Kederi Anlamak

Salman Akhtar

Güvensizlik

Kıskançlık

Sevgisizlik

Utanmazlık

Pişmanlık

ve

Umutsuzluk

okuyan us

SALMAN AKHTAR

KEDERİ ANLAMAK

okuyan us

okuyan us

Psikoloji/Psikiyatri - 151

Kederi Anlamak
Güvensizlik, Kıskançlık, Sevgisizlik, Utanmazlık, Pişmanlık ve Umutsuzluk
Salman Akhtar

ISBN: 978-625-6466-22-7
Yayıncı Sertifika No. 49055

1. Baskı: İstanbul, Aralık 2023

Genel Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
Yayın Yönetmeni: Meltem Türkeri
Yayın Koordinatörü: Erkam Evlice
İngilizceden Çeviren: Damla Atamer
Editör: Nur Doğan

Kapak Tasarımı: Deniz Dalkıran

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

Orijinal Adı: *A Web of Sorrow*
Copyright © 2017 by Salman Akhtar
All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

Bu eserin Türkçe yayın hakları Taylor & Francis Group'dan satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

©Okuyan Us Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.

Kurucu: Cem Mumcu

Özgür ve Ebru, hep bizimlesiniz...

Adres: Gürsel Mah. İcabet Sokak, No:3 Daire:6
Kağıthane, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86

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

SALMAN AKHTAR

KEDERİ ANLAMAK

Güvensizlik, Kıskançlık, Sevgisizlik,
Utanmazlık, Pişmanlık ve Umutsuzluk

İngilizceden çeviren:
Damla Atamer

okuyan us

Yazar Hakkında

Dr. Salman Akhtar, Jefferson Tıp Fakültesi'nde psikiyatri profesörlüğüyle ve Philadelphia Psikanaliz Merkezi'nde eğitim ve denetim analistliğiyle iştigal ediyor. International Journal of Psychoanalysis, Journal of the American Psychoanalytic Association ve Psychoanalytic Quarterly'nin yayın kurullarında görev yaptı. Profesyonel çalışmalarının yanında şiir koleksiyonları da yayınladı.

SHANTANU ve RACHANA MAITRA'ya,

dostlukla

İçindekiler

Teşekkür 11

Önsöz - Keder Nereye? 13

BİRİNCİ KISIM - DIŞARIDAN YAYILIYOR GİBİ HİSSEDİLEN KEDER / 17

Bölüm Bir - Güvensizlik 19

Bölüm İki - Kıskançlık 53

Bölüm Üç - Sevgisizlik 89

İKİNCİ KISIM - İÇERİDEN YAYILIYOR GİBİ HİSSEDİLEN KEDER / 123

Bölüm Dört - Utanmazlık 125

Bölüm Beş - Pişmanlık 157

Bölüm Altı - Umutsuzluk 183

Sonsöz - Keder ve Cesaret 217

Notlar 219

Referanslar 225

Dizin 249

Teşekkür

Kendilerinden insanlık hâlleri üzerine çok şey öğrendiğim hastalarımın yanı sıra, bana hem incelikli hem de o kadar da incelikli sayılmayacak şekillerde yardımcı olan pek çok meslektaşıma minnettarım. Doktorlar Aisha Abbasi, Ira Brenner, April Fallon, Lana ve Ralph Fishkin, Rao Gogineni, Jaswant Guzder, Rajnish Mago, Henri Parens, Stephen Schwartz, Shahrzad Siassi ve J. Anderson Thomson, Jr. bunlar arasında öne çıkanlardır. Dr. Emily Lisco benim için önemli bir bibliyografik referans sağladı. Ait Bhattacharya Bey, bu kitapta alıntıladığım Tagore şiirlerinden birini verdi. Dr. Priti Shukla bu kitaptaki bölümleri okuyup faydalı tavsiyeler sundu. Bayan Praveena Eeturi, iki bölümün ilk taslaklarını bilgisayara geçirdi. Asistanım Jan Wright, kitabın taslağını her zamanki titizliği ve güler yüzüyle hazırladı. Karnac Books'tan Oliver Rathbone ve Kate Pearce, projenin yayınlanma sürecinin çeşitli aşamalarında zarafet ve sabırla rehberlik ettiler. Son olarak, bu proje üzerinde çalışırken beni sayısız şekilde destekleyen Dr. Müge Alkan'ı anmasam olmaz. Tüm bu kişilere en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Salman Akhtar
Philadelphia, PA

Keder Nereye?

"Keder" kelimesi sözlüklerde, kişinin kendisinin veya başkalarının başına gelen kayıp, hayal kırıklığı veya diğer talihsizliklerden kaynaklanan derin bir sıkıntı duygusu olarak tanımlanır. Bununlar birlikte "keder" kelimesinin kullanımındaki keskin düşüşe dikkat çekilir. Kimse artık keder hissetmiyor sanki. Meslektaşlarımıza ve arkadaşlarımıza bu kelimeyi en son ne zaman kullandıkları sorulduğunda, kafalarını kaşımakla yetindiler. Dilde yetkin oldukları hâlde, "keder" kelimesi yıllardır dillerini süslememişti (ya da içlerine işlememişti mi desek?). Hatta bazıları hiç kullanmıyordu.

Öyleyse, dünyamızın artık "kederden arındığı" sonucuna mı varmalıyız? Durum açık bir şekilde böyle değil. Kederin var olduğunu bilmek için çeşitli yardım kuruluşlarının televizyonlardaki bağış toplama çağrılarındaki dik dik bakan Afrikalı çocukların yüzlerini görmeye gerek yok. Kederin var olduğunu bilmek için Hindistan'ın pis gecekondu mahallelerine, Suriye ve Irak'ın savaştan zarar görmüş bölgelerine ve dünyanın

dört bir yanına çiçek hastalığı kabarcıkları gibi dağılmış mülteci kamplarına gitmeye de gerek yok. Kederin daha az dramatik biçimleri de var. Eklem iltihabı nedeniyle çocuğuyla oynayamayan genç bir anne, trafik kazası sonucu felç olmuş bir sporcu ve durumu hızla kötüleşen Alzheimer hastası bir akademisyen ve niceleri hem kendi içlerinde hem de onları önemseyenlerin kalplerinde kedere tanıklık etmekteler.

Yetişkin olan çocuklarımızın evimize artık "ev" demeyi bıraktığının farkına vardığımız, son birkaç haftadır aklımızı ve kalbimizi ele geçiren bir romanı bitirdiğimiz ya da yeni arkadaşlar edinme kapasitemizin köreldiğini anladığımız anlarda da çok daha ince keder taneleri bulunabilir. Hepsinden önemlisi, yaşlanmanın da bir kederi vardır. Her yeni kırışıklık, tırnak yüzeylerindeki her çatlak, yorucu fiziksel etkinliklerde duraklama, fiziksel ve cinsel dayanıklılığın kaybı, arkadaşların hastalığı ve ölümü, kişinin sürekli basmakalıp sözler söylemekten ve sadece başkaları için değil, kendi için de biraz sıkıcı hâle gelmekten korkması... Bunlar da kederi kalbin eşiğine getirir.

Kederin varlığının bu kadar yaygın olması göz önüne alındığında, dil kullanımından ve iletişimden kaybolması gerçekten şaşırtıcıdır. İçinde bulunduğumuz uzmanlaşma çağında, insanlar sadece kederin bileşenlerinden ve katalizörlerinden bahsediyor olabilirler mi? Kederden sadece umut kaybı, sevgi eksikliği, sadakatin azalması, pişmanlık şeklinde bahsediyor olabilirler mi? Eğer öyleyse, başlamamız gereken yer burasıdır. Güvensizlik, kıskançlık, sevgisizlik, pişmanlık gibi konula-

rı teker teker ve hatta "bilimsel olarak" ele alacağız. Bununla birlikte, böyle bir "bileşen senaryolarını ele alma" yönteminin, hepsinin altında yatan keder hakkında konuşmanın yollarından sadece biri olduğunun farkına varmalıyız. Sonunda ise tam bir daire çizerek kederin kendisine döneceğiz. Hadi başlayalım.

BİRİNCİ KISIM

DIŞARIDAN YAYILIYOR GİBİ HİSSEDİLEN KEDER

Bölüm Bir

GÜVENSİZLİK

Hem kendine hem de başkalarına güvenme kapasitesi bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde gelişir. Bununla birlikte, geç çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimler de bu nitelikleri değiştirir ve geliştirir. Güven ile güvensizlik, kendine güven ile çekingenlik ve saflık ile aşırı ihtiyat arasındaki dengeyi sınayan etkileşimler (romantik yakınlık geliştirme, evlilik sözleşmesi yapma, bir ev alıp satma ve yaşlılıkta sağlık sistemine güvenme süreçleri gibi) ise yetişkinlikte karşımıza çıkar. Bu bölümün konusunu yetişkin yaşamındaki güven-güvensizlik tutumuna yönelik meydan okumalar oluşturmaktadır. Ayrıca, hem bu konulara hem de güvensiz yetişkin hastaların klinik yönetimine girmeden önce, güven ve güvensizliğin oluşumu üzerine psikanalitik literatürü hızlıca gözden geçirmek faydalı olacaktır.

GÜVEN VE GÜVENSİZLİĞİN ÇOCUKLUKTAKİ TEMELLERİ

Çağdaş psikanaliz, Freud'un (1911c) kişiliğin güvensiz ve paranoid özelliklerinin, yansıtma yoluyla örtülü eş-

cinselliğin reddedilmesinden evrildiği şeklindeki ilk fikrini kesin olarak reddetmektedir. Bu ifade, (i) açık ve rahat bir şekilde eşcinselliğini yaşayan bireylerdeki paranoid özellikleri hesaba katmadığı, (ii) paranoid saldırganlığın doğuşunda libidonun agresyon üzerindeki rolünün aşırı vurgulandığı ve (iii) paranoid bireyin büyürken karşılaştığı gerçek sertliği görmezden geldiği için savunulamaz bulunmuştur. Freud'un önerisinin bu gerekçelerle reddedilmesi çok mantıklıdır.

Bununla birlikte, Freud'un hakkını teslim etmek adına, sonraki yazılarında paranoya eğilimlerinin oluşumuna üç faktör daha eklediğine dikkat edilmelidir. Bunlar, (i) hayatta kalmaya yönelik erken tehdit deneyimleri (1922b), (ii) mizaçtaki aşırı saldırganlık (1923b) ve (iii) gelişimin ödipal öncesi evresinde anneye yönelik belirgin öfkedir (1933a). Freud'un bu düşünceleri, bebeğin doğuştan gelen yöneliminin esasen paranoid olduğunu savunan Klein (1946) tarafından detaylandırılmıştır: İçsel saldırganlık dışa vurulur ve bunun sonucunda ortaya çıkan eziyet veren kaygı, ("iyi" ile "kötü" unsurları ayrı tutmayı sağlayan) bölme, (kişinin hayatta kalmak için bazı unsurlara ihtiyaç duyduğu gerçeğini maskeleyen) inkâr ve ("iyi" unsurlardan sınırsız tatmin fantezileri çıkaran) ilkel idealleştirme yollarıyla savunulur. Bu konuma sabitlenen birey, kendini beğenmişlik, hor görme ve başkalarına karşı güvensizlik konularında savunmasız kalır. Bu tür bir "paranoid konum"dan (alçakgönüllülük, yas, şükran ve telafiye izin veren) "depresif konum"a doğru ilerleme, artan dürtü bütünleşmesinin bir sonucudur.

Winnicott (1952) buna karşılık olarak güvensizlik oluşumunda dış çevrenin rolünü vurgulamıştır. Bebeğin, "varlığına" herhangi bir müdahaleyi tehdit olarak deneyimlediğini varsaymıştır. Bu tür rahatsızlıkların en derinindeki şablon, rahim içi mutluluğun doğumla birlikte sona ermesidir. Bununla birlikte annenin özverili bakımı, ortaya çıkan henüz gelişmemiş kaygıyı etkisiz hâle getirir. Böylece ilkel ama özgün bir benlik oluşumu başlar. Bunun devam etmesi için ise annenin yalnızca bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması değil, aynı zamanda arka planda göze batmayan bir varlık sağlaması gerekir ki bebek kişisel deneyiminin parçalarını ve bölümlerini toplayabilsin. Annenin her iki konudaki başarısızlıkları, bebeğin varlığında bozulmalara yol açar. Bunu da kaygı, içe kapanma ve ruhsal özgürlüğün azalması takip eder. Böyle bir çocukta daha sonrasında oyun isteği yoksunluğu, hareketlerinde katılık ve gaddarlık fantezileri görülür. Ergenliğin başlamasıyla birlikte klinik tabloya sosyal izolasyon, rahatsız edici eziyet veren rüyalar ve net bir şüphecilik eklenir.

Erikson (1950), paranoid eğilimlerin kökeninin erken çocukluk döneminde "temel güven" gelişimini engelleyen ezici hüsranlardan da kaynaklandığını öne sürmüştür. Güven yerine güven eksikliği gelişir, ardından da çaresizlik, karamsarlık, utanç ve şüphe duyguları gelir. Bunları ise katı ahlak, kendiliğindenliğin engellenmesi, akran ilişkilerinin bozulması, içsel aşağılığı maskelemek için her şeye gücün yeteceğine dair fantezilerin gelişimi takip eder ve nihayetinde olumsuzluk, kendini soyutlama ve başkalarıyla yakınlık kurmaktan kaçınma ile

"kimlik dağılması" sendromu (ayrıca bkz. Akhtar, 1984) ortaya çıkar.

Freud, Klein, Winnicott ve Erikson'ın bu öncü gözlemlerine sonraki psikanalistler nüanslar eklemişlerdir. Rycroft (1960), örneğin, paranoyak bir bireyin dâhilik iddialarının hayatındaki sevgi unsuru eksikliğini telafi ettiğini belirtmiştir. Isaacs, Alexander ve Haggard (1963), ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde açık sözlü olmalarının, çocuğun gelişen güven duygusu üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Tutarlı ve güvenilir ebeveynlerle özdeşleşme, çocukta güvenilirlik gelişimi sağlar. Buna karşın, güveni kötüye kullanan ebeveynlere maruz kalma çocukta büyük incinmelere ve hüsranlara neden olur. Bu şartlar altında:

> Hayal kırıklığı, ruha büyük bir darbe olarak ortaya çıkar. Çocuğun yeterince güçlü bir egosu varsa, gerçeği ebeveynlerin ve diğerlerinin güvenilirliği üzerindeki sınırlamalar ile kısıtlamaların bir belirleyicisi olarak bütünleştirecektir. Eğer egosu biraz daha zayıfsa, hayal kırıklığı ideal ebeveyn yanılsamasının kaybolması, dolayısıyla ortaya bir öfkenin çıkması anlamına gelebilir; güvensizlik bastırılabilir, bu da çocuğu güvenilir ve güvenilmez kişiler arasında ayrım yapma konusunda hazırlıksız bırakabilir. Böylece çocuk birilerine rastgele güvenebileceği için saflaşır. (s. 464)[1]

Böyle bir nahiflik, birlikte yapılanmış olarak, şüphecilikle bir arada var olabilir. Paranoid bilişin özellikleri-

ni ayrıntılı olarak açıklayan Shapiro (1965), paranoyak kişinin zihinsel katılığına, yeni verileri göz ardı etmesine, belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğüne ve sürekli olarak önceden mevcut olan bir önyargıyı doğrulayan ipuçlarını aramasına dikkat çekerken buna vurgu yapmıştır. Jacobson (1971), paranoyak bireylerin genellikle, ebeveynler arasında açık zulüm ve çekişmelerin olduğu ailelerde büyümüş olduklarını gözlemlemiştir. Genellikle bir ebeveynin evlilikteki sadakatsizliğine odaklı, belirgin şekilde sadomazoşist bir aile atmosferi, çocukta da sadizmin gelişmesine zemin hazırlar. Şiddetli erken dönem hayal kırıklıkları, çelişkisiz ilişkilerin ve istikrarlı özdeşleşmelerin oluşturulmasını engeller. Çocuğun benlik saygısı zayıflar ve gelecekte sevgiyi bulma konusunda bir boşunalık duygusu gelişir. Kernberg (1984), paranoid ve narsistik önkoşulların bir arada bulunabileceğini, ancak genel olarak paranoyak bireylerin mesafeli ve şüpheci olurken narsistler gibi kıskanç ve sömürücü olmadıklarını belirtmiştir.

Blum'un (1980-1981) paranoya üzerine klasik ve çağdaş psikanalitik yazıları ustalıkla sentezleyen makalelerinden de söz etmek gerek. Blum'a göre düşmanlık böyle bir durumda yalnızca bir savunma değil, birincil sorundur. Yetişkinlikteki nihai paranoid tablonun temelini doğuştan gelen yatkınlığın, çocukluk döneminde hayatta kalmaya yönelik gerçek tehditlerin, bozulmuş nesne ilişkilerinin ve bunu takip eden yapısal kusurlar ile savunmacılık ayrıntılarının karmaşık bir etkileşimi oluşturur. Önermelerini Mahler, Pine ve Bergman'ın (1975) ayrılma-bireyleşme kuramıyla iç içe geçiren Blum,

rahatlatıcı annenin içselleştirilmemesinin, ego bütünleştirilmesindeki eksiklik, ehlileştirilmemiş çocuksu sınırsız güç hissi, kırılgan özsaygı ve yoğun ayrılık kaygısı eğilimi ile ilişkili olduğuna işaret etmiştir. Bu bağlamda Blum (1981), hem zulmeden hem de ihtiyaç duyulan, kararsızca sevilen "değişken nesne" kavramını ortaya atmıştır. Böyle bir nesnenin bağımsız bir varlığının olmasına izin verilemez. İhanet tehdidinin inatla sürdürülmesi gerekir. Daima var olan zulüm korkusu, arzu nesnesinin sabitliği ile "güvenilir" nesneyi korumaya yönelik çaresiz bir çabanın karşılığı hâline gelir. Bununla birlikte, Weigert'in (1959) uzun zaman önce belirttiği üzere:

> Yalnız kişi hayal kırıklığının öfkesini, insanları yalnızlığın çaresizliğini telafi etmeye zorladığı ve onları eşya gibi idare ettiği ustaca manipülasyonlara yönlendirmeyi öğrenebilir. Bu tür zorlayıcı manipülasyonlar tatmin edici değildir. İhtiyaçların yaratıcı bir biçimde bütünleşmesine ulaşma özgürlüğü sağlayan yalnızca bir güven ilişkisidir. Bu, cesur bir riski ima ederken, hazları dayatmaz çünkü yalnız bir bireyde izole edilmiş ihtiyaçların zorunlu tatmini, hiçbir şekilde genel olarak onaylanmış, varlığın etrafını yokluğun dehşetiyle saran bir dünyada çocuğu -daha sonrasında ise yetişkini- evinde hissettiren bir güven ilişkisinden doğan varoluş duygusunun yerini tutamaz. (s.33)

Weigert böylece başkalarına güvenmenin öneminin yanı sıra, kişinin hayal kırıklıklarına, ayrılıklara ve kayıplara

umutsuzluk duymadan katlanma becerisinin önemini de vurgulamıştır. Bu, yukarıda özetlenen literatürle birlikte, yetişkin yaşamının gelişimsel görevlerinin (kısa bir özet için bkz. Akhtar, 2009a) sağlam bir güven kapasitesi ile kolaylaştırılışını ele almak için zemin hazırlar. Buna karşılık güven duygusu, bu tür görevlerin yerine getirilmesindeki yeterlilikle güçlendirilir. Neri (2005) bize ustalıkla şöyle açıklar:

> O hâlde güven istikrarı sadece ilişkilerimizin güvenilirliğine bağlı olamaz, aynı zamanda kendi güvenlik duygumuza (özsaygı) bağlı olarak ilişkilerin belirsizliğiyle başa çıkma kapasitemizdeki artışa da dayanmalıdır. Başka bir deyişle, güvenin istikrara kavuşması elimizdeki, hayal kırıklıklarını "nötrleştirecek" kaynaklara, yani hayal kırıklıklarını örneğin arkadaşlarımızın ihanetinin veya kasıtlı olarak incitme girişimlerinin sonucu olarak değil, insani sınırlamalarımızın, basit bir hatanın, talihsiz bir tesadüfün sonucu olarak veya belki de kendi değersizliğimizin bir sonucu olarak görmemize bağlıdır. Hayal kırıklıklarını etkisiz hâle getirmeyi öğrenmek hiç de küçük bir başarı değildir. Bu, bizi hayal kırıklığına uğratan şeyle karşılaştığımızda, önceki durumlarda kullandığımızdan farklı bir yorumlayıcı sistem kullanmayı öğrenmemiz gerektiği anlamına gelir. Belirli bir iç güvenliğe, içsel özgüvene dayanabilmek, kendimizi hangi durumun içinde bulursak bulalım, bir çıkış yolu bulabileceğimize inanmamızı sağlayacaktır (s.86).

Şimdi yetişkinliğin belirli gelişimsel görevlerine dalmaya ve bunların kendine ve başkalarına güvenle diyalektik ilişkisini açıklamaya hazırız.

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE GÜVEN VE GÜVENSİZLİK SORUNLARI

Yetişkin yaşamının karmaşık ve çok yönlü görevleri, kişinin başkalarına güvenme ve özgüvenini koruma kapasitesini sınar. Erken yetişkinlik yıllarında dört önemli psikososyal görev ortaya çıkar: (i) kendine bir "hayal" oluşturmak ve ona yaşam öyküsünde yer vermek, (ii) bir akıl hocası bulmak, (iii) meslek seçimi yapmak ve (iv) olgun bir aşk ilişkisi kurmak (Levinson, Darrow, Klein, Levinson ve McKee, 1978). Sonra evlilik, ebeveynlik ve çocuk yetiştirme denemeleri ve sıkıntıları gelir. Bunların akabinde, orta yaşın gelişi insanı edinim, başarı ve yaratıcığın sınırlarıyla karşılaşmaya zorlar. Kişinin ebeveynleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkisinde de değişimler olur. Önce emekliliğe dair düşünceler su yüzüne çıkmaya başlar, ardından bunların gerçekleşme süreci gelir. Hayat değişir. Zaman keskin bir şekilde öznel deneyime dahil olur. Hayatın çoğu gitmiş azı kalmış gibi gelir insana. Kısa bir süre kişi, yaşam döneminin kendine eşlik eden fiziksel ve sosyal kaygılarıyla birlikte, yaşlandığını fark eder. Dahası, kişinin yaşadığı ve terk etmek üzere olduğu dünyaya dair derin ve ikirciklilik sonrası bir bakış açısı geliştirmeye yönelik varoluşsal bir gereklilik söz konusudur. Kolayca görülebileceği gibi, güven ve güvensizlik sorunları, yukarıdaki tüm gelişim

dönemlerinde sıklıkla harekete geçirilir. Şimdi bu aşamaların her birini kısaca ele alalım.

İş ve meslek

Bir kariyer yolu oluşturmak genç yetişkinliğin önemli ve gerekli görevlerinden biridir. Bununla birlikte, bir kariyer seçmek ve inşa etmek yeni durumlarla ve bilinmeyen sonuçlarla karşılaşmayı da içeren karmaşık görevlerdir. Pek çok kariyer için yeni becerilerin geliştirilmesi, başarıya ulaşmak için ise inanç, uzun vadeli sıkı çalışma ve epeyce şans gerekir. Kariyer, bahsedilen tüm bu açılardan, genç yetişkinleri kendilerine ve diğer insanlara kayda değer miktarda güven göstermeye davet eder.

