.

Briggs, paradoksik niyetle telkini bilerek birleştirmiştir; ancak zaten telkin terapiden tamamen çıkarılamayacak bir şeydir. Yine de paradoksik niyetin tedavi başarısını salt telkin etkisi olarak değerlendirmek bir hata olacaktır. Başka bir kekemelik olayıyla ilgili aşağıdaki rapor, bu konuya ışık tutabilir. Rapor, Duquesne Üniversitesi'nden bir öğrenci tarafından yazılmıştır:

> On yedi yıl boyunca çok ağır bir kekeme olarak yaşadım; bazen hiç konuşamadığım oldu. Birçok konuşma terapistine gittim ama işe yaramadı. Hocalarımdan birisi bir ders için okuma olarak *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabınızı verdi. Kitabı okuduktan sonra paradoksik niyeti kendi kendime denemeye karar verdim. Daha ilk deneyişimde harika bir şey oldu: kekelemiyordum. Daha sonra, normalde kekelediğim diğer ortamlarda paradoksik niyet uyguladım ve bu ortamlardaki kekelemenin hafiflediğini gördüm. Paradoksik niyet kullanmadığım bazı ortamlarda ise hemen kekelemeye başlıyordum. Bu ise kekemelik sorunumun hafiflemesinin temel nedeninin, paradoksik niyetin etkili kullanımı olduğunun açık bir kanıtıdır.

Paradoksik niyet, negatif telkinin söz konusu olduğu, yani hastanın tedavinin etkisine kesinlikle "inanmadığı" olaylarda bile etkili olabilmektedir. Örneğin bir sosyal uzman olan Abraham George Pynummootil'in aşağıdaki raporuna bir göz atalım:

> Genç bir erkek, ciddi bir göz kırpma sorunuyla bana geldi. Ne zaman birisiyle konuşmak zorunda kalsa, hızlı hızlı göz kırpıyordu. İnsanlar bunu neden yaptığını sormaya başlamış, o da bu nedenle kaygılanmaya başlamıştı. Ona bir psikanaliste başvurmasını önerdim. Saatler süren görüşmelerden sonra geri geldi ve psikanalistin, sorununun nedenini bulamadığını ve sorunu çözemediğini söyledi. Birisiyle yapacağı ilk sohbette söz konusu kişiye gözlerini gerçekten ne kadar hızlı kırpabileceğini göstermek için olabildiğince hızlı ve uzun süre gözlerini kırpmaya çalışmasını söyledim. Böyle bir şey önermek için deli olmam gerektiğini, çünkü bu durumda tikten kurtulmak yerine, bu tikin daha da artacağını düşünüyordu. Ve odamdan çıkıp gitti. Onu birkaç hafta görmedim. Ama bir gün tekrar çıkageldi. Bu kez sevinçten uçuyordu; olanları anlattı. Benim telkinimi kabul etmediği için, birkaç gün bu konuyu düşünmemiş. Bu süre içinde sorunu daha da ağırlaşmış ve aklını kaybedecek gibi olmuş. Bir gece yatağa girmeden önce önerimi düşünmüş ve kendi kendine, "Bu sorundan kurtulmak için bildiğim her yolu denedim ama işe yaramadı. Neden onun önerdiği şeyi de denemeyeyim?" demiş. Ertesi gün de karşılaştığı ilk insan tesadüfen yakın bir arkadaşı olmuş. Ona, onunla konuşurken gözlerini olabildiğince hızlı kırpacağını söylemiş. Ama konuşurken gözlerini kırpamamış. Ondan sonra göz kırpma tiki düzelmiş. Birkaç hafta sonra bu aklına bile gelmemiş.

Benedikt (1968), paradoksik niyetin başarılı sonuç verdiği hastalara testler uygulayarak telkine ne kadar açık olduklarını belirlemeye çalışır. Bu hastaların, telkine ortalamadan daha az açık oldukları ortaya çıkar. Dahası, birçok hasta paradoksik niyeti, işe yaramayacağına ilişkin güçlü bir inançla uygulamaya başlar, ama sonunda başarılı olur. Bunu, telkin yüzünden değil, telkine rağmen yaparlar. Örnek olarak, bir başka okurumdan aldığım aşağıdaki raporu ele alın:

> *İnsanın Anlam Arayışı*'nı okuduktan iki gün sonra, logoterapiyi test etmek için bir fırsat ortaya çıktı. Martin Buber konusundaki bir seminere ilişkin ilk toplantıda ayağa kalkıp o noktaya kadar dile getirilen görüşlere tamamen karşı olduğumu söyledim. Kendi görüşlerimi açıklarken aşırı ölçüde terlemeye başladım. Aşırı terlemenin farkına varınca başkalarının terlediğimi görmesinden daha çok kaygılandım ve bu, daha çok terlememe neden oldu. O anda, terleme korkusu nedeniyle size gelen bir doktorun öyküsünü hatırladım ve "Ben de benzer bir durumdayım," diye düşündüm. Yöntemler, özellikle de logoterapi konusunda hep kuşkucu olduğum için, ortamın, logoterapiyi deneyip test etmek için ideal bir ortam olduğuna karar verdim. Doktora verdiğiniz öğüdü hatırladım ve konuya ilişkin düşüncelerimi anlatmaya devam ederken, o insanlara ne kadar çok terleyebileceğimi göstermeye karar verdim: "Daha! Daha! Daha! Bu insanlara ne kadar terleyebileceğini göster. Göster onlara!" Paradoksik niyet uyguladıktan birkaç saniye sonra içimden güldüm ve tenimdeki terin kurumaya başladığını hissettim. Sonuç beni şaşkına çevirmişti, çünkü logoterapinin işe yarayacağına inanmıyordum. Ama yaradı, hem de bu kadar hızlı! Kendi kendime, "Lanet olsun, Dr. Frankl bu konuda gerçekten haklı! Kuşkucu

duygularıma rağmen, logoterapi işe yaradı." (Bölüm sonundaki nota bakın.)

Paradoksik niyet çocuklarda da (Lehembre, 1964), hatta sınıf ortamında bile başarıyla kullanılabilir. Aşağıdaki raporu, bir danışman ve ilkokul öretmeni olan Pauline Furness'e borçluyum:

> Libby (11 yaşında) sürekli olarak bazı çocuklara dik dik bakıyordu. Bu çocuklar Libby'i uyarmışlar, tedit etmişler ama sonuç alamamışlardı. Libby'nin öğretmeni Bayan H., Libby'nin çocuklara dik dik bakmaya bir son vermesinde ısrar ediyordu. Öğretmen, davranış değiştirme teknikleriyle, tecrit cezasıyla ve bire bir görüşme yoluyla elinden geleni yapmıştı. Durum daha da kötüye gidiyordu. Bayan H. ile bir eylem planı yaptık. Ertesi gün dersten önce Libby'i odasına çağırarak ona şöyle dedi: "Libby, bugün senden ilk önce Ann'e, sonra Richard'a ve Lois'e dik dik bakmanı istiyorum. Bütün gün boyunca sırasıyla her birisine on beşer dakika dik dik bakacaksın. Unutursan hatırlatacağım. Ödev vermeyeceğim, sadece dik dik bakacaksın. Eğlenceli değil mi?" Libby kuşkulu gözlerle Bayan H.'yi süzerek, "A....a....ama Bayan H., bu çok aptalca gözüküyor," der. "Hayır Libby, ben çok ciddiyim," diye cevap verir Bayan H. "Çok aptalca gözüküyor," der Libby gülümseyerek. Bayan H. de gülümseyerek, "Aptalca gözüküyor, öyle değil mi? Bir denemek ister misin?" Libby kızarır. Bunun üzerine Bayan H., bazen kendimizi yapmak istemediğimiz şeyi yapmaya zorlarsak bunun alışkanlığı kırabileceğini anlatır. Ders saatinde herkes yerine oturunca Bayan H., Libby'e gizlice başlama işareti verir. Lilly bir an Bayan H.'ye bakar, sonra yanına gelip "Yapamam!" der. "Tamam," diye karşılık

verir Bayan H., "daha sonra deneriz." Gün sonuna kadar Bayan H. ve Libby, dik dik bakamamanın sevincini yaşar. Onu izleyen sekiz gün boyunca Bayan H., her sabah Libby'ye gizlice şu soruyu sorarak güne başar: "Bugün denemek istiyor musun?" Cevap her zaman aynıdır: "Hayır!" Libby eski davranış yapısını bir daha tekrarlamadı. Bu başarısıyla gurur duyuyordu ve bir sonraki dönem Bayan H.'ye, dik dik bakmayı bıraktığını fark edip fark etmediğini sordu. Bayan H.'de bunu fark ettiğini ve bundan dolayı onu kutladığını söyledi. Libby konusundaki son görüşmemizde Bayan H, Libby'nin sınıf arkadaşlarıyla arasının düzeldiğini ve öz-imajının oldukça düzeldiğini anlattı. Paradoksik niyetle çalışmaktan hoşlanıyorum, çünkü "Yaşamı bu kadar ciddiye almayalım. Sorunlarımızla dalga geçelim. Sorunlarımıza dışarıdan bakıp gülebilirsek, anında ortadan kalkarlar!" diyor. Bunu çocuklara sık sık söylerim ve onlar da jestin ruhunu yakalar.

Biz de, Furness'in, insanın kendinden uzaklaşma yetisine dayanan tekniğimizin ruhunu yakaladığını söyleyebiliriz.