Kişinin kariyerine nereden başlayacağına dair seçimi, yeteneklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirme, dünyayı anlama, dünyayla ilişki kurma ve sonunda kendi başına ilerleme kaydetme becerisine olan güvenine dayanır (Lidz, 1968). Aynı zamanda da genellikle kişinin amaçladığı yolu aydınlatan çeşitli akıl hocalarına güvenmesi gerektiği anlamına gelir. Akıl hocası dediğimiz kişi, genç yetişkine sadece dahil olmayı planladığı dünya ile ilgili bir fikir vermekle kalmaz, aynı zamanda onun olmayı arzulayacağı insan türünü de gözler önüne serer.[2]

Genç yetişkin bir iş ortamına girer girmez iş arkadaşları ve "patronları" ile verimli bağlar kurmalıdır. Böylece işyeri ekosistemi genişletilmiş bir sosyal ağ hâline gelir. İnsanları bir araya getiren ağlara nüfuz eden güven işyerindeki iş arkadaşları arasında da bulunmalıdır. Genç yetişkin görevlerini yerine getirdiğinde "güvenilir" olarak itibar kazanabilir. Kariyer geliştikçe, kıdemli-

lere olan itimat azalır ve görevleri başkalarına devretme ihtiyacı doğar; bunun için kişinin, astlarının verilen görevleri gerçekten bitireceklerine güvenebilmesi gerekir. İlginçtir ki bir kariyere uygun bir şekilde bağlanmayı sağlamak için toplumda genel olarak bir dereceye kadar güven mevcut olmalıdır. Politik açıdan istikrarsız topluluklarda genellikle güvensizlik ve motivasyon eksikliği doğar. İnsanlar çalışmalarının beklenen ve iyi sonuçlara erişeceğine güvenemezlerse, genel olarak bağlarını keserler ve kayıtsızlaşırlar.

Böyle bir "güvenli beklenti" (Benedek, 1938) tatmin edici çocukluk deneyimlerinden doğar ve kişinin çalıştığı kurumun güven veren politik ve ekonomik gerçeklerinden beslenir. Sievers (2003), kuruluşların kurumsal denetimler ve prosedürlerle güven yaratma eğiliminde oldukları takdirde sonunda güvensizlik ürettiklerini vurgulamıştır. İşyerindeki gerçek güven, çalışanların güvenirliğine bağlı olduğu kadar liderlerinin şikâyetleri dinleme ve misilleme yapmadan gerçek fikir farklılıklarını kabul etme kapasitelerine bağlıdır.

Aşk ve evlilik

Genç yetişkinliğin büyük bir bölümünü eş bulmak işgal edebilir. Bu süreç asla düz bir yol değildir, çoğu zaman pek çok zorluk, hıçkırık ve kalp kırıklığıyla birlikte oldukça da uzun bir yoldur. Bu özellikle de pek az evlilik "görücü usulü" olduğunda doğrudur. Dışsal bir kolaylaştırmanın olmaması, genç yetişkinlerin kendi içgüdülerine ve arzularına göre bir eş bulup seçmeleri gerektiği anlamına gelir. Bunun için de flört etmek gerekir ve

flört süreci insanın hem kendisine hem de başkalarına önemli derecede güvenmesini gerektirir. Bu, doğasında belirsizlik olan bir durumdur. Evlilik olmadığında, iki insanın birbirine açık veya kalıcı bir sadakati yoktur. Aralarındaki bağ geçicidir ve flörtler nadiren evlilikle sonuçlanır. Çoğu hayal kırıklığıyla bitse de genç yetişkinler birileriyle görüşmeyi sürdürürler. Bunu biriyle tanışmak istedikleri için ve keyif aldıkları için yaparlar; bir başkasına güvenme kapasiteleri, sabretmelerini sağlar. Örneğin, bir randevuya çıkılacağında, bir kişi diğerinin randevuya geleceğine, saygılı ve uygun davranacağına inanır. İlişki ilerlerse ve bu iki kişi yakınlaşırsa, birbirlerine duydukları güven artmaya başlar. Kişi, karşısındakinin kendisine ilgi duyduğuna ve bir tanıdık veya arkadaştan beklenenin ötesinde bir ilgiyle davranacağına güvenirler.

Flört bağlılığa sebebiyet verdiğinde, güven gerektiren yepyeni birkaç görev girer gencin hayatına. Düğün planlama süreci çiftin çözmesi gereken yeni sorunlar ortaya çıkarır. Nikah törenini ele alalım. Genç çiftin farklı dini geçmişleri olabilir, kendileri seküler düşünceli olsalar da ebeveynlerinin zihniyeti farklı olabilir. Düğünün yeri ve büyüklüğü gibi diğer konular, çift ve aileleri arasında farklılıklar ortaya çıkarabilir. Ailelerden biri daha geleneksel olabilir, dini bir törenin ardından resmi bir resepsiyon isteyebilirken, diğer aile daha geleneklerden uzak olabilir ve düğünü daha basit bir ortamda gerçekleştirmek isteyebilir. Müstakbel kayınvalidenin önceden tahmin edilenden çok daha fazla işin içine gireceğinin birdenbire farkına varılması, başka çekişme noktalarını

da beraberinde getirebilir. Tüm bu sorunlar çift arasında tartışma ve uzlaşma yoluyla çözülmelidir ve bu süreci büyük ölçüde karşılıklı güven ve saygı destekler.

Düğünden sonra başlayan evlilik hayatı kendi zorluklarını ve keyiflerini de beraberinde getirir. Genç evli çiftler dünyanın her yerinde evliliğin ilk yılının genellikle en zor yıl olduğunu söylerler. Bu düşünce evli bir çift olma gerçeğinin sevgililikten oldukça farklı olduğu gerçeğini de ortaya koymaktadır. Şimdi iki birey, bir ailenin karşılıklı olarak paylaşılan hedeflerine uymak zorundadır. Evlilikte birleşme süreci zorludur ve bu zorlu süreci büyük ölçüde eşler arasındaki karşılıklı güven kolaylaştırır (Akhtar ve Billinkoff, 2011). Genç yetişkinlikler yakın zamanda (ailelerinin kökeninden) bağımsızlaşma konusunda ustalaşmışlardır ve yine de tam bağımsızlık konumundan bir adım geri atmaları gerekir. Bağımsızlığı kaybetmek bir ilişki için sağlıklı ve iyidir ama kişiye korkutucu gelebilir. Eşler birbirlerinin iyi niyetine inanmalıdır. İleride güven ihtiyacı daha az belirgin olacaktır. Yaşamlarının ilerleyen yıllarda ilişkileri için genel olarak faydalı ve hoş şekillerde değişeceğine güvenmeleri gerekir.

Açıkçası, işler her zaman sorunsuz gitmez. Evli çiftler arasında türlü nedenlerden dolayı yönetilemeyen gerginlikler ortaya çıkabilir. Bunların en yaygın olanları mali anlaşmazlıklar, diğer aile fertlerinin etkisi ve gerçek veya sözde sadakatsizliktir. Şanslı koşullarda bu tür çatışmalar bazı profesyonel müdahaleler ile çözülebilir. Ama işler daha kötüleşebilir de. Eşler arasındaki tüm güven artık yıkılmıştır. Sonunda ayrılık ve boşanma

arayışı başlayabilir. İdealinde kişilerarası güven korunabilir ve eşlerin her ikisinin kendine güveni de dikkate değer ölçüde aşınmamış olur. Ne yazık ki durum her zaman böyle değildir (Ehrlich, 2014; Wallerstein, Lewis ve Blakeslee, 2000).

Ebeveynlik ve çocuk yetiştirme

Ebeveyn olma kararında ve böyle bir yaşam değişikliği için zamanlamayı seçmede kişinin kendine, eşine ve ilişkinin genel işleyişine güvenmesi çok önemlidir. Ardından çiftin çalışma hayatında, ekonomik potansiyelinde ve birbirlerine olan cinsel yaklaşımlarında önemli değişimler yaşanır. Sonuç olarak serbest bırakılan duyguların gelgitlerini müzakere etmek, karşılıklı güven ve sevgi gerektirir. Aynı şey, bebeklikten ergenliğe kadar çocuk yetiştirmenin zorlukları için de geçerlidir. Bunlar da eşlerin birbirlerini ciddiye almalarını, farklı yaklaşımlarına saygı duymalarını ve tatmin edici uzlaşma yolları bulmalarını gerektirir.

Bununla birlikte, çocuk yetiştirme ile ilgili görevler ailenin genel işleyişinden ayrılamaz. Bir aile içindeki hiçbir şey izole olaylar olarak kalmaz. Uyumlu bir aile ortamının anahtarı açık iletişim ve karşılıklı saygıdır. Jaques'ın (2005) aşağıdaki ifadesi her şeyi açıklıyor:

> Fertleri birbirine güvenemeyen ve de güvenmeyen, fertleri birbirine yalan söyleyen ya da zarar veren, ebeveyn figürleri gerçek ve güvenilir bir şekilde birbirine bağlı olmayan bir aile, evi sosyal bir kâbusa dönüştürür. Aile fertlerinin her birinin

> birbirini sevmesi gerekmez. Ama aralarındaki sevgi eşitsizliğine rağmen mutlaka güvenin sağlanması gerekir. Şüphe ve güvensizlik bir ailenin ölümüdür. (s. 397)

Tüm fertlerin (anne, baba, erkek kardeş, kız kardeş) birbirlerine güvenme gerekliliğinin oldukça önem arz ettiği bir başka aile alanı da uygun sınırların korunmasıyla ilgilidir. Her "sağlıklı" veya "yeterince sağlıklı" ailede ebeveyn-çocuk ve kadın-erkek arasındaki sınıra saygı duyulur. Sonuç olarak, ailenin yaşam alanındaki bazı faaliyetler, bazı işlevler, bazı nesneler ve bazı alanlar ebeveynlere, diğerleri ise çocuklara aittir. Aynı şekilde, bu nesne ve eylemlerin bir kısmı ailedeki erkeklere, bir kısmı da kadınlara aittir. Bu türden bir hem ebeveyn-çocuk hem de erkek-dişi ayrımı mutlak değildir. Çakışmalar ve karışımlar da mevcuttur. Buna karşın uç noktalarda belirli ayrımlar korunur. Uç ve sınır ihlallerinin olmayacağı kesin kabul edilir. Bunun için aile fertlerinin birbirlerine güven duymaları gerekir.

Orta yaş ve emeklilik

Birey orta yaş eşiğine geldiğinde (yaklaşık elli ila elli beş yaş arası), bu dünyada başarabileceklerinin veya yapabileceklerinin bir sınırı olduğunu hissetmeye başlar. Gençliğinde hararetle peşine düştüğü maddi kazanımların (örneğin daha iyi bir araba, daha büyük bir ev) cazibesi artık azalmaya başlar. Artık daha fazlasının elde edilme ihtimali yoktur veya yalnızca başka bir cephede büyük maliyetle elde edilebilirdir; dolayısıyla bazı

şeyler daha az çekici gelir. Kişi entelektüel ve yaratıcı eylemlerde de kendi vizyon ve yeteneğinin sınırlarını keşfetmeye başlar. "Bir gün" gerçekleşeceği düşünülen hüsnükuruntulu öz-temsillerin (Akhtar, 1996) yanıltıcı doğaları ortaya çıkar. İleride hukuk diploması alma hayaline tutunan bir hekim, artık bu fikirden vazgeçmesi gerektiğini anlar. Her zaman aktif siyasete girmek isteyen ancak bunu sürekli erteleyen okul öğretmeni, orta ya da geç orta yaşlarda bir parti kervanına katılmak için çok geç olduğunu fark eder.

Başka âlemlerde de sınırlar görünür. Vücut değişime uğrar ve yavaş yavaş çevikliğini ve gücünü kaybetmeye başlar. Fiziksel görünüm ve cinsel işlev de etkilenir ve bu, beraberinde genellikle önemli duygusal sonuçlar da getirir. Orta yaşlarda, aynı zamanda, kişinin çocuklarının ruhsal olarak ayrı olduğuna ve onların gelişen duygusal ve sosyal yaşamları üzerindeki sınırlı kontrolüne (ve hatta erişimine) dair artan bir farkındalık gelişir. Çocuklar ergenlikle birlikte akranları ve genel olarak dünya yaşamı için evdeki yaşamdan uzaklaştıkça, kişi zorunlu olarak kendi ebeveyn benlik temsilini değiştirmek zorunda kalır.

Kişinin zamanın ilerleyişi ile ilgili hisleri de bundan etkilenir. Aylar ve yıllar artık uçup gidiyor gibidir. Kişi artık yaşını ikiyle çarpınca hâlâ hayatta olacağına inanamaz. Yani hayatının büyük bir kısmının geride kaldığı ve artık yaşayacak daha az şeyin kaldığı sonucuna varır. Böylece orta yaş, bireyin zaman perspektifinde esrarengiz bir kaymaya neden olur. Tüm ilişkilerin doğasında var olan geçicilik yadsınamaz hâle gelir.

> Cansız dünyanın istikrarı bile artık tehdit altında görünür: Geçmişten beri bilinen şehirler değişir, mahalleler değişir ve bu dışsal değişimler, kayıp ve ayrılık ile ilgili yas süreçlerini simgeliyor ve pekiştiriyor olabilir. İnsan yaşamının geçici olduğunun farkındalığı, yas süreçlerini -ve bunlarla bağlantılı büyümeyi- artıran çok somut ve kuvvetli bir güç hâline gelerek hem geçmişe hem de artık daha yakın gibi gelen geleceğe yönelimi besler... İnsanın kendinin bu tür sınırlara bağlı olduğunu kabul etmesi narsist gerekçelendirme, inkâr, boyun eğme, kinizm ve mazoşist kendini suçlamanın aksine, duygusal olgunluğun önemli yönlerindendir. (Kernberg, 1980, s. 126-127)

Dolayısıyla orta yaş, fiziksel gücün işlevselliğinin, her şeye gücü yetme hissinin, kişinin yaşayacağı sürenin ve çocuklar üzerindeki otoritenin önemli ölçüde azalmasını da beraberinde getirir. Bahsettiğimiz son his, çocuklar aşkı bulup evlendiğinde dramatik bir şekilde artar. Bunun sonucunca aile fertleri listesinin genişlemesiyle güven farklılıkları sınanır; neyin "yeni aile fertleri" ile paylaşılabileceği ve neyin aile içinde kalması gerektiği değerlendirilecek konular hâline gelir. Özgüveni sınayan diğer iki alan, (i) kimliğin çift cinsiyetli doğasındaki ince değişimler ve (ii) kişinin işinden emekli olmasıdır. Kimliğin orta yaş dönüşümü ilk olarak Jung (1933) tarafından yorumlanmıştır ve Jung şunları yazmıştır:

> Erkekliği ve dişiliği, yaşamın ilk yarısında eşit olmayan bir şekilde kullanılan belirli bir madde deposuna benzetebiliriz. Erkek, elinde büyük miktarda bulunan eril maddeyi tüketmiştir, geriye ise sadece az miktarda dişil madde kalmıştır ve artık onu kullanması gerekir. Kadında ise durum tam tersidir: Kadında da kullanmadığı eril arzı artık daha aktif hâle gelir. (s. 107)

Bu tür içruhsal değişimlerle ilişkili davranış değişikliklerini ortaya koymak için, kişinin kendine ciddi miktarda güven duyması gerektiği gibi, eşinin bu gerçeği kabul etme kapasitesine de hatırı sayılır ölçüde güven duyması gerekir.

Bir diğer zorluk kişinin işinden emekli olmasıdır. Burada önemli bir ilişki ağının kaybı söz konusudur. Kişinin yer aldığı sosyal alan daralır. Günlük faydalılık onaylamalarının yokluğunu takip eden izolasyon, bir benlik saygısı krizine yol açabilir (Pollock, 1971). İnternet siteleri (Facebook, Twitter gibi) de dahil olmak üzere yeni enerji çıkışları oluşturmak ve yeni ilişki kurma yolları bulmak belli bir dereceye kadar yararlı olur. Ama bunun aynı zamanda "zihinselleştirilmemiş yabancı düşmanlığını" (Akhtar, 2007) ve şimdiye dek gizli kalmış olan başkalarına duyulan güvensizliği açığa çıkarma potansiyeli de vardır. Öte yandan her gün gidilen işin tekdüzeliğinden kurtulduktan sonra etkin olmak ve keyif bulmak, insanın içindeki gizli gücü ortaya çıkarabilir ve özgüveni artırabilir (Borchard, 2006).

Yaşlılık ve güçsüzlük

Yaşlılık sıklıkla arkadaşların ve kardeşlerin ölümüyle karşılaşmakla ve kişinin hüzün içinde tek başına kalmasıyla ilişkilendirilir. Ortaya çıkan büyüklü küçüklü fiziksel sınırlamalar kişinin başkalarına bağımlı olma ihtiyacını artırır. İnsan yeniden koşulsuz sevgiyi, yani sadece erken çocukluk dönemindeki annenin sağlayabileceği türden bir sevgiyi özlemeye başlar. Ancak bu özlemin getirdiği çocuksu rahatlama ancak derinden bir güvenin olduğu ilişkilerde ifade bulabilir. Çocukluk ve gençlik anıları bile ancak uzun süreli birliktelikler ve uzun süreli eşlerle paylaşılabilir.

Akranlarının ölümüne ve bedenlerinin yaşlanmasına tanık olan yaşlılar, kendi ölümlerinin yaklaştığını daha net hissederler. Bu noktada "ölüm kaygısı" ya da Freud'un (1923b, s. 58) *Todesangst* olarak adlandırdığı şey ortaya çıkabilir ve düzeyi genellikle egoyu alt edecek ölçüde olabilir. Freud'un ilk yazılarından tutun Eissler'in (1955) konu üzerine önemli makalesine ve çağdaş analistlerin görüşlerine (Fayek, 1981; Langs, 2004)[3] kadar pek çok kaynakta ölüm konusunda kaygılı hissedildiğine kesin gözüyle bakılmıştı. Oysa bu her zaman doğru olmayabilir. Bu bağlamda sadece Batılı ve Doğulu bakış açıları arasında bir anlaşmazlık yoktur (Akhtar, 2010, 2011b), aynı zamanda Batılı filozofların kendi aralarında da farklılıklar görülür; kimileri ölümün hiçbir zaman hoş karşılanmadığını ve korkutucu olduğunu savunurken, diğerleri ölümün bir rahatlama hatta huzur getirebileceğini öne sürer (bu tür farklılık-

lar üzerine anlamlı bir düşünce yazısı için bkz. Barnes, 2008). Psikanaliz içinde de kabul görmeyen bir azınlık (Akhtar, 2011b; Weissman, 1972; Wheelis, 1971) ölüm kaygısının her yerde bulunan doğasını sorgular ve "uygun" bir ölümün bu tür bir sıkıntıya yol açmadığını öne sürer. Şahsen psikanalizin ölüme verilen duygular üzerine olan literatürünün erken, beklenmedik ve şiddetli bir ölüm ile zamanında, beklenen ve doğal bir ölüm arasında ayrım yapmakta başarısız olduğunu düşünüyorum. Bu ayrımın yapılmaması "ölüm kaygısının" her yerde var olduğu görüşüyle sonuçlanmıştır. Gerçek şu ki, büyük olasılıkla, olgunlaşmamış (kendi mutlak yıkıcılığımızdan kaynaklanan) ölüm düşüncesi kaygıya neden olurken, beklenen (gerçeği kabullenmemizden kaynaklanan ve memnuniyet kapasitemizle ilgili olan) ölüm düşüncesi kaygıya neden olmaz.

Yaşlılar ölüm gerçeğini kabullendiklerinde kendilerini yavaş yavaş ölümlerine hazırlamaya başlarlar. Buna hem kişinin sevdiklerinden nihai olarak ayrılmasının yası hem de gerçekten ikirciklilik sonrası dünya görüşünün içsel olarak sağlamlaştırılması da dahildir (Akhtar, 1994). Bu noktada yapılan hatalar için kendini, sınırlamaları için diğerlerini affetmek bir diğer önemli görevdir. Bu girişim, ölüm üzerine akademik çalışmalarıyla ünlü Edwin Shneidman'ın (2008) "yeterince iyi ölüm" dediği şeye karşılık gelmektedir. Shneidman bunu şöyle açıklar:

> ... bireyin yaşadığı zamana, yaşam tarzına, yaşamdaki durumuna, yaşamdaki misyonuna (özlemleri, hedefleri, istekleri) uygundur, bununla birlikte

böyle bir ölüm kişinin hayatındaki önemli kişiler için de uygundur. Açıkçası, uygun olan kişiden kişiye değişir: Bir insanın düşmanı, bir başkasının sevdiğidir. Uygunluğun, en azından kişinin sağlık durumu, yeterliliği, enerjisi, hüneri, şevki, umudu, acısı ve kendi benliğine yatırımıyla ilgili birçok boyutu vardır. (s. 19)[4]

Yaşlılar daha alt düzeyde ölümlerinden sonra maddi varlıklarının nasıl dağıtılacağına ve bedenlerinin ölümden sonra nasıl yok edileceğine ilişkin kararlarla karşı karşıyalardır. Başkalarının gerçekten de kişinin isteklerini yerine getireceğine güvenmek, kişinin hayatına bir huzur ve hâkimiyet duygusu getirir.

İLGİLİ PSİKİYATRİK SENDROMLAR

Genel olarak, bir psikanalistin veya psikoterapistin dikkatini çeken güven ve güvensizlik konuları hafif vakalardır. "Analiz edilebilir" (veya en azından öyle görünen) vakaların seçilmesi, ara sıra sürprizler ortaya çıksa da daha ciddi ve zorlu güvensizlik sorunlarını filtreler; bu, analist hastanın tedavisi boyunca kendisine yalan söylediğini keşfettiğinde çarpıcı bir şekilde ortaya çıkar. Bu tür hastalarda tekniğin ikilemlerine değinmeden önce, genel psikiyatristlerin ilgi alanı olan (ama psikanaliz sürecinde de ortaya çıkabilen) ciddi paranoid durumlarla ilgili kısa bir yorumda bulunmak uygun olacaktır.

Bu spektrum iyice yerleşik bir paranoid kişilik bozukluğu ile başlar ve dışavurumları altı kategori altında sınıflandırılabilir (Akhtar, 1990):

Benlik kavramı: Paranoid bireylerde gizli çekirdek bir çekingenlik ve korku vardır, buna karşı da ürkütücü, kibirli ve gereğinden fazla resmi bir benlik geliştirirler. Başkalarını hor görüp aşağılar ve kolayca öfkelenebilirler.
Kişilerarası ilişkiler: İlişkileri şüpheci, mesafeli ve tetikte olma ile karakterize edilir. Aynı zamanda dedikoduya inanma konusunda özel bir hassasiyetle, şaşırtıcı derecede nahif ve saf olabilirler (Stanton, 1978). Mizah duygusundan yoksunlardır ve yakınlığın getirdiği fiziksel temaslardan hoşlanmazlar. "Yeterince iyi bir intikam" (Akhtar, 2014a) ile yetinmezler, uzun süreli garez duyarlar ve oldukça kinci olma eğilimindedirler.
Sosyal uyum: Çalışkan, temkinli ve azimli tavırları, yalnız ve eleştirel çalışmalar gerektiren iş kollarında başarıya ulaşmalarını sağlayabilir. Bununla birlikte iş arkadaşlarıyla sık sık sorunlar yaşarlar ve hayattaki şiir gibi "yumuşak" zevklerden keyif alma kapasiteleri düşüktür.
Aşk ve cinsellik: Bu, böyle bireyler için bir başka gerilim alanıdır. Yüzeyde romantik ilgi ve becerilerden yoksun görünürler. Bu kuru kişiliğin altında, paranoid kişi erotomaniye ve sadomazoşist sapkınlıklara karşı savunmasızdır.
Etik değerler, standartlar ve idealler: Paranoid kişiliğe sahip bireyler, başkalarının sonuna kadar dürüst olması konusunda ısrarcı olsalar da kendileri yalan söylemeye meyillilerdir. Tabak (1989), paranoid kişilikte çıkarcı yalancılığın ahlaki kibir ile

sıklıkla bir arada mevcut olduğunu özellikle belirtmiştir.

- *Bilişsel tarz*: Keskin bir dikkatleri ve hitabet becerileri olmakla birlikte tartışmaya ve algısal olarak kılı kırk yarmaya meyillilerdir (Shapiro, 1965). Ancak "dar görüşlü" olmaları (Brenman, 1984), "büyük resmi" kavramalarını engeller. Gerçeği aradıkları için öylesine gururlulardır ki çoğu zaman "gerçeğin tamamını" göremezler.

Bundan daha ağır durumlar da mevcuttur. Bunlar arasında (i) paranoid sanrıların reaktif gelişimi, (ii) paranoya veya "sanrılı bozukluk" ve (iii) paranoid şizofreni yer alır. *Birincisi* genellikle yeni göçmenler, mülteciler, savaş esirleri, askere alınanlar ve hatta bazen üniversiteye gitmek için ilk kez evlerinden ayrılan gençler de dahil olmak üzere çevrelerinde şiddetli değişiklikler yaşayan kişilerde görülür. Bu tür bireylerde görülen sanrılar (durumları bağlamında) "anlaşılabilir" olmakla birlikte, nadiren kronikleşir. Empatinin sağlanması, görece temel yeniden inşa müdahaleleri ve güvenli "tutuş" (Winnicott, 1960a, 1960b) yapılarının kurulması, bu kişileri genellikle uzlaşmaya dayalı gerçeklikle yeniden temasa geçirir. *İkinci* durum paranoya yani "sanrısal bozukluk"-tur. Benlik uyumluluğu, kronikliği ve görece sarmalanmış doğası ile paranoid kişilik bozukluğuna benzeyen paranoyanın güvensizlik ile ilgili inançları gerçeklikten daha da uzaktır (Winokur, 1977) ve kişi bunlara daha inatla tutunur. *Üçüncü* durum paranoid şizofrenidir. Buradaki gerçeklikten kopuş, bireyle temasa geçen herkes

tarafından kolayca anlaşılabilir. Bu durumdan mustarip kişi, tuhaf ve sabit zulüm, büyüklenme ve kıskançlık veya sadakatsizlik kavramlarını sergiler. Klinik tablo ayrıca işitsel halüsinasyonlardan, düşünce kontrolü deneyimlerinden, uyumsuz duygulanımlardan ve sosyal geri çekilme veya başkalarına karşı şiddetli saldırılar biçimindeki kaba davranış özelliklerinden oluşur. Bu bozukluk psikoterapiye uygun değildir; psikofarmakolojik yönetim, hastaneye yatış ve uzun süreli destekleyici, rehabilite edici bakım gerektirir. Bu yorum, çelişkilidir ki, bazen bazı özel müdahalelerin uygulanması gerekebilse de "daha hafif" güvensizlik ve kuşkuculuk biçimlerinin gerçekten de psikoterapi ve psikanaliz yardımıyla ele alınabileceği gerçeğini gündeme getirmektedir. Bu konuları tartışmaya başlamadan önce, güven ve güvensizlik konularını da içinde barındırdığı için sosyokültürel alana da kısa bir giriş yapmak istiyorum.

SOSYOKÜLTÜREL YÖNLER

Güven, bir toplumun düzgün işleyişinde önemli bir rol oynar. Nobel ödüllü Amartya Sen (1999), "şeffaflığın güvencelerinin" (p. 38) bir grubun üyeleri arasında karşılıklı güven artışını sağladığını ve böylece her üyenin kişisel özgürlüğü için önemli bir yapı iskelesi oluşturduğunu vurgular. Sen, şunları beyan etmiştir:

> Bireyler, sosyal etkileşimler sırasında kendilerine ne sunulduğuna ve ne elde etmeyi bekleyebileceklerine dair bazı varsayımlara dayanarak ilgilenirler birbirleriyle. Toplum, bu anlamda, bazı

> temel güven varsayımları üzerinde işler. Şeffaflığın güvenceleri, insanların bekliyor olabilecekleri açıklık ihtiyacıyla ilgilenir: Açıklama yapma ve netlik güvenceleri altında bireylerin birbirleriyle ilgilenme özgürlüğü. Bu güven ciddi şekilde ihlal edildiğinde, hem doğrudan taraflar hem de üçüncü taraflar olmak üzere birçok insanın hayatı bu açıklık yoksunluğundan olumsuz etkilenebilir. Dolayısıyla şeffaflık güvenceler (açığa vurma hakkı da dahil) araçsal özgürlüğün önemli bir kategorisi olabilir. Bu güvencelerin yolsuzluğun, mali sorumsuzluğun ve gizli anlaşmaların önlenmesinde açık bir araçsal rolü vardır. (s. 39-40, orijinalinde italik)

Belirli bir sosyal yapıda güveni artıran ek değişkenler olabilir ve bu değişkenler kültürler arasında farklılık gösterebilir. Asherman, Bing ve Laroche (2000), kültürlerarası güven inşasını tartışırken, Çin ile birçok Arap ve Latin Amerika ülkesinde ilişki kurmanın profesyonel işbirliği için bir önkoşul olduğuna dikkat çekiyorlar. Yani bu ülkelerde, Amerika Birleşik Devletleri'nde olduğundan çok daha fazla kişinin özel yaşamını açığa vurması ve birlikte çalışacağı kişilerin kişisel ayrıntılarını dinlemesi gerekiyor; bunun için güven hem gereklidir hem de bu etkileşimle güçlenir. Yuki, Maddux, Brewer ve Takemura (2005), Amerikalıların grup içi üyelere grup dışı üyelerden daha fazla güvenme eğiliminde olduklarını, buna karşın Japonların güvenlerini doğrudan veya dolaylı yoldan kişilerarası bağlantılara dayalı olarak

oluşturduklarını bulmuşlardır. Ayrıca Kızılderililer, otorite figürlerine içgüdüsel olarak, Amerikalılardan daha fazla güvenirler (Roland, 1988).

Bu tür kültürel farklılıklar büyük olasılıkla çocuk yetiştirme modellerinin farklılığından kaynaklanmaktadır. Birleşik, geniş aileli ve "biz" kültürü olan toplumlar (Roland, 1988) neredeyse hiçbir zaman yalnız kalmayan çocuğa uzun süreli bir ortak yaşam zenginliği sunarlar, bu da toplu görüşe, aileye ve ailenin kültürüne benzer kişilere güven duyulmasını teşvik eder. Çocuğun ayrılığını, bağımsızlığını ve kendine güvenini oldukça erken yaşlardan itibaren teşvik eden toplumlar ise başkalarına olan güveni azaltmak pahasına özgüvenini artırma eğilimindedir. Belirli bir toplumda suç, şiddet, çocukları baştan çıkarma ve pedofilinin yaygınlığı, ebeveynleri çocuklarına yabancılara güvenmemeleri gerektiğini öğretmeye sevk eder; bu, Asya toplumunda çoğu ebeveyne oldukça yabancı gelen bir öğüttür.

Açıktır ki ebeveynlerle çocukluk deneyimleri ile edinilen psikolojik özellikler ve kapasiteler, çocuğun büyümesi sırasında karşılaştığı sosyal ortamlar tarafından pekiştirilir (veya yok edilir). Erikson (1950) aşağıdaki yazısıyla bunu açık bir şekilde ortaya koyar:

> Yenidoğanda oluşan güveni destekleyen ebeveyn güveni, tarih boyunca örgütlü dinde örgütsel bir koruma aramıştır (ve bazen de en büyük düşmanını bulmuştur). Bakımdan doğan güven aslında belirli bir dinin gerçekliğinin mihenk taşıdır. Tüm dinlerin ortak noktaları, ruhsal sağlığın yanı sıra

dünyevi servet de sağlayan bir Sağlayıcı'ya veya sağlayıcılara düzenli olarak sunulan çocuksu teslimiyet, zayıf duruş ve alçakgönüllü jestlerle insanın küçüklüğünün bir şekilde gösterilmesi, günahların, yanlış düşüncelerin ve kötü niyetlerin dualarda ve ilahilerde kabulü, ilahi rehberlik yoluyla içsel birliğe hararetli bir çağrı ve son olarak da bireysel güvenin ortak inanç hâline gelmesi gerektiği anlayışıdır. (S. 250, orijinalinde italik)

Tüm bunları bir araya getirerek, güven ve kültü arasındaki ilişki ile ilgili olarak beş sonuç çıkarabiliriz: (i) kültürel tutarlılık için karşılıklı güven esastır, (ii) sosyal etkileşimlerindeki ve devlet uygulamalarındaki şeffaflık güven arttırır[5], (iii) tipik çocuk yetiştirme uygulamaları güvenin kapsamını ve biçimini belirleyebilir, (iv) gelişimsel olarak türetilen güven, toplum kurumlarından etkilenir (sürdürülür, geliştirilir veya zarar görür) ve (v) yukarıda sıralanan değişkenler sessiz ve kümülatif bir uyum içinde hareket eder. Böylece güvenle ilgili sosyokültürel meseleleri kısaca özetledikten sonra artık dikkatimizi klinik kaygılara çevirebiliriz.

PSİKOTERAPİ VE PSİKANALİZ YÜRÜTMELERİNDEN ÇIKARIMLAR

Yeni hasta -terapistin hayatında ilk kez tanıştığı biritarafından güven gelişimi sağlamak, klinik çalışmada önemli erken görevlerdendir. Hastanın "oldukça güvenilir bir karakteri" olduğunu (Freud, 1905a, s. 263) ve fazladan bir şüphecilik taşımadığını varsayarsak, tera-

piste güvenmesinde ona yardımcı olmak pek zorluk teşkil etmeyecektir. Terapistin dakikliği, randevulara uymadaki güvenilirliği, sıcaklığı ve sürekli ilgisi hastanın güvenini uyandırır. Özgün bir şekilde ve savunmaya geçmeden dinleyen, açıklayan ve ilişki kuran bir kişi (terapist) ile karşılaşmak, hastanın gelişmekte olan sürece inancını artırır (R. Levin, 1998; Meissner, 1969). Terapist ve hasta arasındaki ilk temastan başlayarak bu tür açık sözlülüğün özel bir öneminin olduğu başka bir alan da hastanın önerilen tedaviyle ilgili sorularının bulunduğu alandır. Terapist soruları gerçeklere dayalı bir şekilde yanıtlamalı, soruların arkasındaki nedenleri "yorumlayarak" hastayı yoldan çıkarmamalı veya şaşırtmamalıdır. Örneğin, bir hasta sıklıkla psikanaliz ve psikoterapi arasındaki farkı sorabilir. Alandaki ince tartışmalara rağmen, bu soruya basit ve anlaşılır bir cevap vermek mümkündür. Aradaki fark yalnızca ziyaretlerin sıklığı ve kanepenin kullanım şekli değildir; bir dereceye kadar hastadan beklenen rolün doğası ile terapistin, hastanın düşünceleri, duyguları, fantezileri ve rüyaları hakkında anlattıklarına karşı duruşu açısından da farklılıklar mevcuttur.

Özellikle bu tüketim çağında hastaları sık sık endişelendiren bir başka konu da psikiyatrik teşhisleridir. Hastanın bunu sorma nedenlerini araştırınca daha fazla önemli bilgi açığa çıkabilir. Ancak bu tür keşifler geciktirme taktiği olarak kullanılmamalı ve tanısını öğrenmek isteyen hastaya anlatılmalıdır. Bir hastanın teşhis terminolojisini yanlış anlaması veya bundan dolayı narsist bir şekilde yaralanması konusunda pek çok şey yapılabilir.

Terapistin gizemli tavrının, geçiştirmesinin ve rahatsız edici şekilde kaçınmasının da hasta üzerinde yabancılaştırıcı ve olumsuz etkileri olabileceği gözden kaçar.

Sorunları klinik olarak bu denli açık bir şekilde ele almak, terapist ve hasta arasında güven tesis etmede önemli bir rol oynar. Tedavinin başlamasının ardından işler yeniden karmaşıklaşabilir. Hastanın şu veya bu şekilde "kabul edilemez" ya da "kötü" düşüncesini yahut duygusunu açığa vurmakta tereddüt etmesiyle nazikçe empati kurmak, bu zorluğu çözebilmenin ilk adımıdır. Yine de müdahaleler kısa süre içinde "savunma analizinin" (Brenner, 1976; Fenichel, 1941; A. Freud, 1936; Ross, 2003) alışılagelmiş ölçülerine dönmelidir; bu, klinik durumun burada ve şimdisinde benliğin (yeniden dirilen arzuların uyandırdığı) kaygıyı savuşturma girişimlerinin maskesini düşürmektir. Tüm bunlar daha hafif, "nevrotik" ve geçici güvensizlik için geçerlidir. Bununla birlikte, hastaların güven konusundaki yetersizliklerinin veya isteksizliklerinin daha inatçı olduğu durumlar da mevcuttur. Özellikle zorlayıcı olan iki aktarım gelişimi vardır.

Birincisinde, hasta düzenli olarak gelir, faturaları zamanında öder ve "temel kurala" (Freud, 1900a) uyuyor gibi görünür, ancak aslında terapiste sürekli olarak yalan söyler ve yararlı bilgileri saklar. Böyle bir "psikopatik aktarımlı" hasta (Kernberg, 1992) sıklıkla "terapisti aldatıcı veya dürüst olmayan davranışlara veya en azından hastanın daha sonra sahtekârlık olarak yorumlayabileceği davranış tutarsızlıklarıyla kışkırtmaya" çalışır (s. 223). Kernberg (1992), bu tür koşullar altında uygun yaklaşımın hastayla nazikçe ama doğrudan yüzleşerek içsel ak-

tarım ilişkisini ayrıntılı olarak keşfetmek ve başka konulara geçmeden önce bu konuyu yorumlayarak çözmek olduğunu belirtir. "Psikopatik aktarım" tipik olarak yerini depresif onarıcı duygulara ve gerçek kişisel kaygıya bırakmadan evvel "paranoid aktarıma" dönüşür.

Paranoid aktarım, hasta-terapist ilişkisinde, kimi zaman hastanın sarmalanmış psikoz geliştirmesine varan ciddi çarpıtmaları ifade eder. Burada Kernberg'in (1992) teknik tavsiyeleri son derece faydalıdır.

> Hasta terapistin davranışının gerçekliğini ciddi şekilde çarpıtırsa, terapist hastaya kendi gerçekliklerinin tamamen farklı ve görüşüyle uyumsuz olduğunu söyler. Hastayı bu uyumsuz gerçeklerle yüzleştirmek, "deli" bir kişi ile "normal" bir kişinin neyin gerçek olduğunu açıklığa kavuşturmak amacıyla dışarıdan bir tanık veya hakem olmaksızın iletişim kurmaya çalıştıkları bir durum üretir. Bu noktada gerçekten birbiriyle örtüşmeyen gerçekliklerin mevcudiyetine tek alternatif, terapistin hastaya yalan söyleme ihtimalidir ve eğer hasta buna çok inanıyorsa, konunun daha fazla araştırılması gerekir. (s. 234)

Hastanın korkuları ve suçlamaları aktarım şekli sanrılı bir nitelik kazandığında, "...terapistin uyumsuz gerçeklere karşı hoşgörüsünü iletmesi ve hasta-terapist ilişkisinin içerimlerini bu tür koşullar altında incelemesi, yavaş yavaş psikotik çekirdeğe ve paranoid aktarıma yönelik yorumlayıcı çözümlere yol açabilir" (s. 235).

Bazen hastanın analiste güvenmeye başlaması bir sıkıntı ve korku kaynağı hâline gelir. Bunun nedeni güven oluşumuna daima artan bir umudun eşlik etmesi, bunun da hüsran ve ihanet yaratma olasılığıdır. Neri (2005), aktarım-karşı aktarım matrisinde böyle bir duygusal dönüşü etkili bir biçimde tanımlamıştır:

> Hasta güvenmeye başladığında, katılımını ve duygusal mesafesini kontrol etmesine neden olan o tarafsızlık ve şaşkınlık durumundan (gürültüden, böyle bir konuşmanın anlamsızlığı duygusundan) da vazgeçmeye başlar ama yine de varlığının fark edilme ihtimali kabullenilmemiştir. Anlaşılabileceğine ve yardım görebileceğine dair herhangi bir umut varsa, hüsrana ve ihanete uğrama olasılığı da daima vardır. Bu olasılık gerçekten korkutucu ve kaygı uyandırıcıdır. Bazen güven ile şüphe ve ihtiyaç ile korku arasındaki çatışma özellikle dramatiktir. Sanki bir kişi büyük bir yemek yeme ihtiyacı hissederken aynı zamanda yemeğin zehirli olabileceğinden de korkuyor gibidir. Hastalar da benzer şekilde analistlerinin sözlerinin kendileri için hem gerekli hem de tehlikeli olduğunu hissedebilirler. Bu sözler onları kurtarabileceği gibi aynı zamanda onları incitebilir de, hatta aşırı tehlikeye bile atabilir. (s. 83)

Analist bu gibi durumlarda doğrudan ve anlaşılır konuşmalıdır. Hastanın zihnine ne koyduğunun ve bunun

hastayı nasıl etkileyebileceğine inandığının farkında olduğunu hastaya göstermelidir. Neri (2005) ayrıca analistin "kişinin kendisine güvenen birine güven duyduğunu [düşündüğü] ilişkide karşılıklılığı teşvik etmesinin tavsiye edilebilir" olduğunu düşünür (s. 83). Bununla birlikte, aynı zamanda, yorumlayıcı dikkat, hastanın güvensizliğinin ve umutsuzluğunun altında gizlenen her şeye gücü yeten ya hep ya hiç tutumuna da yönlendirilmelidir (bu bağlamda "bir gün..." fantezisinin analizi için bkz. Akhtar, 1996).

Sürekliliği olan (genellikle aylarca ve yıllarca) bir temelde, "tutma" (Winnicott, 1960a, 1960b) ve yorumlayıcı yaklaşımlar ile güvenin makul bir karışımı sayesinde güvensiz bireylerin gevşemeleri ve daha önce hiç deneyimlemedikleri bir güven bağlılığı geliştirmeleri sağlanabilir. Burada, analistin terapötik sürece olan güveni ve klinik çalışma sırasında içinde ortaya çıkan güvensizlik deneyimleriyle çalışma kapasitesinin çok önemli bir rol oynadığını eklemeye gerek yoktur. "Analist, hastanın istenmeyen niteliklerinin farkındadır ve hasta da bunu bildiğinden, analistin hastayla yaşadığı rahatlık ve güvenlik deneyimi, hastanın temel iyiliği, kişisel değeri ve potansiyeli hakkındaki hissini doğrulayan güvenilir bir deneyim aktarabilir." (K. Frank, 2004, s. 342)

VARILAN SONUÇLAR

Bu bölümde insan zihninin güven-güvensizlik boyutunun yetişkin yaşamındaki sonuçlarına ışık tutmaya ça-

lıştım. Bu diyalektiğin temelinin, çocukça dürtü tatmini, sağlıklı bağlanma ve güvenilir "kucaklama" deneyimleri ile değilse bile erken çocukluk döneminde atıldığını kabul ederek, güven-güvensizlik ekonomisinin yetişkinlik dönemindeki özel gelişmelerle birlikte zorlayıcı hâle gelebileceğini iddia ettim. Romantik yakınlık kurmak, evlilik sözleşmesi yapmak, akranlarla işyeri arkadaşlıkları geliştirmek, çocuk büyütmek ve onları sonrasında serbest bırakmak, sivil hayatın tüm olay ve formalitelerine katılmak, saflık ve şüphecilik arasındaki çatışmaları körükleyebilir. Kişiyi başarı sınırlarıyla yüzleşmeye zorlayan orta yaş başlangıcı ve kişinin yaklaşan sonunun farkında olmasını gerektiren yaşlılık, aynı zamanda kişinin yardımsever ve şefkatli becerileri için aileye, arkadaşlara ve genel olarak dünyaya güvenme ihtiyacını da sınar. Orta yaş ve yaşlanmanın kargaşasından güvenli bir çıkış için, ölçülü iyimserliği ve başkalarına minnettarlığıyla "depresif konuma" (Klein, 1940) sağlam ve kararlı bir bağlılık esastır. Kişinin ihanet edenleri affetmesi ve kendi ihanetlerini telafi girişimleri, bu aşamada ihtiyaç duyulan yas tutma kapasitesini artırır. Elbette kişinin ruhunda yaralar açanlardan özür ve telafi görmesinin yanı sıra intikam alma fırsatı elde etmesi de yas tutma ve affetme süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Akhtar, 2002; Akhtar ve Parens, 2014). Bu olmadığında, travma geçiren kişi kin beslemeye, "adalet" aramaya ve erken yaşlarda deneyimlediği incinmelere ve ihanetlere kafa yormayı sürdürür. O zaman tek teselli, talihli koşullar altında ve olağanüstü bir yeteneği varsa, korkunç içsel ıstırabını çarpıcı sözlerle hüzünlü edebiyata dönüştürebilen yara-

tıcılık olur. Nobel ödüllü Hint şair Rabindranath Tagore'un (1861–1941) aşağıdaki kısa şiiri tam da bu türden bir cevherdir.

> Bugün sesim kısıldı, flütüm sustu.
> Dünyam kötü bir düşte kayboldu.
> Orada soruyorum sana gözyaşlarıyla:
> "Havanı zehirleyenleri
> Ve ışığını söndürenleri,
> Affettin mi onları?
> Yoksa sevdin mi?" (1921, s. 96)[6]

Bölüm İki

KISKANÇLIK

Bu bölüme, Marcianne Blevis'in (2009) kıskançlıktan mustarip bireyle ilgili son derece incelikli tanımını alıntılayarak başlamak istiyorum. Uzlaştırıcı bir dille kaleme aldığı yazısında şunları belirtiyor:

> Kıskanç insan hiçbir şeye güvenemez. Sıradaki kötü olayı beklediği olağanüstü aldatma senaryoları kurar kafasında ve bunlardan şüphe duyar. Sonunda gerçeklik, onun yanılsama tiyatrosuna ve yanlış sevgi tanımına eşlik eder hâle gelir. Bu kişi her şeyi ne bilebilir ne de tahmin edebilir. Âşığının ona hiçbir zaman tamamen açık olmayacağı aşikârdır. Her insan mahremiyete, bir gizli bahçeye ihtiyaç duyar. Ne var ki bu durum kıskanç kişi için dayanılmazdır. Onun, meseleler üzerinde tam kontrole ihtiyacı vardır. (s. 3)

Burada yapacağım katkı, bu fenomenin doğasını vurgulamak, gelişimsel kökenlerinin izini sürmek ve ciddi şekilde rahatsız edici ve hastalıklı bir biçim aldığı durum-

larda iyileştirilmesi için terapötik stratejileri açıklamak olacak. Bu hedeflere ulaşmak için, önce kıskançlığın (ve yokluğunun) olgusal özelliklerini aydınlatacak, sonra da konuyla ilgili psikanalitik yazıların kapsamlı bir incelemesini yapacağım ve genel psikoloji, psikiyatri ve kültürel antropolojiden ilgili bakış açılarını iç içe geçirmeye çalışacağım. Bunu takiben, kıskanç bireylerin psikanalitik tedavisindeki teknik zorlukları tartışacak ve bazı sentezleyici açıklamalarla, daha fazla dikkat edilmesi gereken alanlara işaret ederek konuyu bitireceğim.