Bu olaylar, paradoksik niyetin her durumda etkili olduğu, ya da kolay sonuç verdiği izlenimini bırakmak için anlatılmamıştır. Ne özelde paradoksik niyet, ne de genelde logoterapi her derdin devası değildir; psikoterapi alanında her derde deva ilaçlar bulunmaz. Yine de paradoksik niyet ağır ve kronik olaylarda, yaşlılarda ve çocuklarda etkili olabilir. Bu bağlamda Kocourek, Niebauer ve Polak (1959), Gerz (1962, 1966) ve Victor ve Krug (1967) tarafından yığınla malzeme yayınlanmıştır. Niebauer tarafından rapor edilen olaylardan birisi altmış yıl boyunca bir el yıkama saplantısı yaşayan altmış beş yaşında bir kadınla ilgilidir; Gerz, yirmi dört yıllık bir fobik nevroz geçmişi olan bir kadını tedavi etmiştir; Victor ve Krug'un tedavi ettiği

olay ise yirmi yıl süren bir zorlanımlı kumar olayıdır. Bu durumlarda bile başarılı sonuçlar alınabilmiştir. Bu tür olaylarda, ancak terapistin tam bir kişisel katılımıyla başarı sağlanabileceğine kuşku yok. Bu, Kocourek tarafından tedavi edilen saplantılı zorlanımlı bir avukata ilişkin ayrıntılı bir raporda gösterilmiştir; rapor, Friedrich M. Benedikt tarafından yayınlanmış ve Münih Tıp Fakültesindeki doktora tezinin bir parçasını oluşturmuştur:[1]

> Olay, saplantılı-zorlanım nevrozu nedeniyle erken emekli olan 41 yaşındaki bir avukatla ilgilidir. Babası bakterifobiktir, bu da hastalığının kalıtsal yanını gösterebilir.[2] Çocukluğunda hasta kirlenme korkusuyla kapıları dirsekleriyle açarmış (Avrupa'daki kapılarda, Amerika'daki bükmeli kapı tokmaklarından farklı olarak, aşağı bastırılarak açılan tokmaklar vardır.) Temizliğe aşırı düşkünmüş ve hastalık taşıyıcısı olabilecekleri korkusuyla diğer çocuklarla temastan kaçmıyormuş. İlkokul ve lise yıllarında yalnızmış. Utangaçmış ve okul arkadaşları, kendi içine kapanık olduğu için onunla alay ediyormuş. Hasta, hastalığının ilk semptomlarından birisini hatırlıyor. 1938 yılında bir gece evine yürürken, bir posta kartını altı kez okuduğunu farketmiş. "Okumasaydım huzur bulamazdım." Akşamları, "her şey yerli yerinde" oluncaya kadar kitap okumaya zorlanmış. Muz yemekten kaçınmış, çünkü ilkel ülkelerden gelen muzun, bakteri, özellikle de cüzam taşımasından korkuyormuş. 1939 yılında bir "İyi Cumartesi deliliği" yaşamaya başlamış: Bilmeden et ye-

[1] Aşağıdaki raporun Almanca'dan İngilizce'ye çevirisini, Berkeley'deki Logoterapi Enstitüsü Direktörü Dr. Joseph B. Fabry'ye borçluyum.

[2] Hayes'in (1972), en azından ağır olaylar söz konusu olduğu sürece "genetik yatkınlığın neredeyse bir *sine qua non* (mutlak gereklilik)" olduğu yolundaki inancına katılıyorum.

me veya diğer dini kuralları çiğneme korkusu. Lisedeyken, Kant'ın *Salt Aklın Eleştirisi*'ni tartışırken, bu dünyadaki nesnelerin gerçek olmayabileceği cümlesiyle karşılaşmış. "Bu cümle gerçekten de benim için belirleyici darbe oldu, diğer her şey sadece bir giriş faslıydı." Bu, hastalığının ana teması olmuş. Hasta, her şeyi "yüzde yüz" doğru[1] yapma konusunda kaygılanmaya başlamış. Kesin bir kurala göre sürekli olarak bilincini yoklamış. "Hâlâ uymak zorunda olduğum bir formalizm [şekilcilik] kurdum," diyor. Kutsal bir şeye dokunma korkusuyla her köşeyi geniş bir açıyla dönmeye zorlanmış. Cezadan kaçınmak için, "kötü hiç bir şey yapmadım" türünden cümleler tekrarlamaya başlamış. Savaş sırasında her nasılsa semptomları hafiflemiş. Yoldaşları, genelevine gitmediği için onunla dalga geçmiş. Cinsel konularda saf (naif) kalmış, cinsel birleşmenin dikleşme gerektirdiğini bilmiyormuş. Bir kız onda yanlış bir şeyler olduğunu, çünkü erkeksi saldırganlığa sahip olmadığını söylemiş. Dikleşme yaşaması anlamında psikanalitik tedavi ve hipnoz başarılı olmuş. Ama bu tedaviler, saplantılı zorlanımlı semptomlarını ortadan kaldırmamış. 1949 yılında evlenmiş. Yeni bir tedaviden sonra başlangıçtaki iktidar sorunu ortadan kalkmış. Bu arada üniversiteyi bitirmiş. Önce polis teşkilatında, daha sonra da Maliye Bakanlığında çalışmış ama çok yavaş ve etkisiz olduğu için işini kaybetmiş. Demiryollarında bir işe girmiş. Bu dönemde kızının ona yaklaşmasına izin vermemiş, çünkü onu cinsel olarak kötüye kullanmaktan korkuyormuş. 1953'ten sonra saplantılı-zorlanımlı semptomları artmış. 1956 yılında kendi gözlerini oyan şizofren bir hemşireye

[1] Saplantılı-zorlanımlı kişilik yapısının temel bir özelliği olan "yüzde yüzlük" konusu için bakınız Frankl (1955).

ilişkin bir yazı okumuş. Aynı şeyi kendine veya küçük çocuklara yapmaktan korkmaya başlamış. "*Bu düşünceye karşı ne kadar mücadele etsem, o kadar kötüleşiyordu*," diyor. Sayılar da önem kazanmaya başlamış. Geceleri masaya üç adet portakal koymaya zorlanıyormuş, aksi taktirde rahatlayamıyormuş. İşini tekrar değiştirmiş. 1960'da psikolojik tedavi almış ama işe yaramamış. 1961 yılında uygulanan homeopath ve akupunktur tedavileri de sonuç vermemiş. 1962 yılında bir akıl hastalıkları hastanesine yatmış, orada şizofren teşhisiyle kendisine 45 insülin şoku verilmiş. Taburcu edilmeden bir gece önce, bir kriz geçirmiş ve her şeyin gerçekdışı olduğu düşüncesine kapılmış. "O günden sonra hastalığımdaki bu ana tema beni tehdit ediyor ve başıma büyük dertler açıyor," diyor. Yurtdışında tedavi görmüş. Bir yıl içinde, turist rehberliği, bilet acenteliği, matbaa kalfalığı gibi işler de dahil olmak üzere 20 kere iş değiştirmiş. 1963 yılında en azından kısmen başarılı bulduğu bir iş terapisi almış. Ancak 1964 yılından başlayarak saplantılı-zorlanımlı semptomları daha güçlenmiş ve çalışamaz hale gelmiş. Bu dönemdeki en sık saplantılı düşüncesi ise şuymuş: "Birisinin gözlerini çıkarmış olabilirim. Sokakta birisinin yanından her geçtiğimde, bunu yapmadığımdan emin olmak için dönüp bakmam gerek." Hastalığı ailesi için dayanılmaz bir hal alınca, "ağır saplantılı-zorlanımlı nevroz" teşhisiyle polikliniğe yatırılmış. Muayene sonucu organik bir rahatsızlık bulunmamış. Hastayı sakinleştirmek için ilaçla tedavi uygulanmış: Hasta yerinde duramıyormuş, gerginmiş, birisinin gözlerini oyup oymadığını görmek için sürekli kapıya bakıyormuş. Bitişikteki kulak-burun-boğaz kliniğine açılan koridordan geçen çocukların yanından geçerken, büyük bir daire çiziyormuş. Birisine zarar vermediğinden emin olmak için sürekli ba-

zı "törensi" hareketler yapıyormuş. Gözlerini oyduğu için gözakının akmış olabileceği korkusuyla sürekli ellerine bakıyormuş.

2. günde uzun ve oldukça genel bir tartışma başlar ve bu tedavi süresince devam eder. Dr. Kocourek çabalarını, hastanın suçluluk duyguları, annesiyle, karısıyla ve çocuklarla olan ilişkileri, sürekli iş değiştirmesi, her şeyin gerçekdışı olduğu saplantısı, vb. üzerinde odaklaştırır. Hasta, sonunda br enstitüye kapatılacağı, aksi takdirde çocuklara saldıracağı ve "deli" olarak içeri kapatılacağı konusundaki korkularını dile getirdikçe Dr. Kocourek de zorlanımlı bir eylemle saplantılı bir düşünce arasındaki farkı anlatır. Daha sonra hastaya, zaten hastalığı nedeniyle başkasına zarar veremeyeceğini anlatır. Saplantılı-zorlanımlı bir nevrotik olması, suç işlememesinin bir garantisidir: Birisinin gözlerini oyabileceği korkusu, saplantılı düşüncesini eyleme aktaramamasının nedenidir. 4. gün hasta biraz daha rahat ve sakin gözükür. 5. gün ise söylenen her şeyi doğru anlayıp anlamadığından emin olmadığını söyler. Dr. Kocourek'in açıklamalarının "dünyanın her yerinde ve her zaman" geçerli olduğu konusunda tekrar tekrar güvence ister. 6-10. günler arası: Hastayla sohbetler devam eder. Birçok soru sorar ve ayrıntılı cevap alır. Önceki günlere oranla daha az kaygılı gözükür. 11. gün: Paradoksik niyetin özü hastaya anlatılır: Düşüncelerini bastırmaması, bunun yerine kendini daha çok düşünmeye zorlaması istenir; düşünceleri onun korktuğu eylemlerle sonuçlanmayacaktır. Düşüncelerini ironi ile, ya da "mizahla" karşılayacaktır; böylece saplantılı düşüncelerinden artık korkmayacaktır ve bunlara karşı mücadele etmediği takdirde bu düşünceler kendiliğinden kaybolacaktır. Korktuğu şeyi gerçekten yapmayı planlaması istenir: Saplantılı-zorlanımlı bir nevrotik ol-

duğu için bunu yapabilir. Hastanın yaptığı her şeyin sorumluluğunu Dr. Kocourek şahsen üstlenecektir. 15. gün: Aktif alıştırma başlar. Dr. Kocourek eşliğindeki Bay H., paradoksik niyet uygulayarak hastane içinde dolaşır. İlk önce şu türden cümleleri tekrarlaması istenir: "Tamam, gidip birinin gözlerini çıkaralım! İlk önce bu odadaki bütün hastaların gözünü oyacağız, sonra doktorlarınkini, sonra da hemşirelerinkini. Ve bir gözü bir kere çıkarmak yetmez. Her gözü beş kere çıkaracağım. Buradaki insanlarla işim bitince, burada körlerden başka bir şey kalmayacak. Her yerde gözakı [yani mizah][1] olacak. Buradaki temizlikçi kadınlar başka ne işe yarar? En azından temizleyecek bir şeyleri olacak." Ya da başka bir cümleler grubu: "Ah, işte bir hemşire, gözlerini oymaya uygun bir kurban. Ve zemin katta bol bol ziyaretçi var, yani bana çok iş düşüyor. Gözleri *toptan* çıkarmak için ne büyük bir fırsat! Bazıları da önemli insanlar, dolayısıyla onlar üzerinde çalışmaya değer.... Onlarla işim bittiğinde ortada kör insanlardan ve gözakından [yani mizahtan] başka bir şey kalmayacak..." Bu cümleler, değişik şekillerde ve zorlanımlı düşüncelerinden her birisi için uygulanır. Bu alıştırmalarda Dr. Kocourek'in hastayla şahsen ilgilenmesi gerekliydi, çünkü başlangıçta hasta paradoksik niyeti uygulamaya karşı büyük bir direnme göstermişti. Saplantılı bir düşünceye yenik düşmekten korkuyordu; ayrıca yöntemin başarılı olacağına gerçekten inanmıyordu. Sadece Dr. Kocourek ne yapacağını gösterdikten sonra hasta işbirliği yapmayı kabul etmişti. Öngörülen cümleleri tekrarlamış ve hastane içinde, daha sonra da kabul