TANIMLAYICI ÖZELLİKLER

Günümüz İngilizcesinde "kıskançlık" anlamına gelen *jealousy* kelimesinin etimolojik kökeni David Buss (2000) tarafından öylesine iyi incelenmiştir ki başka kelimelerle ifade etmek yersiz olacaktır, bu nedenle burada David Buss'tan alıntı yapacağım.

> *Jealousy* kelimesi İngilizceye Fransızcadan girmiştir. Fransızcadaki karşılaştırılabilecek kelimeler *jaloux* ve *jalousie* kelimeleridir ve her ikisi de şevk, sıcaklık, tutku veya yoğun arzu anlamına gelen Yunanca *zelos* kelimesinden türemiştir. Bununla birlikte Fransızcadaki *jalousie* kelimesinin iki anlamı vardır: Birinci anlam kıskançlık kelimesine karşılık gelir ancak bu kelime aynı zamanda, birbiri üzerinde asılı duran çok sayıda yatay çıtası olan jaluzi anlamına gelir. Oslo Üniversitesi'nden Norveçli psikiyatrist Nils Retterstol, bu anlamın, karısından şüphelenen bir kocanın muhtemelen

> onu başka bir adamla ilişki hâlindeyken yakalamak maksadıyla fark edilmeden jaluzi arkasından gözlemlemesinden kaynaklandığını tahmin etmektedir. (s. 28, orijinalinde italik)

Kıskançlığın sözlük tanımı, "rekabete veya sadakatsizliğe tahammülsüzlük ... bir rakibe veya avantaj sağladığına inanılan birine karşı düşmanlık [ve] gayretli uyanıklık" gibi ifadeleri içerir (Mish, 1993, s. 627). Burada görünüşe göre üç alan söz konusudur: Duygusal, bilişsel ve davranışsal. Kıskançlıktan mustarip bir kişiyle yakın temas böyle bir sınıflandırmayı destekler. *Duygular alanında* kıskançlıkta zihinsel acı ve güvensizlik vardır. Bunlardan ilki, doğal karşılanan bir öz-nesne ilişkisinin öznel olarak deneyimlenen kopuşundan kaynaklanır (Akhtar, 2000; Freud, 1926d; Weiss, 1934). İkincisi ise ihanet travmasına (gerçek veya hayali) bir tepkidir ve zihinsel acının tekrarlanmasına karşı koruma sağlar. Bilişsel alanda, birçok rahatsızlık belirgindir. Kıskanç birey, anlamın olmadığı yerde anlam görür, çevresel ipuçlarının önemini abartır ve vardığı sonuçlar için alternatif açıklamalar düşünmekte zorluk çeker. Kıskanç bir kadın, mesela, evlerine akşam yemeği için gelen çifti karşılayan kocası, kadın konuğa "çok hoş" olduğunu söyleyerek iltifat ettiğinde, bunu kocasının o kadınla seks yapmak istediğinin bir kanıtı olarak görür. Kıskanç bir koca, akademisyen karısı bir makale teslim ederken, konuşmadan önce hocasına teşekkür ettiğinde, karısının onu hiç sevmediği sonucuna varır. Kıskanç kişinin bilişselliği katılık, figür-zemin ilişkisi kaybı ve "insanlığı

sıkıştırma ve insan anlayışının zulmü değiştirmesini engelleme işlevi" olan "dar görüşlülük" (Brenman, 1985) ile karakterize edilir (s. 273). Davranışsal alanda rahatsız edici eylemler, sürekli olarak ihanetin "ipuçlarını" ve "kanıtlarını" aramayı, sevgilinin (veya eşin) e-postasını ve kısa mesajlarını kontrol etmeyi, ayrıca nerede olduklarını (defalarca arayarak veya bulundukları yere giderek) doğrulamayı içerir. Başka şekillerde casusluk yapmak, takip etmek ve özel dedektif tutmak da kıskanç bireyin davranış yelpazesini oluşturan diğer eylemlerdir. Neyse ki çoğu durumda kıskançlık bu tür davranışlara yol açmaz; derinden rahatsız edici olsa da kişisel bir deneyim olarak kalır. Diğer durumlarda ise işler çığırından çıkar ve sadece yukarıda saydığımız davranışlar değil, öfke, şiddet ve hatta cinayet bile gerçekleşebilir.

Kıskançlığın duygusal, bilişsel ve davranışsal dışavurumlarını bir araya getirdiğimizde, kesinlikle düşmanca güvensizlik, aşırı tetikte olma ve yıkıcılığın buradaki merkezi üçlüyü oluşturduğu sonucuna varılabilir. Blevis'in (2009) kıskançlık üzerine inceleme yazısı tüm bunları ve daha fazlasını içermektedir. Yaygın güvensizlik ve her şeye gücü yeteceğine inanan bir kontrol arzusunun kıskançlığın tek özelliği olmadığını belirtir. Diğer unsurları ise şöyledir: (i) aşkın kontrol edilemeyeceğini anlayamama, (ii) algısal hatalar (yanlış söylenen bir cümle, bir telefon görüşmesine cevap vermede en ufak bir gecikme, gözlerdeki anlık kayma paranoya ile doludur ve paniği tetikler), (iii) bilinçli olarak nefret edilen ve değeri düşürülürken, önceden bilinçli (veya bilinçsizce) hayranlık duyulan ve imrenilen hayali rakibe karşı bö-

lünmüş tutum, (iv) bir kişinin gördüğü sevgiyi kaybettiğine dair derin bir his, (v) kimliğin travmatik bir şekilde istikrarsızlaşması, (vi) kişinin kendi "sevecenliği" ile ilgili olarak derin bir güvensizliğin harekete geçmesi, (vii) ısrarlı ilgi ve sevgi talepleri, (viii) "görmezden gelinme" ve "dışlanma" deneyimindeki sapkın sadomazoşist heyecan potansiyeli ve son olarak da (ix) arzu nesnesinden tuhaf, düşünceyi uyuşturan bir şekilde yabancılaşma.

Elimizde böyle zengin ve nüanslı bir portre olduğu hâlde, kıskançlığın doğasıyla ilgili bazı sorular cevapsız kalmaktadır. Bu sorular arasında aşağıdakiler vardır:

Belli bir miktar kıskançlık "normal" sayılabilir mi? Aziz Augustine'in "Kıskanmayan kişi âşık değildir" (Buss, 2000, s. 27'den alıntı) beyanından Freud'un (1922b) sıradan "rekabetçi kıskançlığın" "normal" olabileceğini söylemesine kadar, yakın ilişkilerde bir nebze kıskançlığın kaçınılmaz olduğu görüşü mevcuttur. Gerçekten de hem kadınların hem de erkeklerin, eşlerinin kıskanç olmamalarını sevgi eksikliği olarak görme eğiliminde olduklarına dair bazı kanıtlar vardır (Buss, 2000).

Normal kıskançlığı anormal kıskançlıktan ayıran nedir? Yukarıda normal olarak bahsedilen kıskançlık türü hafiftir, geçicidir ve gerçeklik testiyle düzeltilebilir. Bazen biraz latifecilik de bu tür bir kıskançlığa eşlik eder. Hastalıklı kıskançlık ise rahatsız edici, ısrarcı ve gerçekliğe dayanan kanıtlarla düzelmez. Rakiple rekabeti körükleme ve çift arasın-

daki erotizmi artırma potansiyeli de olan normal kıskançlığın aksine, patolojik kıskançlık, bireyi kronik bir endişeye boğar ve eş için bir eziyet hâline gelir.[1]

Kıskançlık deneyiminde çiftlerin "birlikte" yarattıkları unsurlar var mıdır? Kıskançlığın kişinin sevgilisi veya eşi üzerindeki etkisi, eşin haksız yere suçlandığı, sürekli takip edildiği ve empati olmadan muamele gördüğü hissiyle kendini gösterir. Partnerin yaşadığı böyle sıkıntılar (ve nerede olduğunu gizleme veya temaslarını kısıtlama şeklindeki savunma manevraları) genellikle kıskanç bireyin zorbalığının sonuçları olarak görülür. Ancak burada daha derin bir soru vardır. Kıskançlığa yatkın kişi "kasıtlı olarak" kıskançlığını tetikleyen ve tetikleyici özellikleri olan bir sevgili/eş seçmiş olabilir mi? Mesela, kendine güveni olmayan bir adam, kalabalıkların ilgi duyduğu popüler bir tiyatro oyuncusuyla evlenebilir ya da özgüveni sarsılmış bir kadın, yeniden kıskançlık geliştirmek için yeni boşanmış ve dört yaşında nazlı bir kızı olan bir adamla ilişki kurabilir. Böyle bir "gerçekleşme" (Akhtar, 2009a, s. 4) kıskanç kişinin yakınmalarına gerçekçi bir nitelik kazandırır. Dolayısıyla, her iki partner de kendilerini karakter tuzaklarından kurtaramadıkları ve birbirlerini incitmeye devam ettikleri sürece, çektikleri ıstırabı bir dereceye kadar birlikte yaratmış olurlar.

Kıskançlık "teşvik edilebilir" mi yoksa kıskanç kişinin böyle bir eziyete yatkınlığı mı vardır? Iago'nun Ot-

hello'yu karısı Desdemona'nın Cassio ile bir ilişkisi olduğuna inandırmaya yönelik kurnaz ve amansız çabaları (Shakespeare, 1603), kıskançlık duygularının başkaları tarafından uyandırılabileceğine inanmamızı sağlar. Bu bir dereceye kadar doğru olabilir. Bazı çevresel tetikleyiciler kıskançlık canavarının ipini çözebilir; partnerin yoldan geçen çekici bir yabancıya bakışı, bir restoranda yakışıklı bir garsonla samimiyet kurması ve hatta önceki evliliğinden olan çocuklarına sevgi göstermesi gibi eylemler tetikleyici olabilir. Ancak böyle bir "teşvik" ve "tetikleme", genellikle zaten kıskançlığa yatkınlığı olan kişilerde daha etkilidir.

Kişinin kişisel geçmişinde kişiyi yoğun kıskançlığa yatkın hâle getiren değişkenler var mı? Bu soru bizi kıskançlığın kökenlerine ilişkin psikanalitik açıklamalara getirir. Bu literatürü ele almadan önce, Ayala Pines'ın (1998) *Romantik Kıskançlık* (Romantik Jealousy) adlı kitabından jargondan bağımsız ve gerçekçi bir pasajın üzerinden geçmek işimize yarayabilir. Pines, kıskançlığa yatkınlığın şöyle olduğunu belirtir:

...yatkınlık aile geçmişimizden etkilenir: Annesi babasına sadakatsiz olan veya ebeveynleri şiddetli kıskançlık patlamaları yaşayan biri, annesi ve babası birbirinin sevgisinden emin hisseden birine göre çok daha yatkındır kıskançlığa. Aile dizilimimizden etkilenir: Daha güzel veya daha zeki bir kız kardeşin gölgesinde kalan bir kadının

kıskançlığa yatkın olma olasılığı, ailenin en sevilen çocuğu olan bir kadından çok daha yüksektir. Aynı zamanda çocukluk ve yetişkinlik bağlanma geçmişinden de etkilenir: Annesiyle güvenli bir bağı olan bir kişinin kıskanç olma olasılığı, kaygılı bağlanan bir kişiye göre daha az olacaktır. Güvendiği eşi tarafından ihanete uğrayan bir kişinin gelecekte kıskançlığa daha fazla yatkın hâle gelmesi de muhtemeldir. (s. 6-7)

PSİKANALİTİK BAKIŞ AÇILARI

Freud'un görüşleri

Freud (1911c), kıskançlığın altında yatan mekanizmayı ilk olarak *Schreber* vakası üzerine yaptığı çalışmada formüle etti. Yorumlarını alkoliklerdeki kıskançlık sanrılarına ve kadınlardaki kıskançlık sanrılarına yöneltti. Her iki senaryoda da kıskançlığın kökeninin izini gizli eşcinselliğe kadar sürdü. Bir alkolik, kadınlara duyduğu aşkta hayal kırıklığına uğrayınca erkeklere yönelmişti. Bununla birlikte, "içki arkadaşları" kısa süre sonra "bilinçaltındaki güçlü libidinal yatırımın nesneleri" hâline gelmişti (s. 64). Sonrasında bu, şu çağrışım zinciri ile kıskançlığa dönüştürülmüştü: "O adamı seven ben değilim, o (kadın) onu seviyor" (s. 64, orijinalinde italik). Yani sonuç olarak alkolik adam, benzer şekilde kendisinin de etkilendiği tüm erkeklerle ilgili olarak kadınlardan şüphe etmeye başlar: "Kadınları seven ben değilim, o (erkek)" (s. 64, orijinalinde italik). Kıskanç kadın da

partneri olan erkeğin aslında kendisinin cinsel anlamda çekici bulduğu kadınlara aşırı ilgi gösterdiğinden şüphelenir. Dolayısıyla kıskanç kadındaki dinamik, alkolik erkeğinkiyle aynıdır. Ama Freud, kıskanç kadının "aşırı narsisizminin yatkınlık etkisi" nedeniyle de başka kadınlara ilgi duyduğunu eklemiştir (s. 64). Freud, bundan on bir yıl sonra kıskançlık konusuna geri dönmüş ve şunu söylemiştir:

> Kıskançlık, keder gibi normal olarak tanımlanabilecek duygudurumlarından biridir. Herhangi bir insan kıskanç değilmiş gibi görünüyorsa, buradan ciddi bir baskıya maruz kaldığı ve sonuç olarak kişinin bilinçdışının zihinsel yaşamında daha büyük bir yol oynadığı çıkarımına varabiliriz. (s. 223)

Freud kıskançlığın üç katmandan oluştuğuna inanıyordu: (a) rekabetçi, (b) yansıtılan ve (c) sanrısal. *Rekabetçi kıskançlık* "normal" olarak kabul edilir. Neticede kişinin sevdiği nesneyi kaybetme düşüncesi narsistik yaralanmaya ve kendini suçlama eğilimine neden olur. Freud şunları eklemiştir:

> Bu kıskançlık her ne kadar normal diyebileceğimiz bir durum olsa da tamamen rasyonel, yani gerçek durumdan kaynaklanan, şartlarla orantılı ve tamamen bilinçdışı egonun kontrolü altında olan bir kıskançlık değildir; bilinçdışının derinliklerinden geldiğinden, çocuğun duygusal yaşa-

mının ilk kıpırtılarının bir devamıdır ve ilk cinsel döneme ait Ödipus ya da erkek kardeş-kız kardeş kompleksinden kaynaklanır. (s. 223)

İkinci katman kıskançlık -yani *yansıtılan kıskançlık*- kişinin *kendi* sadakatsizliğini (ya da buna yönelik dürtülerini) partnerine yansıtmasının bir sonucudur. Dinamik, erkeklerde ve kadınlarda aynıdır. Aldatan, başkalarının da aldattığından şüphelenir. Freud, her bir partnerin başkalarıyla flört etme isteğine tanınan belirli bir toleransın, bir emniyet supabı işlevi gördüğü ve bu tür dürtüleri bastırma ihtiyacını azalttığı, bunun da kıskançlığın oluşma olasılığını azalttığı yönünde ilginç bir gözlemde bulunmuştur. Freud'un sınıflandırmasına göre üçüncü katman olan *sanrısal kıskançlık* da yansıtmadan kaynaklanır. Ama bu örnekte aşk nesnesi ile öznenin cinsiyetleri aynıdır.

> Sanrısal kıskançlık, normal seyrini sürdüren bir eşcinsellikten geriye kalandır ve klasik paranoya biçimleri arasında konumlandırılması yerindedir. Bu, bir erkekte aşırı derecede güçlü bir eşcinsel dürtüye karşı bir savunma girişimi olarak, "Onu (erkek) seven ben değilim, o (kadın)" formülü ile tanımlanabilir. (s. 225, orijinalinde italik)

Freud, çoğu psikotik vakada kişide kıskançlığın üç türünün -rekabetçi, yansıtılan ve sanrısal- bir karışımının mevcut olduğunu da eklemiştir.

Freud'un öğrencileri ve erken dönem takipçileri

Ferenczi (1909), Freud'un görüşlerini yinelemiş ve muhtemelen hocası olan Freud'un da gördüğü bir kadın hasta ile ilgili olarak rapor verirken, kıskançlığın kökenini reddedilen cinsel ilişkiye bağlamıştır: "Bunu (daha önce sevdiği) kocasına yansıttı ve onu sadakatsizlikle suçladı" (s. 65-66). Ferenczi (1912) daha sonraki bir makalesinde kendi hizmetçisinin acıklı hikâyesini anlatmıştır. Kronik bir alkolik olan kocası, onu defalarca evliliklerine ihanetle ve patronunun erkek hastalarıyla flört etmekle suçlamıştı. Ferenczi, bu alkolik adamın ona duyduğu hayranlıkla ilgili her türlü ayrıntıyı sunmuş ve şu sonuca varmıştır: "Bana yönelik olan eşcinsel aktarımın göze çarpan özelliği, onun beni kıskanmasının tek nedeninin kendi erotik hazzını erkek cinsiyetine yansıtması olduğudur" (s. 161).

Jones da (1929) kıskançlığın gizlenmiş eşcinselliğin yansıtılmasından kaynaklandığı konusunda Freud'la hemfikirdi. Ancak bu sonuca biraz farklı ve dolambaçlı bir yoldan ulaşmıştı. Kıskanç kişinin narsistik bir bağımlılık tarafından ele geçirildiğini savunuyordu. Böyle bir bağımlığının kaynağı baba korkusu ve eşcinsel boyun eğme arzusuna yol açan şiddetli bir ödipal suçluluktu. Bu da kadınların sadakatsizliğinden korkmasına yol açıyordu. Dolaylı olarak da sadakatsizliğin yansıtılması kişinin kıskançlık yaşamasına neden oluyordu.

Klein (1927) ise kıskançlığın kökenini, Freud'un formülasyonlarındaki gibi sadakatin aksine, bir çocuğun, bir kardeşin gelişine verdiği tepkiye dayandırmıştı. Ka-

rakter oluşumunda kardeşlerle kurulan ilişkinin temel bir rol oynadığına[2] dikkat çeken Klein, şunları dile getirmiştir:

> Her analiz, tüm çocukların hem küçük kardeşlerini hem de ablaları ve abilerini kıskandığını kanıtlıyor. Görünüşte doğum hakkında hiçbir şey bilmeyen çok küçük bir çocuk bile, çocukların anne karnında büyüdüğü gerçeğine dair çok net bir bilinçdışı bilgiye sahiptir. Anne karnındaki bu çocuğa kıskançlık nedeniyle büyük bir nefret yöneltilir ve çocuğun -anne bir başka çocuk beklerken kurduğu hayallerin tipik bir örneği olarak- anne rahmini parçalama ve içindeki çocuğu ısırarak ve keserek yok etme arzuları taşıdığını görürüz. (s. 173, orijinalinde italik)

Klein, benzer sadist dürtülerin genellikle büyük kardeşlere yönelik olduğunu, çünkü aslında öyle olmasa bile çocuğun kendini onlara kıyasla daha zayıf hissettiğini sözlerine eklemiştir. Klein'ın kuramlaştırmasının bir diğer yönü, haset ve kıskançlık arasındaki karmaşık ilişkiyi içermektedir. Hasedi ikili bir deneyim, kıskançlığı ise üçlü bir deneyim olarak birbirinden ayırmıştır. Ancak yazılarında bu iki duyguyu ilişkilendirme şekli biraz karmaşıktır. Bir yerde anne memesine yönelik çocuksu hasetten söz edip, "Bu birincil hasede Ödipus durumu ortaya çıktığında kıskançlık eklenir" demiştir. Bir başka yerde ise şundan bahsetmiştir:

> Anne memesine duyulan haset ile kıskançlığın gelişimi arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Kıskançlık annenin memesini ve anneyi almakla suçlanan babaya dönük şüphe ve rekabete dayanır. Bu rekabet, normal olarak birinci yaşın ikinci çeyreğindeki depresif konumla eşzamanlı olarak ortaya çıkan doğrudan ve tersine çevrilmiş Ödipus kompleksinin ilk aşamalarına işaret eder. (1957, s. 196)

Bununla birlikte, üçüncü bir yerde, "ödipal -bu aşamada hâlâ güçlü bir şekilde oral-sadist dürtülerle karıştırılan- haset, rekabet ve kıskançlığın şimdi hem nefret edilen hem de sevilen iki kişiye yönelik olduğunu" söylemektedir (1952, s. 80). Bu, ödipal kıskançlığın, güçlü de olsa, oral sadizmin (anneye ve kardeşlere yönelik) bir canlanması olduğu izlenimini bırakır. Dolayısıyla, çocuğun asıl rakibinin kim olduğu -kardeş mi yoksa baba mı- Klein'ın yazılarında belirsizliğini korumaktadır. Dürüst olmak gerekirse, ikisinin ayrılmazlığının (ne de olsa anneyi hamile bırakan ve kardeşlerin doğmasına neden olan babadır) ve ödipal gelişimi yaşamın ikinci yılına yerleştirmesinin haset ve kıskançlık ayrımını oldukça bulanıklaştırdığını kabul etmek gerekir. Klein'ın formülasyonunda net olan, kıskançlığın doğuşunda eşcinselliğin yansıtılmasının rolünün küçük, oral sadizmin (ödipal yapı vurgulasa bile) rolünün büyük olduğudur.

Kıskançlıktan mustarip kadın bir psikotik hastayla çalışan Brunswick (1929), Freudcu ve Kleincı görüşler arasında bir orta yol bulmuştu. Eşcinselliğin kıskançlı-

ğın altında yattığı konusunda hemfikirdi, ancak böyle bir erotik eğilimin Ödipus kompleksinden değil, daha erken ödipal öncesi seviyeden kaynaklandığını düşünüyordu. Riviere (1932) bu formülasyona bir değişiklik daha kattı. Annesinden bir şey çalma ya da onun sahip olduğu şeyleri çalma arzusunun, yansıtılan biçimiyle, kıskançlığın temeli olduğunu savunuyordu. Riviere, bu tür hırsızlık fantezilerinin "genitalleştirmeye" maruz kalabileceğini (yani, yetişkin bir cinsel çağrışım kazanabileceğini), buna karşın aslında çocuksu ve oral kökenli olduğunu kabul etmiştir. Kıskanç kişide şunların olduğunu belirtir:

> kıskanç kişi, söz konusu "aşk kaybı" veya "aşk arayışı", nihai olarak, arzulanan ebeveynle üreme ile ilgili ilişkiden daha derin bir şeye atıfta bulunur. Dahası, bu insanlardaki bağlılıkların niteliği genellikle bir kısmi nesneye olan bağlılıktır, böylece gerçek nesnelerin değişimini kolaylaştırır ve onların nesnel kişiliklerine gösterilen göreli kayıtsızlığı açıklar. Bu gibi durumlarda "arama" veya "kaybetme"nin izleri oral kıskançlığına ve memenin veya babanın penisinin (oral bir nesne olarak) -çiftleşmede ebeveynlerin o düzey birbirlerini tatmin ettikleri hissedilen nesne- yoksun bırakılmasına kadar götürülebilir. Burada, "haset" ve "kıskançlık" kelimeleri arasındaki çok yaygın olan ve iki duygunun ayırt edilemeyeceği bu sözlü ilk sahne deneyiminde oldukça kesin bir türev bulan karışıklığa değineceğim. Sadece ve sadece bu deneyim,

bir üçgendeki kıskanç kişinin hissettiğine, sadakatsizlerin tersine çevirdiği şiddetli ve çaresiz yoksunluk ve kayıp, şiddetli ihtiyaç, boşluk ve yalnızlık duygusu için rasyonel bir temel sağlar. (s. 420–421)

Fenichel (1945) de kıskançlığın temelinde erken oral saplanmanın olduğunu fark etmişti. Anneye yöneltilen oral sadist dilekler, sonuç olarak hain ve kurnaz görünen yetişkin yaşamının ikili ilişkilerine yansıtılıyordu. Kalküta'da bağımsız çalışan ve görünüşe göre Riviere ve Fenichel'in katkılarından habersiz olan Chatterji (1948) vardığı "Patolojik kıskançlık genital ödipal düzeyden biri değildir, tamamen oral kökenlidir" (s. 21) sonucunu desteklemek için ayrıntılı klinik materyal sunmuştur. Buna karşın, İsrail'den bir erkeğin vakası üzerine bir rapor hazırlayan Baran (1949), erken dönem Freudcu formülasyona geri dönerek kıskançlığın oluşumunda oral saplantıdan bahsetmemiştir.

Sonraki analistler

Siedenberg (1952a, 1952b), ister gündelik ister klinik düzeyde olsun, kıskançlıkta özel bir tür arzu tatminin gerçekleştiğine dikkat çekmiştir. Bir nebze sahte kıskançlık ve nazikçe alaycı çapkınlık "suçlamaları" iyi yürüyen bir ilişkide çiftin aşk hayatına renk katar. Karısının bahçıvanlarına olan ilgisi konusunda onunla dalga geçen bir koca, gerçekte böyle bir ihlal söz konusu olmadığı hâlde, bilinçsiz bir şekilde ödipal zaferin tadını çıkarır (bahçıvan oğlunu, kendisi de babasını temsil eder). Aynı şey, kocasının genç araştırma görevlisine "aşkı"

üzerine şaka yapan kadın için de geçerlidir. Her iki durumda da korunan bir gamsızlık hâli vardır ve kıskançlık deneyiminin miktarı bellidir ve keyiflidir.[3] Kıskançlık, bu oyunbazlık kaybolduğunda son derece üzücü bir hâl alır. Bununla birlikte, bu gibi durumlarda bile, bir dileğin yerine getirilmesinin gerçekleştiği fark edilebilir. Partnerini acı bir şekilde sadakatsizlikle suçlayan birey, çocukluk erotik arzusunun nesnesi olan ebeveynin gerçekten de cinsel olarak serbest olması arzusuna ihanet eder; kişinin yasak arzuları böylece gizli bir şekilde tatmin edilebilir. Kıskanç kişinin tüm güvenceleri boşa çıkarmasından ve tüm beklentilerin aksine şüphelerinin "teyidini" aramasından sorumlu olan da kıskançlıkta bulunan bu gizli arzu tatminidir.

Schmidberg (1953), aşk nesnesine yönelik yoğun erken ihtiyaç, oral sadizm ve her şeye gücü yeten kontrol arzusunu vurgulamıştır. Dolayısıyla ve oral dönemle bağlantı kurduğundan dürtü teorisi modeline sadık kalmıştır. Ortega ise (1959) ise onun aksine kıskançlık sorununa Sullivancı (kişilerarası) bir bakış açısıyla yaklaşmıştır. Kıskanç bireylerin, başkaları için değerli oldukları konusunda derin bir güvensizlik taşıdıklarını öne sürmüştür. Yani, kişinin rakiplerinin bariz bir şekilde üstün olmaları gerekmez; kıskanç kişi kendini değersiz gördüğünden, onların üstün olduklarını düşünür. Üstelik onlarla rekabet etmek, kıskanç kişide aslında olduğunu hissettiğinden daha yeterli görünme çabası da oluşturur.

Bundan on yıl sonra Pao (1969), bastırılmış eşcinsellik ile kıskançlık arasındaki bağlantının kaçınılmazlığını sorgulamıştır. Kıskançlığın kökenini erken çocukluk dö-

nemindeki bozulmuş nesne ilişkilerine kadar sürmüştür. Pao şunları ifade etmiştir:

> Kıskançlık dramasının "yıldızları" üç kişi olduğundan, gelişen ve olgunlaşan çocuğun, etrafındaki kişileri net bir şekilde ayırt etme yeteneğini kazandığı bir dönemde kıskançlığın yaşanması gerektiği ima edilebilir. Çocuk, böyle zamanlarda, kendini başkalarından ayırt edebilmiş, belirli bir derecede nesne sürekliliği oluşturabilmiş ve ilkel bir benlik temsili ile nesne temsilleri ortaya koyabilmiş olmalıdır. Anne ile çocuk arasındaki ikili ilişkiye baba, kardeş ya da başkaları gibi üçüncü bir kişinin müdahalesi kaçınılmazdır. Dolayısıyla her çocuk kıskançlık duygularını ego donanımının kavramlaştırmasına izin verdiği ölçüde ve anda tanır. Ama kıskançlık dramını sahnelemek veya tekrar tekrar sahnelemek için benlik veya nesne temsillerini açıkça ifade edebilmek özel bir şey gerektirir. (s. 633-634)

Bu "özel" şey, bağlanma ve aidiyet konusunda güvensizlik yaratan gerçek bir olaydır (bir kardeşin doğumu, anneden ayrılma gibi). Ardından gelen keder, ödipal evrede dışlanmışlık duygularıyla şiddetlenir. Pao, kıskançlığın ruhsal yapının üç bileşenini de içeren karmaşık bir zihin durumu olduğunu ilan etmeyi sürdürmüştür. Bu üç bileşen şunlardır: İd (oral sadizm ile kendini gösterir), ego (sadakatsizlik dürtülerinin yansıtılmasıyla ve narsistik tutunmayla kendini gösterir) ve süperego

(partnere ve ayrıca kendine yönelik cezalandırıcı eleştiriyle kendini gösterir). Pao'nun erken travmanın rolüne ilişkin gözlemi Spielman (1971) ve Wisdom (1976) tarafından "doğrulanmıştır"; Wisdom, on iki aylık bir erkek çocuğun erkek kardeşinin doğumuna verdiği kıskanç tepkileri çarpıcı ayrıntılarla anlatmıştır.[4]

Neubauer (1982) kıskançlık fenomenolojisine, kıskançlığı sadece hasetten değil, nadiren başvurulan rekabet kavramından da ayırarak yeni bir bükülme eklemiştir. Neubauer'a göre:

> Kaynağa (ihtiyaç duyulan materyallere) özel erişim çabası olan *rekabet*, rakibe karşı iddialı, agresif bir mücadeleyi ima eder... Rekabet, nesneyi rakibe kaptırmama arzusuna dayanan bir eylemdir. Yani rekabette nesne ile temas korunur. *Haset*, ya başkalarının üstün niteliklerinin farkındalığına ya da bu niteliklerin idealleştirilmesine dayanır. Bu hayranlığın libidinal bileşeni, içerleme, kendini değersizleştirme ve üzüntü ile bağlantılıdır. *Kıskançlık*, üçüncü kişinin aldığı veya beklediği sevgiye duyulan içerlemedir. Kıskançlık, rekabete ek gelişimsel faktörler dahil olduğunda, cinsiyet kimliği yerleştirildiğinde, yani fallik-ödipal örgütlenme geliştiğinde ve ilişki ödipal özellikler kazandığında devreye girer. (s. 123-124, italik kısımlar eklenmiştir.)

Neubauer, devamında rekabetin bir araya gelme ya da birlikte yaşama yoluyla, kıskançlığın ise nesnenin sevgi-

sine yeniden sahip olma ile üstesinden gelinebileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte, haset, hayranlık duyulan ve sevilen nesneye yönelik saldırganlık içerdiğinden, daha büyük zorluklar yaratır. 1980'lerde kıskançlık üzerine Neubauer'in katkısını, her ikisi de onun fikirlerine atıfta bulunmayan iki önemli makale takip etmiştir. Coen (1987), oldukça incelikli ve çok yönlü bir kıskançlık portresi sunar. Bu görüşe göre kıskançlık, başka bir kişiyle tam ve derin yakınlığın hem ikamesidir hem de ona karşı bir savunmadır. Cinsel ilişkinin sapkın senaryolarını içeren bir mastürbasyonun eşdeğeridir.

> Karakter kadrosunda en az dört rol vardır: Erkek ve kadın cinsel kahramanlar, bir gözlemci ve üçü arasındaki etkileşime tanık olan seyirci. Somut kanıt ihtiyacı inkâr, güvensizlik ve suçlulukla, özellikle de korkulan yıkıcılığın yanı sıra mazoşist ve narsist gelişimle ilişkilidir. Patolojik kıskançlıkta nesne seçimi, hayali bir koruyucu içerir ve temelde eşcinseldir, narsisttir. Bunlar, saldırgan yıkımın yanı sıra, kendisinden farklı olan başka bir kişinin pasif ihtiyaçlarının tehlikelerine karşı da savunur. (s. 107)

Pierloot (1988), kıskanç bireyin eziyetli nesne ilişkilerini "kişilikdışı nesneler" alanına genişletmiştir. Kişilikdışı nesnelerin (fetişler, geçiş nesneleri gibi) genellikle kısmi nesneleri (hem mecazi hem de gerçek anlamda) temsil ettiğini belirterek, Othello'nun mendilinin ve Lady Windermere'in yelpazesinin (Oscar Wilde'ın 1893 tarih-

li aynı adlı oyunundan) sembolik önemini açıklamıştır. Böylece kıskançlık acısı, insanın sadece insanlarla olan ilişkisini değil, insanı bu insanlarla ilişkilendiren cansız nesneleri de kapsamıştır.[5]

Daha güncel katkılar

Kıskançlık üzerine daha güncel ve dikkate değer katkılar arasında monografi (Mollon, 2002), gözden geçirilmiş bir cilt (Wurmser ve Jarass, 2008), ilginç bir makale (Lewin, 2011) ve Blevis'in (2009) ince ama etkileyici bir kitabı bulunmaktadır. Mollon'ın Utanç ve Kıskançlık başlıklı monografisi (2002), Melanie Klein ve Heinz Kohut'un çalışmalarını bir araya getirme girişiminde bulunmuştur. Çocuklukta ebeveyn empatisinin kesintiye uğramasının, kendiliğin bir şekilde eksik veya aşağı olarak değerlendirilmesine yol açtığını, bunun da utanma ve kıskançlığa karşı savunmasızlığa neden olduğunu öne sürmüştür. Wurmser ve Jarass'ın (2008a) gözden geçirilmiş cildine katkıda bulunanlar da kıskançlığın oluşumunda utancın rolünü vurgulamışlardır. Temel tezleri, kıskançlığın, insan ilişkilerindeki kaçınılmaz "dışlanmış üçüncü kişi" olma (açık ve net olarak birincil sahnede, ama aynı zamanda annenin bir kardeşe gösterdiği ilgiye tanık olunduğunda da) deneyiminden kaynaklandığı yönündeydi. Ayrıca kıskançlıktan öldürücü intikamcılığa "ilerlemeye" dikkat çekmişlerdir. Wurmser ve Jarass (2007), kitaptaki kendi katkılarında, "Utanç -> haset ve kıskançlık -> intikam -> daha da arkaik aşağılanma biçimleriyle korkulan misilleme dizisinin tekrarlanan karakteristik bir travmatizasyon

kısır döngüsüne dönüştüğünü" ileri sürmüşlerdir (s. 173-174, orijinalinde italik).

Lewin (2011), acı veren kıskançlık deneyimine karşı bir kalkan görevi gören yeni "paralel özdeşleşme" kavramını önermiştir. Bu tür bir özdeşleşme, bir tür manik savunmadır ve şöyle işler:

> Tanımlayıcı özne, kompulsif taklit yoluyla arzu nesnesiyle birleşir. Bu birleşme, özneyi nesnenin sevgisi için herhangi bir rakip algısını reddeden gelişimsel bir yokluk kozasında tutar. Paralel özdeşleşme, öznenin empati ve fantezi yoluyla gelişme kapasitesini engelleyerek bilinçli kıskançlığı kısıtlar. (s. 551)

Böyle bir savunma kullanan kişiler kıskançlığın eşiğine geldikten sonra aşılmaz bir kendi kendine yeterlilik kalkanı yaratarak geri çekilmişlerdir. İki kişilik ilişkide aşılamaz sınırlarla tutulan bu kalkanın ardındaki aşk nesnesiyle "yapmanın ve yapar gibi görünmenin birleşimi" (s. 568) vardır.

Bu da kıskançlık üzerine psikanalitik literatür taramamızı tam bir çember hâline getirerek, bizi Blevis'in (2009) bu bölümün en başında bahsettiğim ve bölümün tedavi ile ilgili kısmında yeniden atıfta bulunacağım kitabına geri götürüyor.

Eleştiri, sentez ve diğer fikirler

İkna edici olmaya çalışsa da (özellikle kişinin kendi sadakatsiz dürtülerinin yansıması karşısında) Freud'un

hipotezinde pek çok çatlak vardı. *Birincisi,* libidonun iniş çıkışları lehine olup saldırganlığın rolünü pek dikkate almamasıdır. *İkincisi,* kıskançlığın ödipal belirleyicilerine vurgu yaparken, ödipal öncesi çatışmalardan da kaynaklanabileceğini gözden kaçırmasıdır. *Üçüncüsü,* çocukluk dönemindeki gerçek travmatik olayların (ayrıntılar aşağıdadır) kıskançlığa karşı savunmasızlığa yaptığı katkıyı atlamasıdır. *Dördüncüsü,* eşcinselliğin her zaman ego-distonik olduğunu, bastırmaya ve yansıtmaya ihtiyaç duyduğunu varsaymasıdır. *Beşincisi,* açık bir şekilde eşcinsel erkekler ve kadınlardaki kıskançlığı açıklamakta başarısız olmasıdır. *Altıncısı,* "alkolik" ve "kadın" kategorileri ayrımı mantıksal olarak savunulamazdır. Ve son olarak, narsisizmi erkeklerde değil de kadınlarda kıskanç güvensizliğin temeli olarak varsayarken, ataerkil bir önyargı göstermesidir.

Freud'un kavramsallaştırmasındaki bu tür zayıflıkların psikanalizdeki dürtü kuramından nesne ilişkileri yaklaşımına genel değişimle birleşimi, kıskançlıkla ilgili alternatif açıklamaların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Başlangıçta bu açıklamalar, Freud'un gizli eşcinsellik üzerindeki vurgusuna uygun olsa da bu vurguyu genellikle zahmetli yollardan yapmaktadır. Sonrasında bu özel etiyolojik boyut yıkılmıştır. Oral sadizm, bakımveren figürlerin neden olduğu erken hayal kırıklığı ve büyük bir aşk nesnesinin travmatik bir şekilde geri çevrilmesi de kıskançlığın başlıca nedensel açıklamaları olmuştur. Karmaşık fanteziler, ego kısıtlamaları ve tehlikeye atılmış süperego işleyişi de kıskançlığın psikanalitik tanımına eklenmiştir.

Klein'ın hasedi iki kişilik, kıskançlığı ise üç kişilik olarak ayırması, daha sonra katkıda bulunanlar tarafından büyük ölçüde desteklenmiştir. Ama bu sınır üzerine biraz daha düşünmek gerek. Sonuç olarak, bir başkasında olan bir niteliğe (daha iyi dış görünüm, daha yüksek zekâ gibi) göz dikmenin bir nedeni vardır ve bu nedenin genellikle kişinin bu niteliğe sahip olması durumunda başkaları (üçüncü şahıslar) tarafından daha çok beğenilip sevileceğine inanmasıdır. Yani hasette de gizli bir kıskançlık senaryosu vardır. Sevilen kişinin dikkatini çeken (gerçekte veya hayal gücünde) bir rakibe duyulan nefret, dolaylı olarak rakibe duyulan hayranlıktır. Bu durumda kıskançlığın içinde de gizli bir haset senaryosu vardır. Görünüşe göre iki duygu daima iç içe geçmiş olsa da aşırılık içeren durumlarda birbirlerinden ayrılabilirler. Konuşma dilindeki sık sık birbirinin yerine geçebilirlikleri, bu nedenle, dilbilimsel özensizlikle ilgili değildir, aslında mantıklıdır. Konuşma dilindeki mantıktan bahsetmek, bizi kıskançlığın sosyokültürel yönlerini düşünmeye sevk etmektedir.

SOSYOKÜLTÜREL YÖNLER

Kıskançlık deneyimi her yerde mevcuttur. Nadir istisnalar (büyük antropolog Margaret Mead'in 1931'de bildirdiği Yeni Gine Banaro kabilesi) olsa da tüm kültürlerde kıskançlığın varlığının kanıtları vardır. Kültürden kültüre farklılık gösteren şey, kıskançlığı tetikleyen eylem/olaydır. Akut kıskançlığın gelişmesi için en güçlü "gerekçe" olarak kabul edilen eş dışında biriyle cinsel iliş-

ki, evrensel bir gerekçe değildir. Çok eşli topluluklarda ve "eş değiştirenlerde" birden fazla eşle cinsel ilişki bir norm olarak kabul edilir (Gilmartin, 1986). Bu grubun üyelerinde kıskançlık, duygusal sadakatsizlik ve sosyal dedikodular nedeniyle tetiklenir. Dahası, tek eşli evliliği benimseyen kültürlerde genellikle kıskançlık daha çok tetiklenir. Kadınları bilinçli bir şekilde (bilinçsizce idealize edip onlardan korkarken) baskı altına alan kültürlerde özellikle erkekler romantik kıskançlığa daha yakındır (Pines, 1998).

İdealleştirme ve kıskançlık arasındaki bağlantı, kıskançlığın nostaljiyle ortak bir özelliği olduğunu keşfettiğimizde daha da belirginleşir. Her iki deneyimin de acı-tatlı bir niteliği vardır. Acılığı, idealize edilmiş bir kendilik nesnesi durumunun kaybıyla ilgilidir. Tatlılık, (kıskançlık söz konusu olduğunda) o idealize edilmiş nesnenin hatırasıyla ve (nostalji söz konusu olduğunda) yeniden birleşme umuduyla ilgilidir. Elbette ki nostaljide daha fazla tatlılık, kıskançlıkta ise daha fazla acılık vardır ama her iki duyguda da acı-tatlı bir tat bulunur.

Kıskançlığın acısı gerçekten dayanılmazsa kalpleri kırabilir, bağları koparabilir ve yıkıcı eylemlere yol açabilir. Yönetilebilir olduğunda, aynı acılık yücelmenin yakıtı olabilir. Daha fazla olmasa da benzer bir beğeni elde etmek için biriyle rekabet etmek, kişilik gelişimini güçlendiren bir kuvvet olabilir (Edward, 2011). Şanslı koşullar altında, böyle bir kıskanç rekabet iyi sonuçlar verebilir. Bu, bilimde olduğu kadar atletizmde de geçerlidir. Harvard'dan genetikçi Richards Lewontin (1968), bilimin rekabetçi ve agresif bir girişim olduğunu ve

"aslında insanın insana karşı yarışmasıyken, bilginin bunun yan ürünü olduğunu" beyan eder (s. 2). Robert Koch ile Louis Pasteur, Thomas Edison ile Nicola Tesla ve Humphry Davy ile Michael Faraday arasındaki ünlü rekabetler, somut bilimlerde teorik ilerlemelere ve yeni keşiflere katkıda bulunmuştur. Edebiyat ve sanatta, Arthur Rimbaud ile Paul Verlaine, William Wordsworth ile Samuel Taylor Coleridge ve Ernest Hemingway ile F. Scott Fitzgerald arasındaki kıskanç rekabet de sanatsal yaratıcılığı harekete geçirmiştir. Bizim alanımız olan psikanalizde ise Freud ile Ferenczi, Klein ile Winnicott ve Kohut ile Kernberg arasındaki gerilimler teori ve tekniğin gelişmesini sağlamıştır.

Kıskançlık ve yaratıcılık arasındaki ilişki burada bitmiyor. Bu duyguya adanmış büyük edebiyat eserleri vardır. Dünyadaki neredeyse tüm büyük aşk destanları kıskançlığa ve onun feci sonucuna göndermeler içerir. Shakespeare'in *Othello*'su (1603), kıskançlığa odaklanan edebi eserler arasından en ünlüsü olsa da kesinlikle tek eser değildir. Tolstoy'un *Kreutzer Sonat*'ı (1889), Hardy'nin *D'Ubervilles'li Tess*'i (1891), Alain Robbe-Grillet'nin çok sevilen ve çok nefret edilen deneysel romanı *Kıskançlık* (1957) yakın zamanda Man Booker ödüllü İngiliz romancı Howard Jacobson tarafından hazırlanan kıskançlık üzerine on roman listesinde yer almıştır (4 Kasım 2009 tarihli *The Guardian*'dan alıntı). Bununla birlikte, kıskançlıktan etkilenen tek edebi tür kurgu değildir. Şiir de bu duygunun zehirli sularında yıkanmıştır. Tüm dillerde, hem büyük hem de küçük şairler kıskançlıkla ilgili şarkılar, soneler ve balatlar yazmışlardır. Kısa ve

öz oluşu, psikolojik duruşu ve sadomazoşist kıskançlık gündemine dair keskin farkındalığıyla öne çıkan bir şiir de Willion Strode'un (1598-1645) "Kıskançlık Üzerine" isimli şiiridir.

> Bir şey var, hiçbir şey olmayan,
> Hem aptal bir ahlaksız, hem ayık bir bilge
> Kanatları yoktur, yok kulakları ve gözleri de
> Uçuyor, işitiyor, görüyor yine de
> Kayıpla var olur, akılla beslenir
> Yaşamasa da elem içinde sevinir;
> Sonsuza dek doymaz bu aç peri
> Kendini yemekten başta yoktur besini (1620, p. 51)

Strode'un şiiri, kıskançlıktaki kayıp, savunmacı uyanıklık ve mazoşizm deneyiminin altını çiziyor. Buna karşılık, Rupert Brooke'un (1887-1915) "Kıskançlık" isimli şiiri, rakibe duyulan hasedi ve hem rakibe hem de ihanet eden sevgiliye yönelik sadist dürtüleri vurgular.