[1] Burada "gözakı" sözcüğü üzerinde oynanıyor. "Gözakı" anlamına gelen "*vitreous humor*"un ikinci kelimesi (*humor*) "mizah" demektir. Köşeli parantez içindeki [yani] kelimesi bu iki kelime arasına sonradan eklenmiştir ve o cümle ile hastanın düşüncesinin mizaha yönlendirilmesinin amaçlandığını göstermektedir: (Ç.N.).

ettiği gibi gerçekten zevk aldığı "eğlenceli bir yürüyüş tarzı" uygulamıştır. Bu ön alıştırmalardan sonra, paradoksik niyeti uygulamaya devam etmesi söylenerek odasına gönderilmişti. O günün öğlen sonrasında dudaklarının arasında ilk utangaç gülümseyiş belirdi ve şöyle dedi: "İlk kez, düşüncelerimin gerçekten de aptalca olduğunu görüyorum!" 20. günde hasta, yöntemi sorunsuz uygulayabildiğini belirtti. Kendisine, sadece gözlerini oyduğunu düşündüğü birisiyle karşılaştığı zaman değil, ayrıca önceden düşünerek bu saplantılı düşünceyi ortaya çıkmadan önlemek için de paradoksik niyet uygulaması söylendi. İzleyen günlerde gerek yalnız, gerekse Dr. Kocourek'in yardımıyla paradoksik niyet uygulamalarını sürdürdü. Uygulama alanı, kulak-burun-boğaz kliniğindeki çocukları kapsayacak şekilde genişletildi. Hasta, bir bahaneyle kliniğe gidip şu şekilde paradoksik niyet uygulamaya özendirildi: "Tamam, şimdi gidip birkaç çocuğu kör edeyim; günlük kotamı doldurmanın zamanı geldi. Gözakları [yani mizah] ellerime yapışacak ama aldırmayacağım, özellikle de saplantılı düşüncelerime." Ya da: "Birçok saplantılı düşünceye sahip olmak zorundayım. Bu düşünceler, tekrar eve döndüğümde hazır olmam için paradoksik niyet uygulama fırsatı veriyor." 25. gün: Hasta, Dr. Kocourek'e, hastane içinde, ne erişkinlerin, ne de çocukların bulunduğu ortamlarda saplantılı düşüncelere pek kapılmadığını bildirdi. Hatta bazen paradoksik niyeti bile unutuyormuş. Saplantılı bir düşünce geliştiği zaman bu onu artık korkutmuyormuş. Her şeyin gerçekdışı olduğu yolundaki saplantılı düşüncesi de paradoksik niyete tabi tutuldu. Şu türden cümleler uygulandı: "Tamam, gerçekdışı bir dünyada yaşıyorum. Şu masa gerçek değil, doktorlar da gerçek değil; ama böyle bile olsa, bu 'gerçekdışı dünya' yaşamak için kötü bir yer de-

ğil. Bu arada, bütün bunları düşünmem bile gerçekten burada olduğumu kanıtlar. Gerçek olmasaydım bunu düşünemezdim." 28. günde hastaya ilk kez hastaneden ayrılması için izin verildi. Korkuyordu ve bu cümleleri dışarıda uygulayabileceğine inanmıyordu. Düşüncelerini şu şekilde formüle etmesi öğütlendi: "Şimdi gidip sokaklarda felaket kabilinden olaylara neden olacağım. Değişiklik olsun diye hastanenin dışında göz çıkaracağım. Bu insanlardan her birisinin gözlerini oyacağım, hiçbiri benden kaçamayacak." Hastaneden büyük bir kuşkuyla ayrıldı. Dönüşünde başarılı olduğunu mutluluk duygularıyla dile getirdi. Tedirginliğine rağmen cümleleri öğrendiği gibi kullanabilmişti. Hastane içindeki deneyimlerinden farklı olarak, sokakta saplantılı düşüncelere kapılmıştı ama bundan korkmamıştı. Bir saatlik yürüyüş boyunca sadece iki kez dönüp arkasına bakmak zorunda kalmıştı. Bunun nedeni de paradoksik niyeti kullanmakta çok geç kalmasıydı. 32. günde, "Pek saplantılı düşüncem olmadı, olsa bile beni pek rahatsız etmedi," dedi. 35. günde hasta eve gönderildi ve tedavisine hastaneye yaptığı ziyaretlerle devam edildi. Grup terapiye katıldı. Hastaneden taburcu edildiği tarihteki durumu: Hastane içinde saplantılı düşüncelere hiç kapılmıyor; sokaktaki yürüyüşlerinde bazı düşüncelere kapılıyor ama bu düşüncelerle başa çıkmak için kendi cümlelerini kurmayı öğrendi. Bu düşünceler artık günlük yaşamını engellemiyor. Hasta hemen iş buldu. İlk iki hafta boyunca her gün Dr. Kocourek'i ziyaret ederek işte olanları anlattı ve işteki davranışları konusunda öğüt aldı. Daha sonra ziyaretleri haftada üç güne, 4 ay sonra da haftada bire indirildi. Hasta düzensiz aralıklarla grup terapisine geliyordu. İşine iyi uyum sağlamıştı. (Patronu işinden memnundu). Paradoksik niyeti her gün uygulayabiliyordu. İş saatleri içerisinde saplantılı düşün-

celeri pek farketmiyordu; sadece çok yorgun olduğu zaman bu tür düşüncelere kapılıyordu. Tedavisinin beşinci ayında, Paskalyadan kısa bir süre önce, İyi Cuma konusunda bir kaygı geliştirdi. O gün farkında olmadan et yemiş olabileceğinden korkuyordu. Durumu Dr. Kocourek ile tartıştılar ve aşağıdaki cümlelerde karar kıldılar: "Bol bol, içinde et olan çorba içeceğim. Eti göremiyorum ama saplantılı bir nevrotik olduğum için, orada olduğundan eminim. Benim için bu çorbayı içmek günah değil, iyileşmem için bir terapi." Ertesi hafta, Paskalya haftasında hiç bir sorun yaşamadığını bildirdi. Paradoksik niyete ihtiyaç bile duymamıştı. Tedavinin altıncı ayında bir geri tepme oldu. Saplantılı düşünceler tekrar ortaya çıktı ve tekrar paradoksik niyet uygulandı. İki hafta sonra öz-denetimini tekrar kazandı ve saplantılı düşüncelerden kurtuldu. Ama ara sıra, birkaç terapi görüşmesiyle giderilebilecek olan geri tepmeler olmaktadır. Kötüye gitmesinden korktuğu an Dr. Kocourek'i görmesi öğütlendi. Yedinci ayda hasta saplantılı düşüncelerinin tamamen ortadan kalktığını ve sadece baskı altındayken veya fiziksel olarak çok bitkinken ortaya çıktığını bildirdi. Bir hafta sonu turist rehberi olarak çalıştı; bu, sevdiği bir işti. Turdan sonra (yıllardın sonra ilk kez Viyana dışına çıkıyordu) çok başarılı geçtiğini söyledi. "Artık her durumla başa çıkabilirim. Düşüncelerim artık beni rahatsız etmiyor," dedi. Yedinci ayın sonunda ailesiyle bir tatile çıktı ve sorunsuz döndü. Daha sonra üç ay süreyle Dr. Kocourek'i görmeye gelmedi. Daha sonra açıkladığı üzere, kendini iyi hissediyormuş, doktora ihtiyaç duymamış. Bu süre içinde paradoksik niyet uygulamaya da ihtiyaç duymamış. Üç ay boyunca saplantılı düşüncelerden eser görülmemiş. "Bu daha önce hiç olmamıştı," dedi. Saplantılı düşüncelerin bazen ortaya çıkmasına rağ-

men, artık eylem zorlaması hissetmiyordu. Ayrıca ortaya çıkan saplantılı düşüncelere soğukkanlılıkla tepki vermeyi öğrenmişti. Bunlar günlük yaşamına artık engel olmuyordu. Bay H.'nin hastaneden ayrılışından sonraki 14 ay boyunca çalışması ve hiç iş değiştirmemesi, tedavinin başarısının bir kanıtıydı.

Saplantılı-zorlanımlı nevrozda paradoksik niyetle elde edilen sonuçların, burada "tedavi şansının (prognoz), diğer nevrotik rahatsızlıklardan daha düşük olabileceği" (Solyom ve arkadaşları, 1972) gerçeği açısından değerlendirilmesi gerekir: "Son zamanlarda saplantı nevrozları üzerinde yedi farklı ülkede yapılan 12 izleme araştırmasında, % 50'lik bir iyileşmeme oranı olduğu belirlenmiştir" (Yates, 1970). Davranış terapisi yoluyla saplantı nevrozu terapileri üzerinde yapılan sekiz araştırma, "yayınlanan olaylardan" sadece "% 46'sının düzelme olarak değerlendirildiğini" rapor etmiştir (Solyom ve arkadaşları, 1972).

Son ve o kadar önemli bir şey de, paradoksik niyet tekniğinin, uykusuzluğun tedavisinde de başarılı sonuç verdiğinin uzun süre önce gözlenmiş olmasıdır. Bir örnek olarak, başka bir olaydan alıntı yapmak istiyorum; bu olayda Sadık, bu tekniği uyku haplarına bağımlı hale gelen elli dört yaşında bir kadına uygulamıştır. Bir gece saat 10 dolaylarında odasından çıkar ve aşağıdaki konuşma gelişir:

Hasta: Uyku hapımı alabilir miyim?
Terapist: Üzgünüm, size bu gece hap veremeyeceğim, çünkü hiç kalmamış ve ben yeni ilaç getirmeyi unuttum.
H.:Peki şimdi nasıl uyuyacağım?
T.:Sanırım bu gece hapsız denemek zorundasınız. [Hasta odasına çekilir, 2 saat kadar yatağında kalır ve tekrar döner.]
H.:Uyuyamadım.

T.:Pekâlâ, neden odanıza dönüp yatağa uzanmıyor ve uyanık kalmaya çalışmıyorsunuz? Bakalım bütün gece uyanık kalmayı becerebilecek misiniz?
H.:Deli olduğumu düşünürdüm ama sanırım siz de az değilsiniz.
T.:Bir süre için deli olmak eğlenceli. Öyle değil mi?
H.:Gerçekten kastettiğiniz bu mu?
T.:Ne?
H.:Uyanık kalmaya çalışmak.
T.:Elbette bunu kastettim. Gidip deneyin. Bakalım bütün gece uyanık kalmayı başarabilecek misiniz. Her turda size uğrayıp uyanık kalmanıza yardım edeceğim. Tamam mı?
H.:Tamam.