> Seni gördüğümde, akıllı ve havalıydın,
> O salağa aptal ve hastalıklı bir şekilde
> bakıyordun
> Sevgi dolu ellerinle aşkını veriyordun,
> O kadar samimi dokunuyordun ki, biliyorum
> Her ikiniz de gizli şeyler hissediyordunuz,
> Senin en kutsal rüyalarının,
> Onun aptal dudaklarının kıvrımına
> Teslim olduğunu,
> Ve o zaman, o güçlü bacakların ve kolların

Bomboş zarafetinin ve o pembe yüzün
Kalbini öylesine bir aşk aleviyle dövdüğünü
biliyorum
Ona her dokunuşunu ve hareketini verdiğini,
Her marifetini ve sırrını sunduğunu, tüm hayatın
boyunca...
Ve işte o zaman, aşkım, biliyorum ki bekliyorum
Aşkın sona erdiği harika zamanları
Ve bunun sonucunda büyüyen burnunu,
Ve de donuk yüzünü gözünü ve terli boynunu,
O sensin, kesinlikle sensin, hem de ölümüne
kadar!
Günbegün onunla otururken fark edeceksin,
Kravat kirden yağlanacak, ceket kırış kırış olacak;
Güzellik geçerken, güç şişmanlığa dönüşürken,
Ve aşk, aşk, aşk alışkanlığa dönecek!
Ve ondan sonra,
İnsanda güzel olan her şey sona erdiğinde,
Ve sen, gençlik yaşamını seven, temiz olan sen,
Pis, hasta, beceriksiz ve de yaşlı
Bir vücuda bakacaksın...
Nadide dudakları sarkıp da artık salyalarını
tutamadığında,
Sen en kötü şeye katlanmak zorunda kalacaksın,
Yani bunaklığın mide bulandıran sinsi
hareketlerine.
Ve o sevgili gözlerde insani bir anlam arayarak,
O kel ve çaresiz kafayı tutup temizleyerek,
Hayatın savurduğu bir hurdayken, aşk da
unutulacak...

İşte o zaman yorulacaksın; ölmüş ve çürümüş
olacak tutku;
Ve o, o da kirli olacak, kipkirli!
Ey kıvrak ve özgür ve çevik
Zavallı kalp görmek için haykıracak,
İşte seni ve sevgilini böyle göreceğim!

Ama sen...
İşte o zaman geldiğinde, sen de kirli olacaksın!
(1908, p. 45)

Peter Shaffer'ın haset ve kıskançlık karışımı bir duyguyu ele alan çarpıcı tiyatro eseri Amadeus'u (1979) da dahil olmak üzere, kıskançlık üzere pek çok oyun ve film vardır. *Laura* (1944), *Mildred Pierce* (1945), *Niagara* (1953), *East of Eden* (1955), *An Affair to Remember* (1957), *Suddenly Last Summer* (1959), *The Beguiled* (1971) ve *Fatal Attraction* (1987) kıskançlık temalı seçkin filmlerdendir.[6] Doğrudan bu duyguyla ilgili olmasa da Mike Nicholson'ın unutulmaz *The Graduate*'i (1967) ve Stanley Kubrick'in *Eyes Wide Shut* (1999) filmi de kıskanç aşk temasını güçlü ve akılda kalıcı bir şekilde ele almaktadır.

Kıskançlıkla ilgili bu tür yüceltilmiş sonuçlar nedeniyle duygulanımın hem benlik hem de benliğin sevdikleriyle olan ilişkileri için yıpratıcı olduğu gözden kaçmamalı. Ülke çapında evlilik danışmanlarıyla yapılan bir araştırma, çift terapisi arayan tüm çiftlerin üçte birinde kıskançlığın sorun olduğunu ortaya çıkarmıştır (White ve Devine, 1991). Kıskançlık ayrıca saldırgan davranışlara, şiddete ve cinayete yol açabilir. Eş cinaye-

ti genellikle yoğun kıskançlık duygularıyla hızlandırılır (Chimbos, 1978; Mullen, 1996). Kıskançlığın bu tür karanlık sonuçları, bizi kıskanç bireylere dair klinik kaygılara ve terapötik yöntemlere götürmektedir.

TERAPÖTİK DÜŞÜNCELER

Blevis'in (2009) bu tür hastalara terapötik yaklaşımı, konuya giriş için uygun bir noktadır.[7] Çalışma yöntemi, kıskançlıktan mustarip kişinin verdiği savaşın şimdiki zamandan değil, geçmişinden gelen bir savaş verdiği inancına dayanmaktadır. Kişinin çok önemsediği birinin (anne, baba gibi) çocuktan yüz çevirdiği zamanla ilgili boğuk sesleri ve donmuş duyguları ortaya çıkarmak çok önemlidir. Blevis, acının "gömülü hazinelerini" keşfetme ve bunları şimdiki kişilerarası versiyonlarıyla ilişkilendirme konusunda gerçekten etkileyici bir hüner göstermektedir. Blevis'in geçmişe ulaşmak için kat ettiği yollar çeşitlidir ve bunlara hasta tarafında ustaca bir canlandırma (s.15), açıklayıcı bir rüya (s. 27) ve hastadaki serbest çağrışıma görünüşte açıklanamaz olan müdahaleler (s.39) dahildir.

Yaklaşımının temel dayanağı yeniden yapılandırma olsa da Blevis aktarım yorumları yapmaya hep hazırdır; böylece klinik ilişkinin "burada ve şimdi"sinde, yaşanmış geçmişi canlandırır. Dahası, kıskançlığın mazoşist hazzının uyguladığı geriletici çekimin son derece farkındadır ve bu alanda, yorum ve yeniden yapılandırmanın ötesine geçerek katı sınırlar koymaya isteklidir. Şu yorumuna dikkat edin:

> Çalışmalarımızı devam ettirmem gerekirken, Frank, neredeyse öfkenin eşiğinde, yakın zamanda binbir güçlükle kazanılan tüm içgörülerimizi yok ederek çok zevk aldığı kıskançlığa geri dönmek istediğini açıkladı. Eğer o yolu takip etmek istiyorsa, bensiz ilerlemesi gerekecekti. (s. 43)

Kıskançlığın doğasında var olan sadomazoşist zevklerin bu şekilde sınırlandırılması ve "bozulması", analistin karakteristik yufka yürekliliğine eşlik edecek cesur bir katı fikirlilik gerektirir. Analistin riske girmesi gerekebilir ve hasta bu tür anlarda hatırı sayılır acılara katlanmak zorunda kalabilir. Blevis, "Geçmişi gün yüzüne çıkarmak cesaret ister çünkü incelenmediği takdirde daha rahat hissettirecek durumların sorgulanmasını gerektirir." (s. 16)

Bazen hasta bu noktaya gelir ve geçmiş yıllarına yeniden bakmanın bir sonucu olarak "bastırılan" ve/veya belirginleşen materyale dayanamaz. Kıskançlığının, ergenliğinde babasının korkunç evlilik dışı ilişkisini keşfetmesinden kaynaklandığına dair bir "kişisel efsane" (Kris, 1956) inşa eden ama sonrasında çok daha önce acı verici bir şekilde annesinin "ihanetine" uğradığını (kız kardeşi doğduğunda) öğrenen kıskanç kadın, bu ikinci keşfe tahammül edemez; dengesi fazlasıyla bozulur ve bu, başka birçok nedenden dolayı ihtiyaç duyduğu annesine çok kızmasına neden olur. Şen şakrak (kendisinin baştan çıkarıcı algıladığı) karısına karşı öfkeyle dolu olan ve kız kardeşinin, adam beş veya altı yaşındayken annesinin yaşadığı yasak bir ilişkinin ürünü olabileceği-

ne dair bir aile dedikodusunu "kazara" duyan kıskanç bir koca, böyle bir geçmişin gölgesinin mevcut evliliğine yansımasından nefret eder. Bu tür noktalara gelen bazı kıskanç hastalar tedaviyi yarıda bırakır.

Bununla birlikte, böyle bir tek kişilik psikoloji açıklaması, analist açısından da benmerkezci olabilir. Çıkmazın veya aksamanın sorumluluğunu hastaya kaydırmak, analistin zorluğa katkısını geçiştirebilir. Terapötik deneyimsizlik, teknik katılık, sürekli bir çeşitliliğin empatik başarısızlığı ve dikkatli dinlemenin önündeki spesifik karşı aktarım bloklarının tümü tedavilerin başarısız olma nedenlerinden olabilir. Aşırı derecede kıskanç hastalarla çalışmak elbette kolay değildir. Analist, bazıları çelişkili görünen birçok görevle aynı anda ilgilenmek zorundadır. Örneğin analist, hastada (erkek arkadaşının başka bir kadınla ilgilendiği şüphesiyle) acıya yol açan algılarının geçerliliğine dair onay vermeden empati kurmalıdır. Analist, hastayı sosyal normlar açısından "eğitme" cazibesine direnmelidir. "Gelen bir kadın misafire, görünüşüyle ilgili iltifat etmek görgü kuralıdır." veya "Garson kıza bakmış olması kocanızın sizi aldatma eğiliminde olduğu anlamına gelmez." gibi ifadelerin faydası olmaz. Bu tür ifadeler hastaya sadece yanlış anlaşıldığını hissettirir. Daha da risklisi, kişinin yorumlarına "haset" veya "kıskançlık" kelimelerini dahil etmesidir. Her ne kadar cazip de gelse, bu tür etiketlerden şiddetle kaçınılmalıdır. Çünkü analisti kendisinden "kıskanç" veya hissinden "kıskançlık sancısı" olarak bahsettiğinde, hasta bu tür ifadeleri patolojikleştirici ve geçersizleştirici olarak deneyimler. Yine bir başka zorluk da hasta-

nın terapistine, eşinin davranışının gerçekten uygunsuz olduğunu "kabul etmesi" için baskı uygulamasıdır. Böyle bir talebin "gerçekleri perdeleme" işlevinin de ayrıca yorumlanması gerekir. Başka bir deyişle, hastanın, analistin partnerinin dikkatsiz davrandığını "doğrulaması" ihtiyacı, bir ebeveynin geçmişteki ihanetinin onaylanması gerekliliğini maskeler.

Tedavi ilerledikçe, analist yavaş yavaş hastanın kendisinden çelişkili bir talepte bulunduğunu fark eder: Karşı tarafın "kötülüğünü", dolaylı olarak hastanın ihanete uğradığını doğrulamak ama aynı zamanda hastanın sevilebilir ve sevilmekte olduğuna dair güvence vermek. Analist, bu erotikleştirilmiş üçlü (mağdur hasta, partnerinin arzulanan tarafı ve partnerinin ihanet eden tarafı) savaşta önce altta yatan ödipal üçgene, sonra da anne-çocuk ilişkisindeki ödipal öncesi ayrıma giden yolu bulabilir. Analist daha sonra bu iki yapılandırmanın da hastanın çocukluğundaki dışsal saplantılı olaylarda (bir babanın kızı ergenlik dönemindeyken bir ilişkisinin olması, hasta henüz on dört aylıkken annesinin bir kardeş doğurması gibi) "inanılırlık" bulduğunu öğrenebilir. "Çoklu işlev ilkesine" (Waelder, 1936) kesin bir bağlılık, bu tür koşullar altında analistin çalışma egosuyla ilişkilendirilir. Ayrıca, dışsallaştırılmış krizlere paralel olarak erken dönem travmatik senaryoların ince aktarımsal yeniden yaratımlarının da gerçekleştiğini ayırt etmesine olanak tanır. Bunların da yorumlanması gerekir ve aslında bunlara değinmek, analistin müdahalelerine yalnızca aktarım dışı yorum ve/veya yeniden yapılandırmanın sağlayabileceğinden çok daha fazla güvenilirlik sağlayabilir.

Böyle bir çalışmayı yürütmenin önemli önkoşullarından biri de kişinin karşı aktarımıyla derin ve devamlı bir temastır. Sadomazoşist kıskançlık tablosu, yansıtmalı özdeşleşim yoluyla analiste yönlendirilir, ancak bu neredeyse hiçbir zaman kaba veya açık bir biçim almaz. Karısının erkek kardeşine gösterdiği ilgiyi kıskanan bir adam, analistte de benzer bir kıskançlık uyandırmaya çalışabilir; kardiyoloğuna ödediği büyük meblağlar ile böbürlenebilir, analistin ücretini küçümseyebilir. Bu türden gizli türetmelere dikkat etmek, kıskançlık aktarımının yorumlarını formüle etmeyi kolaylaştırır. Sonuç olarak, kıskanç bireylere yardımcı olmak için gereken şey, aktarım ile mevcut gerçeklik, algı ile duygulanım, yeniden inşa etme ile yorumlama ve doğrulama ile yapısöküm arasında ayarı dengeli yapılmış bir salınımdır.

VARILAN SONUÇLAR

Bu bölümde kıskançlığın duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerini ele aldım. "Normal" kıskançlık ile patolojik kıskançlık arasındaki ayrımı açıkladım ve konuyla ilgili kapsamlı psikanalitik literatürü inceleyerek patolojik kıskançlığa karşı savunmasızlığın kökenlerinin izini sürdüm. Sosyokültürel alana kısa bir giriş yaptıktan sonra, klinik alana geri dönerek yoğun kıskançlıktan mustarip bireyleri tedavi etmedeki tuzaklara ve zorluklara ışık tuttum. Şimdi, katkılarımın sonuna gelirken, dikkat edilmesi gereken üç alana dikkat çekeceğim: (i) kıskançlığın evrimsel temelleri, (ii) kıskançlık deneyiminde cinsiyet farklılıkları ve (iii) bazı bireylerde kıs-

kançlığın tamamen yokluğu. Aşağıda bunların her biri ile ilgili kısa yorumları bulacaksınız.

Evrimsel açıdan kıskançlık, üremeyle ilgili bir dizi tehditle başa çıkmamıza yardımcı olmayı amaçlayan, uyum sağlayan veya problem çözen bir araçtır. Kıskançlık bizi rakiplerimizi sözsüz tehditler, sözlü emirler ve saldırgan davranışlarla savuşturmaya iter. Eşe bağlılığı ifade eder ve artan bir uyanıklıkla eşin yoldan çıkmasını engeller. Kıskançlığın bu güdüsel alt düzeyinin bilinçli olmadığı kesindir. "Başarılı atalarımız tarafından milyonlarca yıl boyunca bize aktarılan duygusal bilgeliğe" dayanır (Buss, 2000, s. 6).

Ele almadığımız ikinci konu, kıskançlık deneyiminin cinsiyet açısından farkıdır. Evrimsel psikologlar, psikanalistler ve deneysel insan davranışı araştırmacıları, kadın ve erkeklerin kıskançlığı farklı deneyimledikleri ve buna farklı şekillerde tepki verdikleri konusunda hemfikirdirler. Bu, iki cinsiyetten birinin diğerinden daha fazla veya daha az kıskançlık deneyimlediği anlamına gelmez.[8] Aslında, erkeklerin de kadınların da hemen hemen aynı düzeyde kıskançlık hissettiklerini bildirdiklerini gösteren çok sayıda ampirik araştırma vardır (Buunk ve Hupka, 1987; White ve Mullen, 1989). Buna karşın, kadın ile erkek arasında en çok neyi kıskandıkları ve gerçek ya da hayali dışlanma karşısında öfkelerini nasıl ifade ettikleri konusunda farklılıklar mevcuttur. Hem erkekler hem de kadınlar, partnerlerinin sadakatsizliğinden incinir, ancak erkekler, kadınların cinsel sadakatsizliğinden, kadınlar ise erkeklerin duygusal sadakatsizliğinden çok daha fazla rahatsız olurlar (Sha-

ckelford, Buss ve Bennett, 2002). Diğer bir fark ise DeSteno ve Salovey (1996) tarafından gözlemlenmiştir. Bu araştırmacılar, bir kadının, erkeğinin başka bir kadındaki belirli bir özellikten etkilendiğini ve erkeğin dikkatini çeken kadının bu özelliğe sahip olduğunu bildiğinde, kıskandığını belirtmektedir. Erkekler ise tam aksine, kendi kimlikleri için önemli olan alanlarda üstün olan erkekleri kıskanırlar. Yani kadınların kıskançlığı daha nesne odaklıyken, erkeklerin kıskançlığı daha narsisttir. Son olarak, bir de şiddete yol açan kıskançlık meselesi var. Burada da iki cinsiyet arasında farklılıklar bulunur: Erkekler kıskançlıkta şiddet eylemlerine ve cinayet işlemeye daha yatkınlardır (Buss, 2000; Paul ve Galloway, 1994; Pines, 1983, 1998).

Yorumlanması gereken üçüncü ve son alan, bazı kişilerde kıskançlığın olmamasıdır. Daha önce belirttiğimiz gibi, Freud (1922b) bu bağlamda şüpheciydi ve kıskançlığın yokluğunu, altında bilinçdışı, bastırılmış duygunun pusuda beklediği bilinçli bir deneyim olarak görüyordu. Diğer uçta ise, şayet kişi çocuklukta güvenli bir bağlanma deneyimi yaşamışsa, güçlü bir özgüveni varsa, partnerine güveniyorsa ve sadakatsizlik dürtüsü taşımıyorsa, o zaman kıskançlığa karşı bağışıklığı olacaktır. Kıskançlığın yokluğuna ilişkin bu tür şüpheci ve saf bakış açıları arasında gerçekçi bir uzlaşma, hafif kıskançlığın her yerde bulunabileceğini, buna karşın aşırı kıskançlığı patolojik olduğunu kabul etmektir. Başka bir deyişle, asla kıskanç olmadıklarını iddia edenler, açıklamalarını yaparken muhtemelen duygulanımın hastalık sayılacak yoğunluklarını göz önünde bulundururlar.

Ancak, eşlerinin gerçek cinsel sadakatsizliği de dahil olmak üzere hiçbir şey onları rahatsız etmiyorsa, o zaman böyle kişiler bu tür "patolojik hoşgörüyü" (Pinta, 1979) ve buna yol açan sağlıklı yetki eksikliğini sorgulamalıdır. "Hiç intikam almamaktansa, küçük bir intikam daha insancıldır" diyen Nietzsche'nin (s. 71, 1905) söylediğini, başka kelimelerle ifade edecek olursak, biraz gelip geçici ve düzeltilebilir kıskançlığın, akıl sağlığına kıskançlık duygusundan tamamen yoksun olmaktan daha uygun olduğunu söyleyebiliriz. Böyle hafif bir kıskançlığa bir parça oyuncu erotizm eklenirse, işler daha da iyi olacaktır.

Bölüm Üç

Sevgisizlik

Bu bölüme âşık olmanın leziz ve çılgın edilgenliği üzerine yakın zamanda yazdığım (Akhtar, 2016, s. 17) bir şiirimle başlıyorum. Adı "Savunmalar":

Bir zürafa istiyorum, keçi boyunlu olsun,
ve bir köpek istiyorum, havada uçabilsin.
Sudan yapılmış bir dağ istiyorum
bir de çelikle dolu bir göl.
Bir şarkı istiyorum, sessiz olsun,
ve bir mezar, ıslık çalsın.
Yürüyen bir ağaç,
hiçbir yere varmayan bir tren.
Dört yaşında bir büyükanne istiyorum,
bir de on iki fit boyunda bir oğul.
Tüm bunlara sahip olmak engelleyecektir,
Sana âşık olmamı sadece.

Bu şiir, âşık olma anında -egonun idealize edilmiş bir nesneye sevinçle teslim olması nedeniyle (Freud, 1917e)- havaya yayılan sihir üzerine bir şiirdir. Şiirin gerçeküstü-

cülüğü anlaşılır bir şekilde maniktir. Perspektif aşmışlığı, ego ile ego ideali arasındaki kaynaşmanın sonucudur. Aşkın başındaki bu heyecanı, aşk kalbe iyice yerleştikten sonra, sevgiliye duyulan ölçülü özfarkındalık ve minnettarlıkla karşılaştırın. Aşağıdaki "Senin Sayende" (Akhtar, 1985, s. 7) isimli şiirimde bu açıkça görülmektedir.

Aşkın ne olduğunu biliyordum
Boğun eğmek, aslında sözü geçenken
Talepkâr olmak, aynı zamanda nazikken
Ölçülüyken duygusal olmak
Sadece satır aralarında davetkâr olmak
Ayrıyken uzak olmamak
Yakın olmak, iç içe olmadan
İlgilenmek müdahaleci olmadan
Korkuyla karışık değil, salt saygı duymak
Çocuksu olmak ama çocukça davranmamak
Cömert olmak, kalbi boşaltmadan
Bütün bunları senin sayende öğrendim
Sevgilim, ben aşkı senin sayende tanıdım

Bu şiir sevginin verdiği bilgeliğe övgü sunuyor. Şiir, sevgi duyulan bir nesnenin içselleştirilmesiyle harekete geçirilen ego sentezini anlatmak suretiyle aşkın "birleşik öz-temsil için bir yapıştırıcı" işlevi (Settlage, 1992, s. 352) gördüğünü doğruluyor. Bu şiirin teması, sevilme deneyiminin sonucu olan içruhsal gelişimdir. Bu şiir, sonuçlarla ilgilidir.

Aşk yolculuğunu oluşturan, birinci ve ikinci şiir arasındaki ruhsal mesafedir. Bu bir görkem ve dünyevilik,

zevk ve acı, inşa etme ve yapısöküm, esaret ve salıverme alanıdır. Dünyadaki filozofların, şairlerin, yazarların ve psikologların şaşmaz ve sadık ilgilerini adadıkları sevgi, varoluşumuzun, hayatta kalmamızın ve yaşamamız için ayrılan zamanda ilerlememizin temel yakıtıdır. Dolayısıyla insanların ya başkaları tarafından sevildiklerini hissetmedikleri (veya sevilmedikleri) ya da kendileri kimseyi sevmedikleri için hayatlarında sevginin olmaması büyük bir trajedidir.

Sevgi dediğimizde elbette, "romantik aşk"tan başka biçimleri de kastediyoruz. Buna, ebeveyn ve kardeş sevgisi, evcil hayvan sevgisi, estetiğe ve kolektif amaçlara olan sevgi de dahildir. Bu sevgiler önemlidir ve bazen belirli bir birey için yeterli besleyici değerde olabilir. Çoğu zaman, insanın en derin ait olma ve kendi gerçekliğiyle bilinme ihtiyaçlarını tatmin etmede başarısız olurlar (Bion, 1963). Freud'un (1930a) bakış açısına göre, bu tür sevgiler, "başlangıçta tamamen şehvetli olan ve hâlâ insanın bilinçaltında bulunan" (s. 103) aşkların amacına ket vurulmuş kopyalarıdır. Dolayısıyla, bu tür yer değiştirmiş hazlar insanın sevgi ihtiyacını tam olarak tatmin etmez. Bu net ifadeye, bebek-anne bağına yakın bir ikili bağ kurmanın (aslında yeniden kurmanın), ancak romantik sevgi yoluyla yerine getirilebilecek evrimsel ve varoluşsal bir zorunluluk olduğunu ekleyeceğim.

Bu nedenle, bu bölümün konusunu romantik sevgi ve sevgi yoksunluğu oluşturmaktadır. Sevgi üzerine psikanalitik yazıları gözden geçirerek başlayacağım. Sonra iki tür sevgisizliği tanımlayacağım: Ego eksikliklerinden kaynaklanan ve içruhsal çatışmalardan kaynaklanan.