"Ertesi sabah," diyor Sadık, "kahvaltı yapması için uyandırmaya gittiğimde hâlâ uyuyordu." Bu bağlamda aklıma Jay Haley (1963) tarafından rapor edilen aşağıdaki olay geldi: "Bir hipnoz dersi sırasında genç bir adam Milton H. Erickson'a, 'Başkalarını hipnoz edebilirsiniz ama beni edemezsiniz!' dedi. Dr. Erickson adamı gösteri platformuna davet etti ve oturmasını söyledikten sonra şöyle devam etti: 'Uyanık kalmanızı istiyorum, uyanık, daha uyanık, daha uyanık, uyanık.' Adam anında derin bir transa girdi."

Paradoksik niyetin uykusuzluk çeken hastada sonuç vermesine rağmen hasta, çok iyi bilinen bir gerçeği, yani gerçekten ihtiyaç duyması halinde bedenin gerekli minimum uyku miktarını kendine sağladığını bilmiyorsa, bu tekniği uygulamakta tereddüt edebilir. Dolayısıyla hastanın tasalanması gerekmez; bunun yerine paradoksik niyet kullanmaya başlayabilir, yani değişiklik olsun diye bir gece uykusuz kalmaya çalışabilir.

Medlicott (1969), hastanın hem uykusunu hem de rüyalarını etkilemek için paradoksik niyet kullanmıştır. Bu tekniği özellikle fobik olaylara uygulamış ve analitik yönelimli bir

psikiyatriste bile son derece yararlı olduğunu gözlemiştir. Ama daha da ilginç olanı, "Afrikalı bir kabile tarafından uygulanan ve birkaç yıl önce *Transcultural Psychiatry*'de rapor edilen kabus ilkesini uygulama girişimidir. Ağır bir nevrotik depresyonla hastaneye gelen bir hastada çok iyi bir ilerleme kaydedilmiştir. Paradoksik niyet uygulamaya özendirilmesi sonucunda hasta, evine gidebilmiş, sorumluluklarını üstlenebilmiş ve bilinçli kaygılarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmiştir. Ama bir süre sonra, insanlar tarafından takip edilerek vurulduğuna veya bıçaklandığına ilişkin rüyaları nedeniyle uykusunun bozulduğu şikayetiyle geri dönmüştür. Uykusunda bağırması nedeniyle uyanan ve onu uyandıran kocasının da uyku düzeni bozulmuş. Kadına, bu tür rüyalar görmeye çalışması ama rüyadayken durup vurulmayı veya bıçaklanmayı beklemesi söylendi, kocasına da bağırması halinde hastayı kesinlikle uyandırmaması tembihlendi. Bir sonraki görüşümde hasta artık kabus görmediğini ama uykusunda gülerek onu uyandırdığı için kocasının şikayetçi olduğunu anlattı."

İşitsel halusinasyonlar gibi psikotik dışavurumlarda bile paradoksik niyetin uygulanabileceği olaylar vardır. Aşağıdaki olay, yine Sadık'ın makalesinden bir alıntıdır:

Frederick, 24 yaşında şizofren bir hastaydı. Ağır basan semptomoloji işitsel halusinasyonlardan oluşuyordu. Onunla dalga geçen sesler duyuyor ve tehdit edildiği duygusuna kapılıyordu. Onunla konuştuğumda hastanedeki 10. günüydü. Frederick, sabahın ikisi civarında odasından çıktı ve uyuyamadığını, çünkü seslerin uyumasına izin vermediğini söyledi.

Hasta:Uyuyamıyorum. Bana bir iki uyku hapı verir misiniz?

Terapist:Neden uyuyamıyorsun? Canını sıkan bir şey mi var?

H.:Evet, benimle alay eden bu sesleri duyuyorum. Bu seslerden kurtulamıyorum.

T.:Peki doktoruna bundan söz ettin mi?

H.:Aldırmamamı istedi. Ama yapamıyorum.

T.:Aldırmamaya çalıştın mı?

H.:Günlerdir çalışıyorum, ama işe yaramıyor.

T.:Farklı bir şey yapmak ister misin?

H.:Nasıl yani?

T.:Git, yatağına uzan ve bütün dikkatini bu seslere vermeye çalış. Durmalarına izin verme. Daha çoğunu duymaya çalış.

H.:Dalga geçiyorsun.

T.:Hayır. Neden bu lanet şeylerden zevk almaya çalışmıyorsun?

H.:Ama doktorum....

T.:Neden bir kere denemiyorsun?

Denemeye karar verdi; 45 dakika sonra yoklamaya gittiğimde derin bir uykudaydı. Sabahleyin geçen gece nasıl uyuduğunu sordum. "Deliksiz bir uyku çektim," dedi. Ona sesleri uzun süre duyup duymadığını sordum, "Bilmiyorum, sanırım hemen uyumuşum," dedi.

Bu olay, bir Zen psikiyatrik hastanesini ziyaret ettikten sonra "şikayet etmek, analiz etmek veya kaçınmaya çalışmak yerine acıyla birlikte yaşamanın vurgulanması" terimleriyle tanımladığı şeye benziyor. Bu bağlamda akut bir rahatsızlık geliştiren Budist bir rahibeden söz ediyor:

> Temel semptomu, vücudunda gezindiğini gördüğü yılanlar nedeniyle düştüğü dehşetti. Doktorlar, psikologlar ve psikiyatristler getirilmiş ama hiç bir şey yapamamışlar. Sonunda bir Zen psikiyatrist çağırmışlar. Hastanın odasında sadece 5 dakika kalmış. "Sorun nedir?" diye sormuş. "Üstümde yılanlar geziniyor ve beni korkutuyor," demiş hasta. Zen psikiyatrist bir an düşündükten

> sonra, "Şimdi gitmem gerek ama bir hafta sonra tekrar görmeye geleceğim. Bu arada sen de yılanları çok dikkatlice izle ki geldiğimde nasıl hareket ettiklerini doğru olarak anlatabilesin," demiş. 7 gün sonra döndüğünde rahibeyi, hastalığından önce ona verilen işleri yaparken bulmuş. Selamlayıp "Dediklerimi yaptın mı?" diye sormuş. "Gerçekten de, bütün dikkatimi yılanlara verdim," diye karşılık vermiş rahibe. "Ama bir türlü göremedim, çünkü onları ne zaman dikkatle izlesem gidiyorlardı."

Paradoksik niyetin altında yatan ilkenin belli bir değeri varsa, uzun zaman önce keşfedilmemesi ve tekrar tekrar keşfedilmemesi tuhaf ve imkansız olacaktı. Logoterapinin bunu bilimsel açıdan kabul edilebilir bir metodolojiye (yöntembilime) dönüştürmesi gerekiyordu. Ancak metodoloji konusunda, paradoksik niyeti başarıyla uygulayan ve daha sonra bu teknik konusundaki deneyimlerini yayımlayan yetkililerden birçoğunun, logoterapi üzerine hiç bir formel eğitim almadığını, bir logoterapisti iş başında izlemediğini, hatta salonlardaki gösterilere bile katılmadığını belirtmek gerek. Tekniği sadece bu alandaki literatürden öğrenmişlerdir. Bir başka mektuptan alınan aşağıdaki parça, logoterapiye ilişkin bir kitabın yardımıyla kendi kendine uygulanan paradoksik niyet yoluyla amatörlerin [sokaktaki insanın] bile logoterapiden yararlanabileceğini gösterir:

> Şikago'da, beş aydır paradoksik niyetle ilgili bilgileri araştırıyordum. Yönteminizi ilk önce *The Doctor and the Soul* adlı kitabınızdan öğrendim. Ondan sonra çeşitli yerleri birçok kere aradım. Bir hafta süreyle Şikago *Tribune* gazetesine bir ilan verdim ("Agorafobinin paradoksik niyetle tedavisi konusunda bilgisi olan veya böyle bir tedavi gören insanlar arıyorum...") ama cevap alamadım. Peki neden hâlâ paradoksik niyet konusunda

daha fazlasını öğrenmeye çalışıyorum? Çünkü bu süre zarfında, kitaptaki örnekleri elimden geldiğince izleyerek paradoksik niyeti kendi başıma uygulamaya başlamıştım. 14 yıldır agorafobiktim. Farklı bir sorundan ötürü 3 yıl süreyle Freudçu bir psikologa giderken, 24 yaşında bir sinir krizi geçirdim. Artık çalışamıyor, hatta dışarı çıkamıyordum. Kız kardeşim elinden geldiğince yardım ediyordu. 4 yıl kendi kendime yardım etmeye çalıştıktan sonra bir devlet hastanesine gittim: 40 kiloya inmiştim. Altı hafta sonra "düzelmiş" olarak taburcu edildim. Birkaç ay sonra tekrar krize girdim. Evden dışarı adımımı atamıyordum. Bu kez 2 yıl süreyle bir hipnotiste gittim. Pek yararı olmadı. Panik, titreme, baygınlık duyguları yaşıyordum. Paniğe kapılmaktan korkuyor ve her zaman paniğe kapılıyordum. Büyük mağazalardan, kalabalıktan, vs. korkuyordum. 14 yılda gerçekten hiç bir şey değişmemişti. Birkaç hafta önce tedirginlik ve korku duyuyordum ki yönteminizi hatırladım. "Sokaktaki herkese, ne kadar iyi panikleyebileceğimi ve düşebileceğimi göstereceğim," dedim kendi kendime. Rahatlar gibi oldum. Yakınlardaki küçük bir bakkala gittim. Aldıklarım kasada yazılırken tekrar tedirginlik hissettim ve paniğe kapılmaya başladım. Ellerimin titrediğini hissettim. Kaçıp gitmek üzereyken paradoksik niyeti denemeye karar verdim ve "Bu adama ne kadar çok terleyebileceğimi göstereceğim. Şaşkına dönecek," dedim kendi kendime. Ancak meyveleri alıp ev doğru yola koyulduktan sonra tedirginliğimin ve korkumun geçtiğini farkettim. İki hafta önce komşuluk karnavalımız başladı. Her zaman çok tedirgin olur ve korkardım. Bu kez evden çıkmadan önce "paniğe kapılıp düşmeye çalışacağım," dedim kendi kendime. İlk kez, karnavalın olduğu yerde kalabalığın ortasına daldım. Zaman zaman korku düşünceleri başlıyordu ve ben pani-

ğin geldiğini hissediyordum ama her seferinde paradoksik niyeti kullandım. Ne zaman kendimi rahatsız hissetsem, paradoksik yönteminizi kullandım. 3 saat kaldım ve yıllarca eğlenmediğim kadar eğlendim. Uzun zamandan beri ilk kez gurur duydum. O günden sonra daha önce yapamadığım birçok şeyi yaptım. Hayır, henüz iyileşmiş değilim; yapamadığım birçok büyük şeyi de yapmış değilim. Ama dışarıda olduğum zaman farklı olduğunu biliyorum. Zaman zaman, hiç hasta olmamışım gibi bir duyguya kapılıyorum. Paradoksik niyeti kullanılmam, kendimi daha güçlü hissetmemi sağlıyor. Hayatımda ilk kez panikle başa çıkacak gücüm olduğunu hissediyorum. Panik karşısında kendimi çaresiz hissetmiyorum. Birçok yol denedim ama hiç birisi sizinki kadar çabuk bir sonuç vermedi, üstelik de sizin yönteminiz yaptığım diğer şeylerden çok daha kolaydı. Yönteminize inanıyorum, çünkü kendi başıma, sadece bir kitaba dayanarak yaptım. Samimi selamlarımla.... NOT: Paradoksik niyeti uykusuz geceler için de deniyorum ve kısa sürede uyumamı sağlıyor. Birkaç arkadaşım da tekniği başarıyla uyguluyor.

Bu arada hasta ayrıca yaptığı bir "deneyden" de söz ediyor:

Yatağa girince kendimi paniğe kapılmama neden olan ortamlarda hayal ediyordum. Yapmak istediğim şey, evdeyken paradoksik niyet uygulamak, böylece dışarıdayken iyi sonuç almaktı. Geçmişte (paradoksik niyet kullanmadan önce) bu hayallerde soğukkanlılığımı korumaya çalışıyor, ama kendimi o ortamlarda hayal edince rahatsız oluyordum. Şimdi ise (paradoksik niyet uygulayabilmek için kendimi panik yaratan ortamlarda hayal ederek panik yaratmaya çalıştığım zaman) korkmuyorum,

panik duymuyorum. Sanırım paniğe kapılmak istediğim için paniğe kapılamıyorum.

Kendi kendine paradoksik niyet uygulamasına ilişkin bir olay da şöyle:

> Perşembe sabahı uykudan rahatsız, düşünceli kalktım: "Asla iyileşmeyeceğim, ne yapacağım?" Gün ilerledikçe, daha çok depresyona giriyordum. Göz yaşlarımın boşalmak üzere olduğunu hissediyordum. Kendimi çok umutsuz hissediyordum. Ansızın, paradoksik niyeti depresyona uygulamaya karar verdim. "Ne kadar depresyonlu olabileceğimi göreceğim," dedim kendi kendime. "Gerçekten depresyona girip ağlayacağım, her yerde ağlayacağım," diye düşündüm. Büyük gözyaşı damlalarımın yanaklarımdan aşağı süzüldüğünü hayal ettim; hayalimde öylesine ağlıyordum ki evi sel basmıştı. Kafamda bu düşünce ve manzarayla gülmeye başladım. Kız kardeşimin eve gelip "Esther, ne haltlar karıştırıyorsun? Evi sele verecek kadar mı ağladın?" dediğini hayal ettim. Evet, Dr. Frankl, kafamda canlandırdığım bu sahneye o kadar güldüm ki, çok güldüğüm için korkmaya başladım. Bunun üzerine "Öyle çok ve yüksek sesle kahkaha atacağım ki bütün komşular kimin böyle güldüğünü görmek için koşarak gelecekler," dedim kendi kendime. Bu beni biraz rahatlatır gibi oldu. Bunlar Perşembe günü olanlar, bugünse Cumartesi ve depresyondan eser yok. Sanırım paradoksik niyet kullanmam, aynanın karşısında ağlamaya benziyor; her nasılsa ağlamanıza engel oluyor. Aynaya bakarken ağlayamam. NOT: Bu mektubu yardım için yazmadım, çünkü kendime zaten yardım ettim.

İnsanların paradoksik niyet kullanarak "kendilerine yardım edebilmeleri," bu tekniğin her insanda bulunan bir başa çıkma

mekanizmasını kullanmasıyla veya harekete geçirmesiyle mümkün olmaktadır. Paradoksik niyetin sık sık farkında olmadan uygulanmasının nedeni budur. Ruven A. K. şu olayı anlatıyor:

> İsrail ordusuna katılmayı bekliyordum. Ülkemin ayakta kalma mücadelesini anlamlı buluyordum. Bu nedenle elimden gelen hizmeti vermeye karar verdim. Paraşütçü birliğine gönüllü yazıldım. Hayatımın tehlikeye girdiği durumlarla karşılaştım. Örneğin uçaktan ilk kez atlamak gibi. Korkuyordum, titriyordum ve bunu gizleme çabam, titrememin daha da artmasına neden oluyordu. Bunun üzerine korkumun belli olmasına ve olabildiğince titremeye karar verdim; bir süre sonra titreme geçmişti. Farkında olmadan paradoksik niyet kullanmıştım ve şaşırtıcı ölçüde işe yaramıştı.

Başka bir olayda paradoksik niyetin altında yatan ilke, farkında olmadan ve istemeden kullanılmıştır. Bu öykü, Harvard Üniversitesi'nden eski bir öğrencim olan Uriel Meshoulam'ın bir müşterisiyle [hastasıyla] ilgilidir:

> Hasta Avustralya ordusuna çağrılmıştı, ama kekemeliği nedeniyle askerlikten yırtacağından emindi. Uzun sözün kısası, üç kez doktora konuşma güçlüğünü göstermeye çalışmış ama başaramamıştı. İroniktir, yüksek kan basıncı nedeniyle askere alınmadı. Avustralya ordusu belki de hâlâ onun bir kekeme olduğuna inanmıyordur.[1]

[1] Bu bağlamda aklıma Dr. Elisabeth Lukas'ın, dosyalarındaki öykülerinden birisi, *Uniquest*'te yayınlanan bir öyküsü geliyor (1977, 7, sf. 32-33): "Anneliese K., 54, evli, çocuksuz, yoğun depresyon nedeniyle psiko-farmakolojik tedavi uygulandı. Ama geri tepmelerden korkuyordu. Korkularıyla nasıl başa çıkabileceğini göstermek için logoterapik paradoksik niyet yöntemi kullanıldı. Fobisi ile arasına mesafe konması, *(Devamı var...)*

Tıpkı bireylerin paradoksik niyeti istemeden kullanabilmesi gibi, gruplar da kullanabilir. Hem Zen psikiyatri, hem de diğer "etnopsikiyatri" türleri, "daha sonra logoterapiyle sistematize edilen ilkeleri uyguluyor gibi gözükmektedir" (Ochs, 1968). Yani "Ifaluk'un terapisinin altında yatan ilke logoterapiktir" ve Mexican-Amerikan folk psikiyatrisinin Şamanı, yani "Curandero, bir logoterapisttir. Wallace ve Vogelson, etnopsikiyatrik sistemlerin sık sık, Batı psikiyatri sistemlerinde ancak son zamanlarda kabul edilen psikoterapi ilkelerini kullandıklarına dikkati çekmiştir. Öyle gözüküyor ki logoterapi ikisi arasındaki köprüdür..." (Ochs, 1969).

Benzer görüşler, başka bir Doğu yöntemi olan Morita psikoterapisiyle ilgili olarak da dile getirilmiştir. Yamamoto (1968) ve Noonan (1969) tarafından da gösterildiği gibi, Morita terapisi ile "Frankl'ın paradoksik niyeti arasında dikkate değer sayıda benzerlik vardır"; Reynolds'a (1976) göre ise iki yöntem, "birbirine binlerce kilometre uzakta bağımsız olarak keşfedilen oldukça benzer terapi taktikleri" kullanmaktadır. Ama Noonan'ın (1969) da belirttiği gibi, Morita terapisinin Doğu dünya görüşünü yansıtmasına karşılık, Logoterapinin altında Batı görüşü yatmaktadır. Reynolds şu sonuca varıyor: "Frankl, bireyciliğin en üstün değer olduğu ve ussalcılığın, kişisel hedeflerin keşfini gerektirdiği bir kültürü temsil ederken, Morita, hedefleri geleneklerle belirlenen grup-yönelimli bir kültürü temsil eder."

---

mizah duygusunu kullanması istendi. Beklenti kaygısı beklediği zaman aşağıdaki şekilde düşünmesi istendi: "'İşte hoş, küçük depresyonlarımdan birisi daha geliyor. Uzun süredir depresyon geçirmiyordum, belki bugün, öğlen yemeği, iştahımın kaçması için iyi bir zaman.' Ya da: 'Tamam, seni gidi depresyon, beni yakalamaya çalış, beni iyi yakalamaya çalış ama bugün becerremeyeceksin.' Ya da: 'Derdim ne bilmiyorum, ardık depresyona giremiyorum, oysa öncede bu konuda o kadar iyiydim ki. Pratik eksikliğim olmalı. Her şey parlak ve tatlı gözüküyor ama hüzünlü ve gri olmalı ve ben umutsuz olmalıyım.' Son altı aydır Bayan K. hiç geri tepme yaşamadı ve paradoksik niyeti giderek daha seyrek kullanma ihtiyacı duydu."

Dolayısıyla logoterapi, sistematik olmasa da insanlar tarafından uzun süredir bilinmektedir. Ama aynı nedenle logoterapi, şöyle veya böyle metodolojik olarak davranış terapistleri tarafından da yeniden keşfedilmektedir. Özetle logoterapi geçmişte görülmüş, logoterapinin kendisi de "geleceği görmüş ve son on yıl içinde öne çıkmıştır" (Stenizor, 1969). Örneğin logoterapiye göre "korku korkusu" hastanın kendi korkusunun potansiyel sonuçlarına ilişkin tedirginliğinden kaynaklanmaktadır (Frankl, 1953). Valins ve Ray tarafından yürütülen bir deney (Marks, 1969'da anılmıştır), bu logoterapik hipotezi doğrular: "Yılan fobisi olan öğrencilere, yılan slaytları izlerken kalp atışları için sahte sesli geridenetim (feedback) verilmiştir. Böylece yılanları görmenin, kalp atışlarını hızlandırmadığına inanmaları sağlanmıştır. Bu yöntem, yılandan kaçınma derecesini anlamlı ölçüde azaltmıştır."