Onun ardından, bu tür hastalıkların psikoterapi ve psikanalizde nasıl ele alındığından bahsedeceğim. Bazı sentezleyici açıklamalar sunarak ve üzerinde düşüneceğimiz başka sorular ortaya atarak bölümü tamamlayacağım.

AŞK

Freud'un görüşleri

Freud (1912d), romantik aşka ilişkin psikanalitik anlayışın hâlâ temel taşını oluşturan çığır açan ifadesinde, " aşkta tamamen normal bir tutum sağlamak için birleşmesi gerekli olan iki akım *şefkat* ve *şehvet* olarak ikiye ayrılabilir" (s. 180, orijinalinde italik). Şefkat akımı, bireysel gelişim açısından öncelikli olarak ortaya çıkan akımdır. Daha spesifik olarak cinsel akım dediğimiz ikincisi ise ergenlikle birlikte ortaya çıkar. Şefkat akımıyla sentezlenmesi gerekir. Romantik aşk, bu şekilde, cinsel birleşmeye izin verilen ve cinsel birleşmenin mümkün olduğu, aileden olmayan nesnelere karşı ifade bulur. Ancak bazen iki akım bir araya getirilemez ve bunun psikopatolojik sonuçları olur. Bu tür insanlarda sevgi alanı, merhamet ve cinsel tutku olarak ikiye ayrılmıştır. "Sevdiklerinde arzu duymazlar, arzu duyduklarında ise sevmezler" (Freud, 1912d, s. 183).

Freud, erkeklerin ve kadınların erotik yaşamlarında ayrımlar yapmayı sürdürdü. Erkeklerde, "cinsel nesneye aşırı değer verme" yönünde yaygın bir eğilim vardı (s. 181). Kadınlar ise tersine, cinselliği daha önceki çocukluk yasağıyla ilişkilendirmeye devam ediyorlardı.

Dolayısıyla cinsel hazzı artırmak için erkeklerin aşk nesnelerini alçaltması (sosyokültürel olarak kendilerinden daha aşağıda bir kadın seçmek gibi), kadınların ise bir yasağı çiğnediklerini hayal etmeleri (veya fiilen yaratmaları) gerekiyordu.

Freud, bu katkısından iki yıl sonra (1914c) aşk konusunu farklı bir perspektiften ele aldı. Narsistik (egonun kendini olumlayan ihtiyaçlarından kaynaklanan) ve anaklitik (egonun nesnenin yardımseverlik özelliklerine duyulan arzudan kaynaklanan) aşk biçimlerini birbirinden ayırdı. Freud şunu vurgulamıştır:

> nesne libidosunun en yüksek aşamaya ulaştığı, öznenin bir nesne lehine kendi kişiliğinden vazgeçtiğinin görüldüğü âşık olma durumunda görülür... Âşık insan, deyim yerindeyse, narsisizminin bir kısmını kaybetmiştir ve bu yalnızca sevildiğinde doldurulabilir... Özlem ve mahrumiyet mevcut olduğu sürece, kendi içinde sevmek, özsaygıyı düşürür. Sevilmek, sevdiğine karşılık vermek ve sevilen nesneye sahip olmak ise özsaygıyı yükseltir. (s. 76, 98-99)

İki âşığın karşılıklı bağımlılığına dikkat çeken Freud, romantik tutkunun doğasında var olan zihinsel acı potansiyeline işaret etmiştir. Her âşık sevdiğiyle bütünleşerek kendi ego idealine yaklaştığından, aşktaki üstün isteğe de dikkat çekmiştir. Freud, sonraki bir makalesinde (1915e), gerçek, derin aşk için libidinal ve saldırgan amaçların bir sentezinin de gerekliliğinden bahsetmiştir.

Daha sonra, Freud (1921c) aşk nesnesine aşırı cinsel değer biçmeyi detaylandırarak, böyle bir idealleştirmenin izini sürmüştür:

> aşk nesnesine kendi egomuza davrandığımız şekilde davranırız, yani âşık olduğumuzda, önemli bir miktarda narsist libido taşar nesneye... Onu, kendi egomuz için ulaşmaya çalıştığımız ve narsisizmimizi dolambaçlı bir yoldan tatmin etmeyi isteyeceğimiz mükemmellikler nedeniyle severiz... *Nesne, ego idealinin yerini almıştır.* (s. 112–113, orijinalinde italik)

Freud, nihayet 1930'da, âşık olmanın "olağandışı durumu"na yeniden değinerek, bu tür bir deneyimin zirvesinde " ego ile nesne arasındaki sınırın erime tehdidi altında olduğunu" ifade eder (1930a, s. 66). Freud, aşka eşlik eden coşkuyu kabul ederken, aşktaki acı potansiyelini bir kez daha vurgulamıştır: "Asla âşık olduğumuzdaki kadar savunmasız değiliz" (s. 82). Pek çok kişinin, sevgilerini bir kişiye değil, genel olarak insanlığa ve insanlık kültürü ile ilgili kurumlara yönelterek, sevgi nesnesinin kaybından kaynaklanan acıya karşı kendilerini koruduklarını ekleyerek sözlerini sürdürmüştür. Bu tür "amaca ket vurulmuş sevgi" (s. 102) dostluk ve aile bağlarının da temelini oluşturur.

Sonraki psikanalistlerin görüşleri

Bergmann (1971), âşık olmakla ilişkilendirilen mutluluğun, kayıp bir ego durumuyla, yani erken anne-çocuk

simbiyozunda deneyimlenenin yeniden bulunması ile bağlantılı olduğunu öne sürmüştür.[1] Daha sonra (1980), egonun bu deneyimle ilişkili beş işlevini şöyle özetlemiştir: (i) ego, aşk nesnesinin niteliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmeli ve onunla bir ilişki kurmasının geleceğini değerlendirmelidir, (ii) ego, çocukluğun aşk nesnesine dair özelliklerin birçoğunu yetişkin yaşamının aşk nesnelerine entegre etmelidir, (iii) birincil nesnelerle bazı benzerlikler kaçınılmaz ve hatta arzu edilir olsa bile, aşk nesnesinin zihinde enseste dönüşmemesi için ego, süperegoya karşı koymak zorundadır, (iv) ego, "imkânsızı yeniden bulma, özlemi çekilen simbiyozun kopyası" (s. 69) üzerindeki içsel baskıya karşı koymalıdır ve (v) ego, bir aşk nesnesi seçerken mazoşizmden kaçınmalıdır.

Bergmann, uzun süreli sevginin büyük ölçüde "idealleştirmenin, eski yaraları yeniden bulmak ve iyileştirmek için minnettarlığa dönüştürülmesine" bağlı olduğunu vurgulamıştır (1980, s. 74). Sevginin yetişkine, çocukken asla almadığı şeyi verme potansiyelinin sevgiye büyük bir karşılık verme niteliği kazandırdığını da belirtmiştir. Bu, sonuç olarak, mutlu aşk ilişkilerini karakterize eden şu üç unsurun ahenkle bir arada bulunmasıdır: (1) erken dönem aşk nesnesinin birçok gelişim düzeyinde yeniden bulunması, (2) kişinin çocuklukta alamadığını sonraki dönemde alarak eski nesneleri iyileştirmesi ve (3) benlik olumlamasına ayna tutma.

Kernberg de âşık olma ve âşık kalma kapasitesi ile ilgilenmiştir (1974a, 1974b, 1995). Ona göre, bu kapasite için iki gelişimsel başarı gereklidir:

> ilk aşama, erojen bölgelerin (özellikle oral ve deri erotizmi) erken duyusal uyarılma kapasitesinin daha sonraki bir nesneyle ilişki kurmanın toplam kapasitesiyle bütünleşmesiyken; ikinci aşama tam genital zevk, erken dönem vücut-yüzey erotizmini, tamamlayıcı cinsel özdeşleşme de dahil olmak üzere toplam bir nesne ilişkisi bağlamını içerir. (1974a, s. 486)

İlk aşama, çelişkili kendilik ve nesne temsillerinin bütünleşmesi, nesne sabitliğine ulaşılması ve başkalarıyla derinlemesine ilişkiler kurabilme ile ilgilidir. İkinci aşama ise ödipal çatışmanın başarılı bir şekilde çözülmesine karşılık gelir. Kernberg (1995) son derece özgün bir ifadeyle, âşık olmanın o zamana dek fark edilmeyen bir yönüne işaret ederek şunları belirtmiştir:

> aynı zamanda büyümek ve bağımsız hâle gelmekle ilgili bir yas sürecini, çocukluğun gerçek nesnelerini geride bırakma deneyimini temsil eder. Bu ayrılma sürecinde -çocukluktaki aşk ve cinsellik arasındaki çatışmanın aksine- birey aynı anda hem aşkı hem de cinsel tatmini -her ikisinin de karşılıklı olarak pekiştirilmesini teşvik eden bir büyüme ile- alma ve verme kapasitesinden emin hâle geldiğinden, geçmişin içselleştirilmiş nesneleri ile iyi ilişkilerin yeniden doğrulanması da söz konusudur. (1995, s. 58–59)

Kernberg ayrıca birbirini seven çiftlerde daha yüksek idealleştirme biçimlerinin varlığını sürdürmesinin önemli olduğunu da vurgulamıştır. Böyle bir idealleştirme...

> aşk nesnesinin bedeniyle ve hatta kişinin kendisiyle değil, kişinin temsil ettiği değerlerle idealize edilmiş özdeşleşmeyi temsil eder. Entelektüel, estetik, kültürel ve etik değerler burada yer alır ve bana göre, bu kısmen süperegonun da daha yüksek bir seviyede bütünleşmesini temsil eder. Bu seviye, yeni şefkat ve cinsel duyguları bütünleştirme kapasitesine ve ödipal çatışmanın kesin olarak üstesinden gelinmesine bağlıdır. Değer sistemini içeren aşk nesnesi ile bu özdeşleşmelerin kurulması sırasında, aynı zamanda, çiftin karşılıklı ilişkisinden, çiftin kültürleri ve geçmişlerinin de dahil olduğu bir ilişkiye doğru hareket sağlanır. Böylece geçmiş, şimdi ve gelecek yeni bir şekilde birbirine bağlanır. (1974a, s. 210)

Birbirine ve birlikte yaşanan cinsel ve entelektüel hayatın değerlerine ve deneyimlerine derinden bağlılık, çiftin orta yaş döneminde sağlığını korur. Bu tür koşullar altında, daha yeni erotik olanaklardan vazgeçmek, çiftin duygusal ve şehvetli yaşamına derinlik katar.

Kernberg (1995), yirmi yılı aşkın bir süreye yayılan bir dizi çalışmasında, âşık olmanın ve âşık kalmanın önündeki engelleri (1974a), olgun aşkın doğasını (1974b), bir çiftin ilişkisindeki agresyonu ve aşkı (1991b), erotik

arzunun doğasını (1991a) ve süperego işlevlerinin bir çiftin hayatındaki rolünü (1993) ele almıştır. Kernberg ayrıca cinsiyetin olgun cinsel aşk deneyimi üzerindeki etkisini de tartışmıştır. Braunschweig ve Fain'in (1971) teorilerine atıfta bulunarak, annenin erken bedensel bakımının hem erkek hem de kız için cinsel heyecan potansiyelini ateşlediğini kaydetmiştir. Bununla birlikte, annenin oğluyla üstü kapalı "tahrik edici" erotik ilişkisi erkek cinselliğinde sabit kalırken, kızına ilişkin cinsel heyecanı incelikle reddetmesi, kızın vajinal cinselliğine ilişkin farkındalığını engeller. Bunun sonucunda erkekler kadınlarla ikircikliliklе başa çıkmakta daha fazla güçlük çeker, kadınların sevecen ve cinsel imagolarını sentezleme ihtiyacı duyarlarken, kadınlar ise cinselliği aşk bağlamında bütünleştirmede daha yavaştır. Erkeklerin ve kadınların aşk ilişkilerindeki süreksizlikleri ele alma biçimleri de farklıdır:

> Kadınlar genellikle artık sevmedikleri bir erkekle cinsel ilişkilerini keserler ve eski bir aşk ilişkisi ile yeni bir aşk ilişkisi arasında radikal bir kopukluk oluştururlar. Erkekler, duygusal bağlılıkları başkasına yönelik olsa bile, genellikle bir kadınla cinsel ilişkilerini sürdürebilirler, yani erkeklerin -hem gerçekte hem hayal dünyasında- bir kadına yönelik duygusal ve erotik yatırımları arasındaki süreksizliği tolere etme kapasiteleri uzun yıllar boyunca, kadınla devam eden gerçek bir ilişkileri olmasa bile daha yüksektir. (Kernberg, 1995, s. 84)

Altman (1977), kadınların aşk ilişkilerindeki bağlılık duygularının erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bu göreli tatminin izini, kız çocuğunun gelişimindeki daha önceki bir olaya, yani sevgisinin anneden babaya kaymasına kadar sürmüştür.

> Bu feragat, kız çocuğunu gelecekte de bir oğlan çocuğunun beceremeyeceği bir şekilde feragat etmeye hazırlar. Bağlılıktaki kararlılık, bu görüşe göre, alternatif olasılıklardan vazgeçmektir ve kadın bunu zaten çocukluğunda da yapmıştır. Erkek ise yapmamıştır, yapamaz ve yapmayacaktır. (s. 48)

Benedek (1977), aşkın temel dinamik süreçlerinin anne-çocuk ikilisinde yer alan süreçleri kopyaladığını vurgulamıştır. Her âşık karşılıklı tatmin edici eylemlerin tekrarı yoluyla partneri tarafından içselleştirilir. Her biri diğerinin benlik sisteminin bir parçası hâline gelir. Çiftin arasındaki narsistik ve anaklitik aşk arasındaki sınır da zamanla azalır. Evlilik, cinsel aşkın devamlılığı ve karşılıklı saygının varlığı ile sürdürülür. Kalıcılığı çiftin ego düzenine ve evlilik kurumuna olan libidinal yatırımlarına bağlıdır. Ebeveynlik, karı koca arasında "biyolojik bir bağ" (s. 75) kurar ve aralarındaki psikolojik bağı pekiştirir. Chasseguet-Smirgel (1985), olgun aşk bağlamında ortaya çıkan ego ideali resmini aydınlatmıştır. Bu durumu karakterize eden dört unsurdan bahsetmiştir: (i) birincil nesneyle nostaljik bir birlik arayışından vazgeçilmez ama sonuca ulaşma yolları farklılaşır, (ii) çift

arasındaki cinsel tatmin ve otonom olarak (ve karşılıklı bir şekilde desteklenen) yüceltilmeleri, egonun ikincil narsisizmini arttırır, ego-ego ideal boşluğunu azaltır, (iii) içsel ve dışsal gerçekliğin bu cinsel ve narsistik doyumları kolaylaştıran yönlerine olumlu yatırım yapılır ve ego ideali, bir dereceye kadar, bu tür gerçekliklere erişim araçlarına yansıtılır ve (iv) birincil nesnelerle bir olmaya yönelik geriye kalan özlemlerin ve ensest doyumlarının verdiği acı, aşk nesnesine bağlılıkla ve onun sürekli mevcudiyetiyle telafi edilir.

Son olarak Krause'un (2009), bir "bütünleşik nesne" ile ilişkisi olmayan ten erotizminin tanımı gereği sapkın olduğu şeklindeki sıradan psikanalitik teoriyi düzelttiğinden de bahsetmek gerekir. Krause'un görüşü şöyledir:

> bedensel uygulamalar başlı başına patolojik olmamakla birlikte, vakaların çoğunda, (kısmi) nesne olarak cinsel partner de dahil olmak üzere vücut şeması değişikliği yoluyla benlikteki bir kusuru onarmaya yönelik oldukça karmaşık girişimlerdir Kural olarak, şiddetli bir narsistik yaralanma göz önüne alındığında, öfke yerine genital öncesi sapkın cinsellik ne kadar olasıysa, senaryo o denli daha az yıkıcı olacaktır. Bu genital öncesi sapkın bedensel uygulamanın temel amacı, nesneyi canlı tutmaktır. (s. 208)

Krause'un bu hatırlatması, genellikle başkalarını sevememenin altında yatan psikoyapısal kusurlara yaklaş-

mak için uygun bir giriş işlevi görür. Bununla birlikte, bu konuya girmeden önce, şimdiye dek sunulanları özetlemek ve aşk hayatının uygun olmayan bir şekilde incelenen bazı yönlerini ele almak yararlı olabilir.

Sentez ve diğer görüşler

Romantik aşkı ele alan psikanalitik literatür, libidinal ve agresif dürtülerin bütünleşmesinin, aşk da dahil olmak üzere tüm anlamlı insan ilişkilerinde mevcut olan ikircikliliğe katlanmak için gerekli olduğunu vurgular. Âşıkların birbirlerine karşı erotik anlamda heyecan duymalarının yanı sıra hassas ve düşünceli de olmaları için "şefkat" ve "şehvet" akımlarının da birleştirilmesinin gerçekleşmesi gerekir (Freud, 1912d). Son olarak, sevginin olasılıklar âleminde temellenmesi için çocuksu her şeye gücü yetme inancından vazgeçilmesi ve sevginin suçluluktan arınmış olması için ödipal arzuya hâkim olunması gerekir.

Bu manzarada "şefkat" ve "şehvet" akımlarını oluşturanın aslında ne olduğu, ben ilk, Kernberg ise ikinci boşluğu doldurana dek belirsiz kaldı. Ben (Akhtar, 2009a, 2009b) şefkat akımını altı yan kapasiteye ayırdım: (i) ilgi, (ii) merak, (iii) empati, (iv) optimal mesafe, (v) affetme ve (vi) karşılıklı oyunbazlık. Kernberg (1991a-1992) şehvet akımını yediye ayırdı: (i) sevilen kişiyle haz veren fiziksel yakınlık arzusu, (ii) partnerin cinsel heyecanı ile özdeşleşme, (iii) utanma duygusundan kurtulmak ve partnerin utanma duygusunu yenmek, (iv) tüm sınırları kaybetme arzusu, (v) sevilen kişinin vücudunun idealleştirilmesi, (vi) tahrik etme ve tahrik edilme

ve (vii) bir yanda mahremiyet ve münhasırlık arayışı ile diğer yanda cinsel yakınlıktan radikal bir kayma arasında gidip gelme.

Olgun romantik aşkta "şefkat" ve "şehvet" akımlarının kaynaşmasına duyulan ihtiyaç tartışılmaz olsa da seksin aşk ve evlilikteki merkeziliği, üzerine daha fazla düşünmeye açık bir meseledir. Mesela, göçmenlik üzerine olan güncel kitabımda (Akhtar, 2011a) aşk, seks ve evlilik arasındaki bağlantıların kültürler arasında nasıl değişiklikler gösterdiğini anlattım. Günümüzde, Batı toplumunun büyük bir kısmında cinsel yakınlık, aşk ve evlilik sıralama olarak bu şekilde beklenen ve kabul edilebilir bir dizi oluşturur. Buna karşın, Orta Doğu'nun cinsiyet ayrımı bulunan toplumlarında ve Asya'nın alabildiğine büyük kırsallarında sıralama evlilik, cinsel yakınlık ve aşk şeklinde olabilir.[2] Bir psikanalist olarak, etnosentrik önyargıların üzerine çıkmaya çalışmalı ve doğası gereği belirgin şekilde farklı olan "ortalama beklentinin olduğu ortamlarda" (Hartmann, 1939) yetişmiş bireylerde çeşitli gelişimsel yörüngelere ve farklı dürtü bütünleşme zaman çizelgelerine izin vermelidir.

Üzerine düşünülmesi gereken bir başka alan da bir aşk ilişkisinin adım adım gelişmesi, pekiştirilmesi ve sürdürülmesidir. Âşık olmak, Freud'un ifadesiyle (1930a) "alışmışın dışında bir hâldir" (s. 66): Kendilik nesnesi sınırları bulanıklaşırken, idealleştirme hâkimiyeti ele alır. Âşık kalmak, ancak erken heyecan yatıştıktan, partnerde ve aşkın dönüşüm kapasitesinde bir miktar hayal kırıklığı yaşandıktan ve bu, zarafetle karşılandıktan sonra mümkün olur. Ortak bir değer sistemini paylaşmak,

sürekli cinsel ilişki ve birbirlerinin yüceltmelerine karşı hayranlık uyandıran bir tavır, çiftlerin birbirlerine olan sevgilerini sürdürmelerine yardımcı olur. Paylaşılan deneyimlere dair anıların kademeli olarak birikmesi, çiftin duygusal yakıtının ikmali için yeni bir yapı sağlar. Yaş ilerledikçe, her iki eş de ebeveynlerini, kardeşlerini ve arkadaşlarını hastalık ve ölüm nedeniyle kaybedebilir ve her iki eş de çocuklarını bırakmak zorunda kalabilir. Ortaya çıkan ruhsal alanın, partnerleri birbirlerine daha önce hiç olmadığı kadar yakınlaştırma potansiyeli vardır. Batan bir güneşin bıçak keskinliğindeki kırmızılığı daha sonra ayın soğuk beyaz parıltısına dönüşür.

Bu kronolojik ilerlemenin sonunda merak uyandıran bir soru çıkıyor ortaya. İnsan aşka doyup da öfkeyle veya küçümseyici bir şekilde değil de memnuniyet duygusuyla ve barışçıl bir şekilde vazgeçebilir mi aşktan? Bunun ontogenetik bir prototipi bebeklik ve çocukluk (Mahler, Pine ve Bergman, 1975) ile ergenlik (Blos, 1967) dönemlerindeki ayrılma-bireyleşme sürecidir. Her ikisi de birincil nesnelerden özgürleşmeyle sonuçlanır. Böyle bir "özgürlük" çok uzun süreli bir aşkın normatif bir sonucu olabilir mi? Eğer böyle bir şey düşünülebilirse, o zaman o noktada meditasyon, doğa ve felsefe âlemlerine dönmek artık "amacın engellendiği" doyumlar değil, özel ve bağımsız bir türden gerçek aşklar olabilir. Hemen şunu da ekleyeyim, burada varsayımda bulunduğum türden "aşkın bitmesi" durumu, bana kalırsa, var olan bir şey dahi olsa, nadir bir olaydır. İnsanın hayatta sıklıkla karşılaştığı aşkın bitmesi (veya başından âşık olamama) durumu ise psikopatolojiye dayanır.