Logoterapi ayrıca "korku korkusunun," "korkudan kaçışa" yol açtığını ve fobinin gerçekte bu patojenik (hastalık yaratan) kaçınma yapısı oluştuktan sonra ortaya çıktığını söylemektedir. Paradoksik niyet, hastanın korkudan kaçma niyetini tamamen tersine çevirerek kaçınmayı ortadan kaldırır (Frankl, 1953). Bu da "sadece hasta fobik ortamla tekrar karşılaştığı zaman fobiyle gereğince başa çıkılabilir" diyen Marks'ın (1970) bulgularıyla uygunluk gösterir. Aynı ilke "taşırma" (flooding) gibi davranış yönelimli tekniklerde de uygulanır. Rachman, Hodgson ve Marks'ın (1971) da açıkladığı gibi, taşırma (flooding) tedavisi sırasında hasta "en rahatsız edici ortama girmeye özendirilir ve ikna edilir." Benzer bir şekilde, Watson, Gaind ve Marks (1971) tarafından yayınlanan bir makalede tartışılan ve "uzatmalı maruz bırakma" (prolonged exposure) denen davranışçı yönelimli tedavide hasta "korkulan nesnenin olabildiğince yakınına ve olabildiğince çabuk yaklaşmaya ve olabildiğince uzun süre orada durmaya özendirilir." Marks (1969), taşırma (flooding) ile "paradoksik niyet tekniği arasında bazı benzer-

likler olduğunu" açıkça belirtiyor. Marks (1974) ayrıca paradoksik niyet tekniğinin, "şimdi modelleme denen (Bandura, 1968) şeye yakın bir benzerlik gösterdiğini" de belirtiyor. Aynı şekilde, paradoksik niyet ile "kaygı uyandırma," "gerçek ortamlarda maruz bırakma —*exposure in vivo*—," "içe dönük patlama" (*implosion*), "uyarılmış kaygı" (*induced anxiety*), "beklenti değiştirme" (*modification of expectations*) ve "uzun süreli maruz bırakma" gibi teknikler, yani 1967 ila 1971 yılları arasında ilk malzemeler yayınlanmış olan teknikler arasında benzerlikler bulunabilir.

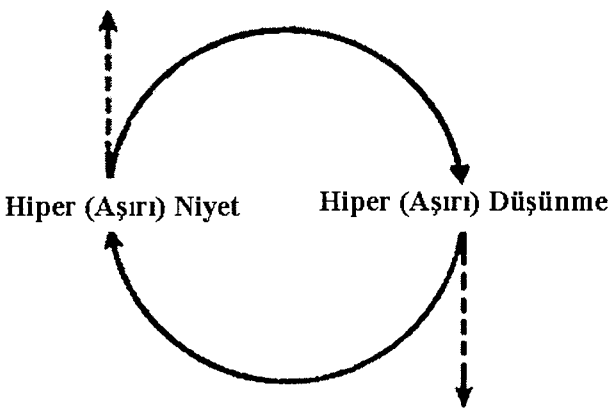
Düşünce Odağını Değiştirme

Logoterapinin ortaya koyduğu üç patojenik (hastalık yapıcı) yapıdan, şu ana kadar ikisini inceledik: Korkudan kaçmayla ayırdedilen fobik yapı ve saplantı ve zorlanımlara karşı mücadeleyle ayırdedilen saplantılı-zorlanımlı yapı. Peki üçüncü yapı nedir? Bu, yine hastanın mücadelesiyle ayırdedilen cinsel nevrotik yapıdır. Ancak burada hasta, bir şeye *karşı* değil, cinsel haz *için* mücadele etmektedir. Ama hazzın, ne kadar amaçlanırsa o kadar elden kaçırılacağı, logoterapinin temel ilkelerinden birisidir.

Cinsel güç ve orgazm niyetin hedefi yapıldığı anda, dikkatin de hedefi olur (Frankl, 1952). Logoterapide bu terimlere "hiper (aşırı) niyet" ve "hiper düşünme" diyoruz (Frankl, 1962). Bu iki olgu birbirini pekiştirir, dolayısıyla bir geridenetim (feedback) mekanizması oluşur. Hasta, gücünü ve orgazmı garantilemek için, kendine, kendi performansına ve deneyimine dikkat eder. Aynı ölçüde, dikkat eşten ve onu cinsel açıdan uyarabilecek uyarımlar anlamında eşin sunduklarından uzaklaşır. Sonuç olarak cinsel güç ve orgazm gerçekte azalır. Bu da karşılık olarak

hastanın hiper niyetini artırır ve böylece bir kısır döngü tamamlanmış olur.

Bu döngüyü kırmak için merkezkaç kuvvetlerin uygulanması gerekir. Hasta, güç ve orgazm aramak yerine, kendisi olmalı, kendini vermelidir. Kendini gözlemek yerine, kendini unutmalıdır. Bu işlemi uygulamak, yani hastanın hiper düşünmesine karşı harekete geçmek için başka bir logoterapi tekniği geliştirilmiştir: "Düşünce odağını değiştirme" (de-reflection) (Frankl, 1955).



Kaczanowski (1965, 1967), düşünce odağını değiştirmeye, özellikle de iktidarsızlığın logoterapiyle tedavisine ilişkin açıklayıcı durum öyküleri yayınlamıştır. Burada, Kaczanowski'nin, "tanıdığı en gözalıcı kızla evlenecek kadar şanslı olduğunu" ve anlaşılır nedenlerden ötürü "ona hakkettiği ve elbette beklediği, olabilecek en büyük cinsel hazzı vermek istediğini" söyleyen bir hastasının iktidarsızlık olayından alıntı yapmama izin verin. Kaczanowski, "iktidarsızlığın nedeninin, umutsuz bir cinsel ku-

sursuzluk arayışı ve güçlü olmaya yönelik aşırı (hiper) niyetinin olabileceğini" düşünür. Hastaya, "gerçek aşkın geliştirmeye değer birçok yanı olduğunu göstermeyi" başarır. "Hasta, karısını sevdiği taktirde, ona cinsel bir doruk orgazmı vermeye çalışmak yerine, ona *kendini verebileceğini* öğrendi. Böylece kadının alacağı haz, kendi içinde bir amaç değil, hastanın karısına yönelik tutumunun bir sonucu olacaktır" (Kaczanowski, 1967).

Daha da önemlisi Kaczanowski, hastanın kendini başarısızlığa uğratan "haz mücadelesini" etkisiz hale getirmenin yanı sıra, ilk kez 1946 yılında Almanca ve 1952 yılında İngilizce olarak tanımladığım çizgide düşünce odağını değiştirmeyi de başarmıştır: Kaczanowski, "hastaya ve karısına, belirsiz bir süreyle hiç bir sevişme girişiminde bulunmamalarını" söyler. "Bu da hastanın beklenti kaygısını dindirdi. Birkaç hafta sonra hasta talimata uymayarak kuralı çiğner; karısı ona hatırlatmaya çalışır ama iyi ki o da kurala aldırmaz. O günden sonra cinsel ilişkileri normale döner" (Kaczanowski, 1967). İnsan şunu eklemek istiyor: Ve yıllarca mutlu yaşadılar.

Bu tekniği anlatan yayınlarımda, aşırı niyetin oluşumundaki belirleyici bir etkenin de hastanın cinsel birleşmeye bağladığı "talep (istek) kalitesi" olduğunu belirtmiştim. Bu talep kalitesi (niteliği), (1) "*Hic Rhodus, hic salta* gibi gözüken" ortam tarafından (Frankl, 1952); (2) hasta (haz mücadelesi); veya (3) eş tarafından yaratılabilir. Üçüncü gruba giren olaylarda hasta sadece ilk adımı atabildiği sürece güçlüdür (iktidarlıdır).

Son zamanlarda iktidarsızlığın kökenbilimine (etiyolojisine) iki patojenik etken daha girdi: (4) akran baskıları ve (5) baskı grupları. Burada talep kalitesi, başarıyı ve cinsel performans saplantı haline getiren bir toplumdan kaynaklanır.

Ginsberg, Frosch & Shapiro (1972), "kadınların artan cinsel özgürlüğüne" ve bunun, "bu yeni özgür olan kadınların cinsel performans *talep etmeleriyle*" sonuçlanmasına dikkati çekiyor. Aynı şekilde, Pulse tıp dergisinde Oxford'daki iktidarsızlığa

ilişkin bir yazısında Stewart (1972), "kadınların cinsel hak *taleplerivle* oradan oraya koşuşturduklarına" dikkati çekiyor. Bu durumda Ginsberg, Frosch & Shapiro'nun da belirttiği gibi, "iktidarsızlıktan yakınan genç insanların sayısının artması" insanı şaşırtmaz. Çeşitli kıtalardaki diğer birçok gözlemimle uygunluk içinde olan bu gözlemler, iktidarsızlığın kökeni konusundaki logoterapi hipotezini kitlesel ölçekte doğrulamaktadır. Grup baskısı konusunda, büyük bir endüstri sektörü haline gelen pornografiyi ve cinsel eğitimi düşünmeniz yeterlidir. Bir cinsel beklenti ve talep yaratma konusunda "gizli iknacılar [danışmanlar]" da, kitle iletişim araçları (medya) da onların hizmetinde.

Logoterapinin cinsel nevroza yaklaşımını göstermek açısından, İngilizce'deki konuyla ilgili ilk raporumdan alıntı yapmama izin verin. Aşağıdaki "hile, eşinin hastaya yönelik beklentisini ortadan kaldırmak için tasarlanmıştır. Hastaya, eşine sorunu hakkında bir doktora danıştığını ve doktorun da durumun ciddi olmadığını, iyileşme umudunun yüksek olduğunu anlatmasını öğütleriz. Ama daha da önemlisi, eşine, doktorun cinsel birleşmeyi kesinlikle yasakladığını söylemesini de isteriz. Dolayısıyla eşi ondan cinsel bir etkinlik beklemez ve hasta 'rahatlar' [beklentiden kurtulur]. Eşinin bu beklentilerinden kurtulduğu için, cinselliğini, kendisinden bir şeyler beklendiği duygusuyla engellenmeyen, bozulmayan bir yoldan tekrar dile getirebilir. Aslında birçok durumda eşi, erkeğin gücünün belirginleşmesine şaşırmasının yanı sıra, doktorun talimatı nedeniyle onu reddedecek kadar ileri gider. Hastanın, karşılıklı bir cinsel oyundan başka bir hedefi olmadığı zaman ve ancak o zaman bu oyun sürecinde kısır döngü kırılır" (Frankl, 1952).

Sahakian & Sahakian (1972) ve diğer yazarlar tarafından belirtildiği gibi, ilk kez 1946 yılında Almanca olarak yayımladığım yukarıdaki teknikle, insandaki cinsel yetersizlik üzerine 1970 yılında yaptıkları araştırmada Masters & Johnson tarafın-

dan paralellik kurulmuştur. Logoterapinin, cinsel nevrozların kökenindeki patojenik etkenler olarak beklenti kaygısına ve aşırı düşünmeye bağladığı önem açısından, Masters & Johnson'un (1976), "ne cinsel performans korkularının, ne de bununla yakından ilgili olan seyirci rolünün, etkili cinsel işleyişi önleyen etkenler olarak görülmediği" yolundaki iddiası sorgulanabilir.

U.S. International Üniversitesi'ndeki eski öğrencim Myron J. Horn'a borçlu olduğum aşağıdaki olay, 1946'da yayımladığım tekniğe açıklık kazandıracaktır:

> Genç bir çift uyumsuzluk şikayetiyle geldi. Kadın, sık sık kocasına aşağılık bir âşık olduğunu ve kendini doyurmak için başka ilişkilere başlayacağını söylüyormuş. Onlardan, ertesi hafta boyunca her akşam yatakta en az bir saati birlikte ve çıplak geçirmelerini istedim. Biraz okşamaktan bir şey çıkmayacağını ama kesinlikle cinsel birleşmeye kadar gitmemeleri gerektiğini söyledim. Ertesi hafta geldiklerinde seks yapmamaya çalıştıklarını ama üç kere seviştiklerini anlattılar. Kızmış gibi yaparak, ertesi hafta tekrar denemelerini ve talimatlarıma uymalarını söyledim. Hafta ortasında, beni arayarak talimatlarıma uyamadıklarını ve bir günde birkaç kere seviştiklerini söylediler. Bir daha da gelmediler. Bir yıl sonra kızın annesiyle karşılaştım; damadının iktidarsızlık sorununun bir daha ortaya çıkmadığını söyledi.

Doğaçlama sanatı, iktidarsızlığın logoterapiyle tedavisinde belirleyici bir rol oynar. Doğaçlama olasılığını ve gereğini gösteren aşağıdaki durum öyküsünü Joseph B. Fabry'a borçluyum:

> Düşünce odağının değiştirilmesi (dereflection) konusunda verdiğim bir dersten sonra, katılanlardan birisi bu tekniği erkek arkadaşına uygulayıp uygulayamayacağını

sordu. Erkek, ilk önce kısa süreli bir ilişki kurduğu bir kızla, şimdi de Susan'la iktidarsız olmuş. Frankl'ın tekniğini kullanarak, Susan'ın, erkek arkadaşına, doktor bakımında olduğunu, doktorun kendisine ilaç verdiğini ve bir ay süreyle cinsel ilişkiden kaçınmasını tembihlediğini söylemesine karar verdik. Ama birbirlerine fiziksel olarak yakın olabilir, fiili birleşme dışında her şeyi yapabilirlerdi. Ertesi hafta Susan işe yaradığını bildirdi. Susan'ın erkek arkadaşı, cinsel başarısızlıkların tedavisinde Masters ve Johnson'un yöntemlerini kullanan ve cinsel konularda kendi hastalarına öğütler veren bir psikologmuş. Dört hafta sonra Susan, erkek arkadaşında bir geritepme olduğunu ama onu kendi başına "tedavi ettiğini" söyledi. Doktor hikayesini tekrarlayamayacağı için, erkek arkadaşına, pek orgazm olamadığını söylemiş ve o gece onunla sevişmemesini, orgazm sorununu çözmesi için ona yardım etmesini istemiş. Yine işe yaramış. Susan, kendi yaratıcılığıyla, düşünce odağını değiştirmenin (dereflection) işleyişini çok iyi anladığını gösterdi....O günden sonra iktidarsızlık sorunuyla bir daha karşılaşmamış.

Başlangıçta sözünü ettiğimiz "merkezkaç kuvvetler," Susan tarafından dahice kullanılmıştır. Erkek arkadaşının, aşırı niyet ve aşırı düşünme sorununu yenmesine yardımcı olmak, kendini vermesine ve kendini unutmasına yardım etmek için, hasta rolünü oynamıştır. Arkadaşına ise terapist rolü vermiştir.

Aşağıda anlatacağım olay, bu kez bir soğukluk sorunu olan bir hastayla ilgilidir. Bu öykünün bir özetini 1962 yılında yayınlamıştım:

Genç bir kadın olan hasta, soğukluk şikayetiyle bana geldi. Durum tarihçesi, çocukluğunda babası tarafından cin-

sel tacize maruz kaldığını gösterdi. Ama cinsel nevrozu yaratan şey tek başına bu travmatik deneyim değildi. Popüler psikanalitik literatürü okumasının bir sonucu olarak, hastanın, sürekli olarak bu travmatik deneyimin bir gün kendini göstereceği korkusuyla yaşadığı anlaşıldı. Bu beklenti kaygısı da hem kadınlığını kanıtlamaya yönelik aşırı bir niyet, hem de eşi yerine kendi üzerinde aşırı olarak odaklaşmasına neden oluyordu. Bu da hastanın cinsel hazda doruk deneyimini yaşamasına engel olmaya yeterliydi, çünkü orgazm, niyetin ve dikkatin bir nesnesi yapılmıştı. Kısa süreli bir logoterapinin işe yarayacağını bilmeme rağmen, kasıtlı olarak, onu birkaç ay süreyle bekleme listesine almamız gerektiğini söyledim. Ama şimdilik orgazm olup olmamayla fazla ilgilenmemesini, bunun yerine eşinin üzerinde yoğunlaşmasını, yani onu kendi gözünde sevilir kılan şeyler üzerinde odaklaşmasını söyledim. "Bana, orgazma aldırmayacağınıza söz verin," dedim. "Birkaç ay sonra, terapiye gelince sizinle bu konuyu tartışacağız." Beklediğim şey birkaç gün sonra gerçekleşti. Bana gelerek, ilk kez orgazma aldırmadığını ve hayatında ilk kez orgazmı yaşadığını anlattı.

Darrell Burnett benzer bir olay anlatıyor: "Soğukluktan şikayetçi bir kadın, sürekli olarak, sevişme sırasında vücudunda olan biteni gözlüyor, her şeyi kitaplardan okuduklarına göre yapmaya çalışıyordu. Kendisine dikkatini kocasına yöneltmesi söylendi. Bir hafta sonra orgazm yaşadı."

Şimdi de, U.S. International Üniversitesi'nde Logoterapi okuyan Gustave Ehrentraut tarafından tedavi edilen yayınlanmamış bir erken boşalma olayından alıntı yapmak istiyorum. Düşünce odağını dağıtma tekniği değil, paradoksik niyet uygulamıştır:

> Son on altı yıl içinde Fred'in cinsel birleşmeyi uzatma yeteneği sürekli olarak azalmış. Sorunu, davranış değiştirme, biyo-enerji ve cinsel eğitim tekniklerinin bir birleşimiyle çözmeye çalıştım. İki aydır seanslara katılıyordu ve belirgin hiç bir değişiklik olmamıştı. Frankl'ın paradoksik niyet tekniğini kullanmaya karar verdim. Fred'e, erken boşalmayı dert etmemesini, nasıl olsa düzeleceğini, bu nedenle sadece kendini doyurmaya çalışması gerektiğini anlattım. Birleşme süresini bir dakikaya indirmesini söyledim. Yedi gün sonraki görüşmede Fred, o hafta iki kere seviştiğini, beş dakikadan önce doruğa ulaşamadığını anlattı. Ona, süreyi azaltması gerektiğini söyledim. Ertesi hafta, ilkinde yedi dakika, ikincide on bir dakikaya çıkmıştı. Denise [karısı], her ikisinde de doyuma ulaştığını söyledi. Ondan sonra da bir daha geri dönme ihtiyacı duymadılar.

Claude Farris, başka bir cinsel nevroz türünü tedavi eden ve Gustave Ehrentraut gibi paradoksik niyet kullanan California'lı bir danışmandır:

> Bay ve Bayan Y., bayanın jinekologu tarafından bana gönderilmişti. Bayan Y. birleşme sırasında acı duyuyordu. Üç yıllık evliydiler ve bunun evliliğin başından beri sorun olduğunu söylediler. Bayan Y., bir Katolik manastırında rahibeler tarafından yetiştirilmiş ve onun için cinsellik bir tabuymuş. Hanıma, örgensel bölgesini gevşetmemeye, bunun yerine olabildiğince sıkmaya ve kocasının girişini imkansızlaştırmaya çalışması; kocasına ise girmek için olabildiğince zorlanması söylendi. Bir hafta sonra geldiklerinde talimatlara uyduklarını ve ilk kez acısız bir sevişme yaşadıklarını bildirdiler. Haftada bir kere

olmak üzere sonraki üç görüşmede, semptoma rastlanmadı. Paradoksik niyet birçok olayda etkili olduğunu kanıtladı, hatta bazen beni işimden edecek kadar.

Farris'in olayı ele alışındaki yaratıcılığında en çok dikkate değer bulduğum şey, paradoksik niyet yoluyla rahatlama yaratmasıdır. Bu bağlamda California'lı bir araştırmacı olan David L. Norris'in bir deneyini hatırladım. Deney ortamındaki denek Steve S., "aktif olarak rahatlamaya çalışıyordu. Araştırmamda kullandığım elektromiyograf, ona belki de rahatlamayı hiç öğrenemeyeceğini ve her zaman gergin olacağı gerçeğini kabul etmesi gerektiğini söyleyinceye kadar sürekli olarak yüksek bir düzey gösteriyordu (50 mikro-amper kadar). Birkaç dakika sonra Steve S., 'Lanet olsun, bırakıyorum,' dedi ve gösterge anında düşük bir düzeye indi (10 mikro-amper); bu öyle hızlı olmuştu ki cihazın bağlantı arızası yaptığını düşündüm. Sonraki seanslarda Steve S., başarılıydı, çünkü rahatlamaya *çalışmıyordu*."

Edith Weiskopf-Joelson da benzer bir şey rapor etmiştir: "Son zamanlarda TM (Transandantal Medidasyon) kursu alıyordum ama birkaç haftadan sonra bıraktım, çünkü kendi başıma kendiliğinden meditasyona girdiğimi, ama formel (kuralına göre) meditasyon yapmaya başlayınca meditasyondan çıktığımı hissediyorum."

NOT: L. M. Ascher, "müşterilerin [hastaların] beklentileri tekniğin işleyişine ters (karşı) olsa bile paradoksik niyetin etkili olduğunu" belirtmiştir ("A Review of Literature on the Treatment of Insomnia with Paradoxical Intention," yayınlanmamış makale).

REFERANSLAR[1]

Argas, W. S. (ed.), *Behavior Modification: Principles and Clinical Applications*, Boston, Little, Brown and Company, 1972

Allport, G. W., Viktor E. Frankl'in *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabına yazdığı önsöz.

—*Personality and Social Encounter*, Boston, Beacon Press, 1960.

Bandura, A., "Modelling Approaches to the Modification of Phobic Disorders," *The Role of Learning of Psychotherapy*, London, Churchill, 1968.

Benedikt, F. M., *Zur Therapie angst- und zwangsneurotischer Symptome mit Hilfe der "Paradoxen Intention" und "Dereflection" nach V. E. Frankl*, Doktora tezi, Münih Üniversitesi, 1968.

Briggs, G. J. F., "Courage and Identity," 5 Nisan 1970 tarihinde Londra'da Royal Society of Medicine toplantısında sunulan makale.

Buhler, C. & M. Allen, *Introduction to Humanistic Psychology*, Monterey, Brooks-Cole, 1972.

---

[1] Kitabın orijinalinde, referanslara ek olarak İngilizce literatürdeki kitap, dergi, makale, film, bant, vb. şeklindeki Logoterapi konulu malzemeye ilişkin 400'ü aşkın kaynak verilmiştir. Dileyen araştırmacılar, Logoterapi kaynakçası için kitabın orijinaline bakabileceği gibi, Yayınevinden de edinebilir. Burada sadece bölümde geçen araştırma, vb. kaynakları verilmiştir. (Ç.N.)

Dilling, H., H. Rosefeldt, G. Kockott, and H. Heyse, "Verhaltenstherapie bei Phobien, Zwangsneurosen, sexuellen Störungen und Süchten," *Fortschr. Neurol. Psychiat.*, 1971, 39, 293-344.

Frankl, V. E., "Zur geistigen Problematik der Psychotherapie," *Zentralbatt für Psychotherapie*, 1938, 10, 33. —"Zur medikomentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen," *Schweizer Archiv für Neurolgie und Psychiatrie*, 1939, 43, 26-31.

—*Arztliche Seelsorge*, Vienna, Deuticke, 1946.

—*Die Psychotherapie in der Praxis*, Vienna, Deuticke, 1947.

—"The Pleasure Principle and Sexual Neurosis," *International Journal of Sexology* 1952, 5, 128-30.

—"Angst und Zwang," *Acta Psychotherapeutica*, 1953, 1, 111-20.

—*The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, New york, Knopf, 1955.

—*Theorie und Therapie der Neurosen*, Vienna, Urban & Schwarzenberg, 1956.

—"On Logotherapy and Existential Analysis," *American Journal of Psychoanalysis*, 1958, 18, 28-37.

—"Beyond Self-Actualization and Self-Expression," 13 Aralık 1959 tarihinde Şikago'da Varoluşçu Psikiyatri konulu Konferansta okunan makale.

—"Paradoxical Intention: A Logotherapeutic Technique." *American Journal of Psychotherapy*, 14, 1960, 520-35.

—*Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, Boston, Beacon Press, 1962.

—"Logotherapy and Existential Analysis: A review," *American Journal of Psychotherapy*, 20, 1966, 252-60.

—*Psychotherapy and Existentialism Selected papers on Logotherapy*, New York, Washington Square Press, 1967.

— *The Will to Meaning Foundations and Applications of Logotherapy*, New York, New American Library, 1969.

Gerz, H. 0., "The Treatment of the Phobic and the Obsessive-Compulsive Patient Using Paradoxical Intention sec. Viktor E. Frankl," *Journal of Neuropsychiatry*, 3, 6, 1962, 375-87.

—"Experience with the Logotherapeutic Technique of Paradoxical Intention in the Treatment of Phobic and Obsessive-Compulsive Patients." *American Journal of Psychiatry*, 123, 5, 1966,548-53.

Ginsberg, G. L., W. A. Frosch, & T. Shapiro, "The New Impotence," *Arch. Gen. Pschiat.*, 26, 1972, 218-20.

Hand, I., Y. Lamontagne & i. M. Marks, "Group Exposure (Flooding) in vivo for Agoraphobics," *Brit. J. Psychiat.*, 124, 1974, 588-602.

Havens, L. L., "Paradoxical intention," *Psychiatry & Social Science Review*, 2, 2, 1968, 16-19.

Henkel, D., C. Schmook, and R. Bastine, *Praxis der Psychotherapi*, 17, 1972, 236.

Huber, J., Through an Eastern Window, New York: Bantam Books, 1968.

Jacobs, M., "An Holistic Approach to Behavior Therapy." In A. A. Lazarus (ed.), *Clinical Behavior Therapy*, New York, Brunner-Mazel, 1972.

Kaczanowski, G., in A. Burton (ed.), *Modern Psychotherapeutic Practice*, Palo Alto, Science and Behavior, 1965.

—"Logotherapy: A New Psychotherapeutic Tool," *Psychosomatics*, 8, 1967, 158-61.

Kocourek, K., E. Niebauer, and P. Po!ak, "Ergebnisse der klinischen Anwendung der Logotherapie," V. E. Frankl, V. E. von Gebsattel ve J. H. Schultz'un editörlüğünü yaptığı *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, adlı kitapta (Munich, Urban & Schwarzenberg, 1959).

Kvilhaug, B., "Klinische Erfahrungen mit der logotherapeutischen Technik der Paradoxen Intention," 18 Haziran 1963 tarihinde Viyana'da Avusturya Psikoterapi Tıp Derneği toplantısında sunulan makale.

Lapinsohn, L. I., "Relationship of the Logotherapeutic Concepts of Anticipatory Anxiety and Paradoxical Intention to the Neurophysiological Theory of Induction," *Behav. neuropsychiat.*, 3, 3-4, 1971, 12-24.

Lazarus, A. A., *Behavior Therapy and Beyond*, New York, McGraw-Hill, 1971.

Lehembre, J., "L'intention paradoxale, procédé de psychothérapie," *Acta Neurologica et Psychiatrica Belgica*, 64, 1964, 725-35.

Leslie, R. C., *Jesus and Logotherapy: The Ministry of Jesus as Interpreted through the Psychotherapy of Viktor Frankl*, New York, Abingdon, 1955.

Lorenz, K., *On Aggression*, New York, Bantam, 1967.

Lyons, J., "Existential Psychotherapy," *Journal of Abnormal and Social Psycholog*, 62, 1961, 242-49.

Marks, I. M., *Fears and Phobias*, New York, Academic Press, 1969.

—"The Origin of Phobic States," *American Journal of Psychotherapy*, 24, 1970, 652-76.

—"Paradoxical Intention." W. S. Agras'ın editörlüğünü yaptığı *Behavior Modification* adlı kitapta (Boston: Little, Brown and Company, 1972.

—"Treatment of Obsessive-Compulsive Disorders," H. H. Strupp ve arkadaşlarının editörlüğünü yaptığı *Psychotherapy and Behavior Change* adlı kitapta (1973, Chicago, Aldine, 1974).

Masters, W. H., and V. E. Johnson, "Principles of the New Sex Therapy," *Am. J. Psychiatry*, 133, 1976, 548-54.

Medlicott, R. W., "The Management of Anxiety," *New Zealand Medical Journal*, 70, 1969, 155-58.

Muller-Hegemann, D., "Methodological Approaches in Psychotherapy," *American Journal of Psychotherapy*, 17, 1963, 554-68.

Noonan, J. Robert, "A Note on an Eastern Counterpart of Frankl's Paradoxical Intention," *Psychologia*, 12, 1969, 147-49.

Ochs, J. M., "Logotherapy and Religious Ethnopsychiatric Therapy," 1968 yılında Viyana Üniversitesinde Pennsylvania Sosyoloji Derneği Toplantısında sunulan makale

Pervin, L. A. "Existentialism, Psychology, and Psychotherapy," *American Psychologist*, 15, 1960, 305-309.

Polak, P., "Frankl's Existential Analysis," *American Journal of Psychotherapy*, 3, 1949, 517-22.

Rachman, S., R. Hodgson, and I. M. Marks. "The Treatment of Chronic Obsessive-Compulsive Neurosis," *Behav. Res. Ther.*, 9, 1971,237-47.

Raskin, David E., and Zavel E. Klein, "Losing a Symptom Through Keeping It: A Review of Paradoxical Treatment Techniques and Rationale," *Archives of General Psychiatry*, 33, 1976, 548-55.

Reynolds, D. K., *Morita Psychotherapy*, Berkeley, University of California Press, 1976.

Sahakian, W. S., and B. J. Sahakian, "Logotherapy as a Personality Theory." *Israel Annals of Psychiatry*, 10, 1972, 230-44.

Solyom, L., J. Garza-Perez, B. L. Ledwidge, and C. Solyom, "Paradoxical Intention in the Treatment of Obsessive Thoughts: A Pilot Study," *Comprehensive Psychiatry*, 13, 1972, 3, 291-97.

Spiegelberg, H., *Phenomenology in Psychology and Psychiatry*, Evanston, Northwestern University Press, 1972.

Steinzor, B., *Psychiatry & Social Science Review*'de, 3, 1969, 23-28.

Stewart, J . M., *Psychology and Life Newsletter*'de, 1, 1, 1972, 5.

Tweedie, D. F., *Logotherapy and the Christian Faith: An Evaluation of Frankl's Existential Approach to Psychotherapy*, Grand Rapids, Baker Book House, 1961.

Ungersma, A. J., *The Search for Meaning*, Philadelphia, Westminster Press, 195x61.

Victor, R. G., and C. M. Krug, "Paradoxical Intention in the Treatment of Compulsive Gambling," *American Journal of Psychotherapy*, 21, 1967, 808-14.

Watson, J. P., R. Gaind, and I. M. Marks, "Prolonged Exposure," *Brit. Med. J.*, 1, 1971, 13-15.

Weisskopf Joelson, E., "Some Comments on a Viennese School of Psychiatry," *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51, 955, 701-703.

"The Present Crisis in Psychotherapy," *The Journal of Psychology*, 69, 1968, 107-15.

Yamamoto, I. "Die japanische Morita-Therapie im Vergleich zu der Existenzanalyse und Logotherapie Frankls," W. Bitter (ed.) *Abendländische Therapie und östliche Weisheit*, Stuttgart, Klett, 1958.

Yates, A. J., *Behavior Therapy*, New York, Wiley, 1970.

İnsan, savunma mekanizmaları için yaşamaz, tepki oluşumları uğruna ölmez. Ama bir anlam için yaşar, bir dava uğruna ölebilir. İnsan, doğası gereği ve doğuştan gelen bir güdüyle anlam yönelimlidir. Anlam arayışının engellenmesi "varoluşsal bir boşluk" yaratır.

Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*'nın bir devamı ve açılımı olan bu kitabında "kitle nevrozu" boyutlarına ulaşan varoluşsal boşluğu gözler önüne seriyor ve bugünün mekanikleşmiş, insansızlaşmış psikolojisini ve psikoterapisini yeniden insanileştirmek gibi bir iddiayla yola koyuluyor.

ISBN 975-7782-71-8