SEVGİSİZLİK

Önceki bölüm, olgun romantik aşkın birçok ego kapasitesine ulaşılması gerektiğini gösterdi. Bunların en önemlileri gerçeklik testi, libido ile agresyonun kaynaşması ve ödipus karmaşasına hâkim olmaktır. Bu önermenin açık anlamı, böyle ego kapasitelerinin yokluğunda, bireyin olgun sevgiye ulaşamayacağı, tabiri yerindeyse sevgisiz kalacağıdır. Bu, Balint (1948) tarafından aşk üzerine yapılan psikanalitik incelemelerin oldukça erken dönemlerinde açıkça ortaya konulmuştur. Balint'e göre sevmek için şunlar gereklidir:

1. Açgözlülük olmamalı, doyumsuzluk olmamalı, nesneyi tüketme, nesnenin herhangi bir bağımsız varoluşunu inkâr etme arzusu olmalı, kısacası oral nitelikler olmamalıdır.
2. İncitme, aşağılama, otoriterlik, nesneye hükmetme gibi arzular, kısacası sadist nitelikler olmamalıdır.
3. Partneri istismar etme, cinsel istek ve zevklerinden dolayı onu hor görme arzusu olmamalı, partnerin bazı hoş olmayan özelliklerden tiksinme veya etkilenme tehlikesi gibi şeyler olmamalı, yani anal dönem niteliklerinin kalıntıları bulunmamalıdır.
4. Penis sahibi olmakla övünmemeli, partnerin cinsel organlarından korkmamalı, kendi cinsel organlarından korkmamalı, erkek ve kadın cinsel organlarına haset etmemeli, eksik veya kusurlu bir cinsel organa sahip olduğu veya partnerin ku-

surlu bir cinsel organa sahip olduğu hissi mevcut olmamalıdır, kısacası fallik faz veya iğdiş edilme kompleksinden hiçbir iz bulunmamalıdır. (s.43)

Balint, bu engellerin tamamen aşıldığı ideal bir durumun olmadığını kabul etmiştir. Bununla birlikte, özellikle şiddetli bir yoğunlukla devam eden varlıkları, sevme kapasitelerini tehlikeye atabilir ve atar da. Balint'in (1948) listesi büyük ölçüde dürtü odaklıdır ve "klasik" psikanalizin psikoseksüel şemasını (oral, anal, fallik, ödipal) takip eder. Kernberg'in (1974a) ve Chasseguet-Smirgel'in (1985) ölçütleri (bu bölümün bir önceki kısmında özetlenmiştir) ego kapasitelerine büyük önem vermektedir. İki bakış açısı birbirini tamamlar ve çelişmez. Dürtüyle ilgili saplantılar ve egoyla ilgili deformasyonlar, klinik olarak karşılaşılan sevgisizlik vakalarının çoğunda bir arada bulunur. Ancak didaktik amaçlarla, noksanlığa ve çatışmaya dayalı sevgisizlik biçimlerini ayrı ayrı ele almak faydalı olabilir.

Noksanlığa dayalı sevgisizlik

Hem klinik uygulamalarda hem de genel olarak yaşamda, kimseyi sevmeyen ve biri tarafından sevildiğini hissetmeyen insanlarla sıklıkla karşılaşılır. Bu kişiler üzgün görünürler ve derin bir karamsarlık taşırlar. Gözleri parlamaz, bakışlarında parıltı yerine ya bir boşluk ya da donukluk vardır. Böyle kişilerin ilgi, empati ve temel güven kapasitelerinde belirgin eksiklikler vardır. Başkalarıyla yakınlık kuramazlar. Kendiliğindenlikten yoksundurlar ve kişilerarası yaşamlarını gerçeklere dayalı olarak yö-

netirler. Bununla birlikte, âşık olmanın ilk zorunlu bileşeni "cinsel açıdan aşırı değer verme" (Freud, 1912c) ve "idealleştirme" (Bergmann, 1980; Kernberg, 1974a) kapasitesinden de yoksunlardır. Başkalarına ilişkin değerlendirmelerinde fazla "gerçekçi"dirler ve başka bir bireyin idealleştirilmesi için gereken algısal uzlaşma için kendilerine izin vermezler. Cinsiyet belirteçlerinin içsel olarak silinmesi, zaman zaman geleneksel hareketlerin pasıyla örtülmesi de bu bireylerin özelliklerindendir (Akhtar, 1992). Genellikle cinsel ilişkiden kaçınırlar, tekrarlayan ve banal fantezilerle mastürbasyona yönelirler. Bir şekilde evlenmeyi başardıklarında bile, erotik arzudan yoksunlardır ve cinsel yaşamlarında sadece yapmaları gerekeni yaparlar.

Dinamik açıdan bu tür bireylerin âşık olma konusundaki yetersizlikleri, zedelenmiş temel güven ve başkalarını sürekli olarak idealleştirme konusundaki zayıf kapasiteleri ile birleştiğinde, "erken erotizmi harekete geçirme eksikliğinden" kaynaklanır (Kernberg, Akhtar alıntılamıştır, 1991a, s. 751). Başkalarına bağlılık, eksikliklerle dolu egolarının yönetemeyeceği kadar yoğun duygulanımları harekete geçirir. Bu bireylerin gelişimsel geçmişi, neredeyse daima ciddi, hafifletilmemiş bir çocukluk çağı travması öyküsünü ortaya çıkarır. Fiziksel ve cinsel istismar, boşanma veya ölüm nedeniyle ebeveyn terki ve yaşamın ilk yıllarından itibaren anaklitik ve ayna tutan "ego ihtiyaçlarının" belirgin ihmali (Casement, 1991) bu psikopatolojinin arka planını oluşturmaktadır.

Böyle bireyler genellikle ciddi şekilde şizoid, paranoid, mazoşist ve bağıntısız antisosyal kişiliklere sahip

kişilerdir. Artık aşkı dışarıda aramazlar. Görünüşe göre bir partner aramaktan vazgeçmişlerdir. Sevgisizlikten şikâyet etmezler ve çeşitli gerekçelerle (örn., yaş, mali durum) alaycı hâle gelirler. Bıkkın duruşlarını "gerçekçilik" ile eş tutarlar. Bununla birlikte, bu tür insanlarla daha derin bir temas, metanetlerinin altındaki, sevgiye ve sevgi değilse de pasif beslenmeye ve ilgilenilmeye duyulan özlemi ortaya çıkarır. Bu bağlamda, Fairbairn'in (1952) ve Guntrip'in (1969) şizoid bireyin gizli arzuları üzerine kaleme aldıkları yazılar akla gelir. Aslında, onlardan çok önce, Tübingen'in büyük tanımlayıcı psikiyatristi Emile Kretschemer (1925), şizoid bireylerin her zaman hassas olduklarını, ancak bu özelliği açıkça sergileme derecelerinin önemli ölçüde farklılık gösterdiğini de kabul etmişti. Şunu vurgulamıştır:

> ...elimizdeki materyallerin esasında soğuk ve duygusal tepki açısından zayıf olan yarısında dahi, bu tür şizoidlerle yakın temasa geçer geçmez, sıklıkla, duygusuz, uyuşmuş dış görünüşün arkasında, en derindeki sığınaklarında, en hassas sinir duyarlılığına sahip, kendi içine çekilmiş ve orada bükülmüş olarak yatan hassas bir kişilik çekirdeği buluruz. (s. 153)

Böylesine bir geri çekilme, çocuklukta aşkı ararken yaşanan kronik hayal kırıklıklarından kaynaklanır. Sonuç olarak, yetişkin yaşamında aşkı kovalayacak kadar inancı kalmamıştır. Aktif sevmeden hemen vazgeçilir ama sevildiğini hissetmek de kolay değildir. Sevildiğini

hissetmenin de aslında kendi psikoyapısal önkoşulları vardır. Moore ve Fine'a (1990) göre, "Sevildiğini hissetmek için kendinde tutarlılık ve sağlam ikincil narsisizm gereklidir" (s. 113). Bu deneyimin gerçekleşmesi için diğer birçok ego kapasitesinin yerinde olması gerekir. Bu kapasitelerden bazıları şunlardır: (i) alçakgönüllülüğü ve minnettarlığı deneyimleme, (ii) diğerinin değerini tanımak ve dolayısıyla ona olan hasedine tahammül etme, (iii) alaycı bir dünya görüşünden ve bununla ilişkilendirilen mazoşist, yoksun çocuk temsillerinden vazgeçme, (iv) çocuksu her şeye gücü yetme yetisinden vazgeçme, iç ve dış yaşamın "yeterince iyi" ve dolayısıyla kusurlu olmasıyla yetinme, (v) ruhsal olarak bağlanmaya teslim olmak, dolayısıyla ayrılma ve kayıplara karşı savunmasız hissetme ve (vi) aşk nesnesine yönelik bir miktar agresyon en iyi koşullar altında bile içten yayılmaya devam ettiğinden suçluluk duygusu deneyimleme.

Pek çok narsist, paranoid ve şizoid birey bu kapasitelerden yoksundur, dolayısıyla da sevildiklerini hissedemezler. Bu bağlamda Louis Begley'in *The Man Who Was Late* kitabının kahramanı Ben'in karanlık düşünceleri gelir hemen akla.

> Beni Rachel dışında kimsenin etmediği kadar mutlu etti, Veronique de öyleydi. Bana normal bir erkek gibi davranmam için baskı yapmaya başlamadan önce, beni oldukça mutlu etmişti. Zavallı aptal beni gerçekten seviyordu, Rachel ondan daha mantıklıydı: Onu bir süreliğine birlikte yaşamaya dayalı olarak sevebileceğimi düşünüyordu.

> Muhtemelen tek iyi olduğum şey de buydu ama bir süre Veronique ile ilerleme kaydettim. Bana iyi davrandığında buna artık irkilmeden katlanmaya başlamıştım. (s. 221-222)

Psikanalizdeki yaygın bir metaforu kullanacak olursak, Ben gibi bireyler aynadan yoksun değillerdir, onlar görme engellilerdir! Bu, başkalarının onlara karşı onaylayıcı davranışlarında kendi libidinal olarak yatırım yapılmış yansımalarını görmelerini engeller. Sevilirler ama sevildiklerini hissetmezler.

Çatışmaya dayalı sevgisizlik

Bu gruptaki kişiler, ilk kategoridekilere benzeseler de içsel olarak farklılardır. Psikopatolojileri bir eksiklikten (yani nasıl sevileceğini bilememekten) değil, çatışmadan (yani sevip sevmeyeceğini bilememekten) kaynaklanır. Bu tür çatışmaların kaynakları değişken olabilir: Psikotik kaygılardan (Klein, 1927, 1930) daha sembolik olarak yapılandırılmış ve ödipal temelli nevrotik kaygılara (Freud, 1926d) kadar değişkenlik gösterebilir. İlk uçta, kendilerini bir ilişkiye teslim etmekten korkan şizoid bireyler vardır; başkalarıyla kurdukları ufacık bir şefkat temasından sonra, özellikle de bu başka bir kişiyle bağ kurmalarını gerektiriyorsa, kendilerini tükenmiş hissederler (Fairbairn, 1952). Yine de asla sevecek birini bulamamaktan da korkarlar. Bu "ihtiyaç-korku ikileminin" (Burnham, Gladstone ve Gibson, 1969) kutupları arasında, karakteristik insan ilişkileri "git-gel programında" (Guntrip, 1969) gidip gelirler. İkili ilişkilerdeki

terk edilme ve tükenmenin dehşetinden kaçınmak için genellikle sevmekten tamamen vazgeçerler. Bir başka güçlük de potansiyel aşk nesnesine doğru harekete geçen bilinçdışı kıskançlıktan kaynaklanır, çünkü eğer sevilirse öznenin arzuladığı libidinal kaynakları alıyormuş gibi görünür (Klein, 1940). Bu koşullar altında âşık olamamak, kıskançlığa karşı bir savunma işlevi görür.

Korku nedeniyle aşktan yüz çeviren bireyler, çocukken anaklitik ihtiyaçları kronik olarak ihmal edilerek büyümüş kişilerdir. Ferenczi'nin (1929) "istenmeyen çocuğu" gibi, başkalarına ve genel olarak hayatın canlandırıcı potansiyeline pek güvenmezler. Başkalarının sevgi dolu ve olumlu teklifleriyle karşılaştıklarında, buna inançsızlıkla yaklaşırlar ve karşılarındakini nahif ve aldatılmış insanlar olarak görürler. Çoğu zaman, yollarına çıkan aşkı kabul etme konusundaki bu yetersizlik (veya reddetme), genel bir memnuniyetsizlik ve hayatın herhangi bir alanında zevk eksikliği ile ilişkilendirilir. Bu bireylerden daha bilgili olanlar trajik çocukluklarındaki sevilmemişliğin farkında olabilir ve sevilme kapasitelerindeki kalıcı kusurların varlığını beyan edebilirler; hiç sevilmemiş olmanın, sevgi dolu bir etkileşime katılmaya dair deneyimsel bir prototipi kendilerinden çaldığını söylerler. Bu tür iddialarda doğruluk payı olabilir de olmayabilir de ama herhangi bir aşk belirtisinin onlarda açgözlülüğü ve bunun sonucunda yeniden düşüp terk edilme korkusunu uyandırdığı olasılığı daha büyüktür. Korkuları sevgiyi reddetmelerine neden olur.

Daha az şiddetli psikopatoloji de sevmenin engellenmesine katkıda bulunabilir. Belirgin bir şekilde birincil

sahneye maruz kalma ve tuvalet eğitimi sırasında sapkın bir şekilde uyarıcı anal müdahalelerden kaynaklanan belirgin ödipal saplantı, inatçı ve saplantılı bir karakterin oluşması ile sonuçlanabilir. Duyarlılık, ilgi, optimal mesafe ve erotik heyecan kapasiteleri, şaşırtıcı miktarlarda iğdiş edilme kaygısı ve cinsel yaşamın basitçe bir "anal evren" (Chasseguet-Smirgel, 1984) yani, sözde estetik ve genetik farklılıkların reddinden oluşan ruhsal bir "saflık" kozmosu diline çevrilmesiyle gerileyerek bozulur. Sonuç olarak, aktif sevgi, daha yüksek bir seviyede derin süperego kaygısını, daha düşük seviyede ise farklılaşmış bir ötekiyle temas kaybını harekete geçirir. Böyle bir durumda savunma, sevmeyi tamamen bırakmak ve matematiksel olarak yönetilen ritüeller ve rutinlerle dolu bir hayat sürmektir.

Sentez ve diğer görüşler

Noksanlığa dayalı ve çatışmaya dayalı sevgisizlik biçimlerinin önceki tanımları, bu tür kategorilerin yalnızca bu hastalığın uç noktaları için geçerli olduğuna pek şüphe bırakmamaktadır. Psikopatoloji çoğunlukla noksanlık ve çatışmanın bir karışımıdır. Aynı şey, bu âlemdeki aktif ve pasif boyutlar için de geçerlidir. Sevememek ve sevildiğini hissedememek de sıklıkla bir arada çıkar karşımıza. Elbette bir örnekte sorunun bir yönü diğerinden daha açık olabilir, yine de diğer yönü de er geç su yüzüne çıkar. "Benliğin ayna tutan tamamlayıcılığında" (Back, 1977), sevmeyen benlik, sevilmeyen benliği gizler ya da tam tersi.

Kayda değer bir başka gelişme de, sevginin yokluğunda zihnin kendine yedek hazlar bulmasıdır. Mağrur

özgüven, özellikle de "ahlaki narsisizm" (Green, 1986) ile dolu olduğunda, böyle bir haz kaynağı oluşturur. Daha kasvetli bir durum ise "ölü bir anneye" (Green, 1980), yani çocuğuna karşı her türlü ilgi, şefkat, teselli ve psikolojik beslemeden yoksun bir anneye içten içe bağlı olan bireyler tarafından ortaya konmaktadır. Bu tür bir hastalıktan mustarip kişiler, kendilerine kendi içlerinde sevgi bulamazlar. Ve böylesine affetmez bir içsel varlığı dışsallaştırarak, dış dünyada da aşkı bulamazlar. Onlarınki, boş (yani fanteziden yoksun) mazoşizmin eziyetli bir varoluşudur. Akran figürlerin sevecen jestlerine karşı körlerdir ve içlerindeki "ölü anneye" sadakatin esaretinden kendilerini kurtaramazlar. Bu teslimiyetten uzaklaşmak onları korkutur çünkü derinlerde, "birisinin..." (Akhtar, 1996) "ölü" annenin canlanabileceğini ve hayata en eski adımlarından yeniden dönebileceğini ummayı sürdürürler.

Bu tür kişilerin aksine, bir de "kötü huylu narsisizm sendromu"ndan (Kernberg, 1984) mustarip kişiler vardır. Bunlarda şunlar bir arada bulunur: (i) tipik bir narsistik kişilik bozukluğu, (ii) antisosyal davranış, (iii) ego uyumlu sadizm ve (iv) hayata karşı son derece paranoyak bir yönelim. Bu sendroma sahip bireyler, yıkıcı potansiyellerini ve duygusuz bencilliklerini idealize ederler (Rosenfeld, 1971). Başkaları üzerinde soğuk ve aşağılayıcı üstünlüklerini sürdürmek için kendilerine sunulan sevgiyi kirletmeye ve yok etmeye çalışırlar. Duyarlılıkla alay ederler ve nefreti yüceltirler. Bağlılık ve bağımlılık geliştirme konusunda "tehdit oluşturan" aklı başında ve sevgi dolu kendilik temsillerini, benliklerinin

her şeye gücü yeten yıkıcı yönleriyle ve içselleştirdikleri "kötü" nesnelerle tamamen özdeşleşerek öldürürler. Bu grup içinden rahatsızlığı daha az olanlar, içlerindeki tutsaklığın farkındalardır ve bunu çözmeye istek duyarlar ancak bu Faustvari esareti çözmek için herhangi birinin (ya da kendilerinin) yapabileceği pek bir şey olmadığını hissederler. Allen Wheelis'in *The Way Things Are* (1994) eserindeki bir karakterin aşağıdaki itirafı, bu ikilemi güzel bir şekilde ele alır:

> Hayatın hiçbir kalıba tam olarak uymayan donukluğuna, belirsizliğine izin vermiyorum. Hatanın da kahkahanın da kaymanın da üzerini çiziyorum, bu yüzden de daha iyi olma ve edep umudunu ortadan kaldırıyorum. Onları umutsuzluğa çekiyorum. Umutsuzluğuma! Hepsi bu! Ya beni sevmelerini sağlayamazsam! Ama seviyorlar. Clara beni seviyor! Öyleyse sorun ne? Sevgiyi kabul edebilmem için korkumu gidermenin bir yolunu bulmalarını sağlayamazsam -işte bu!- mutlak, kaçınılmaz kötülük vizyonuma sürükleyeceğim. Ne kadar aşağılık biriyim! (s. 125)

Böyle bir sadomazoşist eğilim, bu eğilime sahip olanların zihninde yüceltilebilir. Sonuç olarak, güvensizlik ve izolasyon ile bağlılığı hor görmenin mevcut olduğu bir hayat sürmeyi "seçerler." Diğer zamanlarda narsisizm, bu tür tutumların doğasında var olan saldırganlığı bağlamayı başaramaz. Daha açık acılar ortaya çıkar. İnternet flört sitelerini ziyaret etmek, barlarda tek başına

takılmak ve tesadüfi karşılaşmalar için özlem duymak bir nebze olsun umut besler ama kişi benliğin mahrem köşelerinde kaybolduğunu ve yardıma ihtiyacı olduğunu bilir.

TEDAVİYE YÖNELİK ÇIKARIMLAR

Sevilmeyen ve sevmeyen çeşitli hasta tiplerine dair önceki sayfalardaki tasvirler, klinik vakalarda uyumlu dinlemeye yönelik zemin hazırlamıştır. Bu tür psikodinamik ve psikoyapısal ayırıcı tanı, klinisyenin hastalarının zorluklarıyla empati kurmasına, sevme ve sevilme yolundaki engelleri ayırt etmesine ve durumu daha doğru ve etkili bir şekilde yorumlamasına yardımcı olur. Bununla birlikte burada belirtilmesi gereken üç uyarı vardır.

- *Birincisi,* sevilmeme ve sevmeme duyguları çoğunlukla bir arada var olur. Bu nedenle klinisyen, bu alandaki fenomenlerin karmaşıklığı ve karmalığı konusunda dikkatli olmalı ve erken hipotezler oluşturmaktan kaçınmalıdır.
- *İkincisi,* çocuklukta sevgiden yoksun bırakılmanın, çocuğun ruhunda yetişkinlik döneminde verilen sevgiyle doldurulabilecek bir boşluk bırakmadığı unutulmamalıdır. Durum, herhangi bir besinin akut eksikliği gibi değildir ki stokları yenilenerek düzeltilebilsin. Sonuç olarak hatalı bir şekilde biçimlendirilmiş yollar ve yapılar geliştiren bir sistemin kronik hareketi gibi bir durum söz konusudur. Çocuklukta sevgi yoksunluğu duygulanımların ve fantezilerin art arda darbe indirmesine neden

olur: Zihinsel acı, nefret, intikam fantezileri, açgözlülük, kendinden şüphe duyma, sağlıklı yetki eksikliği, içselleştirilmiş kötü nesnelere mazoşistçe tutunma vb. Yetişkin yaşamında sunulan aşk, bu karmaşık duygu karmaşasını aşamaz, yani faydasızdır. Kaçınılmaz olarak aktarımın hem içinde hem de dışında, kademeli yorumlayıcı çözüme ihtiyaç vardır.

Üçüncüsü, yukarıda belirtilenlere aykırı görünebilir. Hastaya "terapötik ilişkinin sağlamlığını ve anlaşılmanın güvenliğini deneyimlemesi için yeterli bir süre" verilmesi gerekir, ayrıca bu deneyim herkes için farklı düzeylerde olabilir (Amati-Mehler ve Argentieri, 1989, s. 303). Analist normalden çok daha fazla ve çok daha uzun bir süre sabırlı olmalıdır. Analitik süreç "ne kadar doğru olursa olsun yorumlarla aceleye getirilmemelidir, çünkü bunlar gereksiz bir müdahale, şikâyetlerinin gerekçesini değersizleştirme girişimi gibi hissedilebilir ve dolayısıyla, terapötik süreci hızlandırmaz, aksine yavaşlatırlar" (Balint, 1968, s.182).

Yukarıdaki pasajlarda fazlasıyla netleşen, sevilmediğini hisseden veya sevme kapasitesi olmayan hastaların tedavisi için tutma ve yorumlama müdahalelerinin optimal ve bireysel olarak uyarlanmış bir karışımı gereklidir. Görünüşe göre analistin doğru tekniklere ve belki de daha da önemlisi doğru tutuma sahip olması gerekmektedir. Doğru tutumdan söz edince, analistin hastaya olan sevgisine ilişkin çetrefilli sorular gündeme ge-

lir. Böyle bir şey gerçekten var mı? Bu ne tür bir sevgi? İfade edilebilir mi? Nasıl? İfadesinin potansiyel riskleri ve faydaları nelerdir? Yalnızca "erotik olmayan" sevgi mi ifade edilebilir, yoksa analistin hastaya karşı erotik duygularını açığa vurmasının terapötik açıdan faydalı olabileceği de düşünülebilir mi? Bu alanda bol miktarda soru mevcuttur ve bunlara cevap arayan literatür, psikanalizin ilk günlerinden bu yana, özellikle de son birkaç on yılda önemli ölçüde artmıştır. Kısa ve öz bir araştırmayı sunuyoruz.

Freud edebi bir bağlamda "sevginin iyileştirici gücünden" (1907a, s. 22) söz etmiş ve "tedavilerimizin aşk tedavisi olduğunu" kabul etmişken (1907a, alıntılayan Nunberg ve Federn, 1962, s. 101), teknikle ilgili makalelerinde "tarafsızlık" (1914c) ve "uzak durma" (1915a) üzerine vurgu yapmayı tercih etmiştir. Hatta analistin hastaya "tüm kalbiyle bir insanın başka birinden almayı umabileceği her şeyi" vermekten kaçınması gerektiğini (1919j, s. 163) söylemeyi sürdürmüştür. "Cerrah" ve "ayna" metaforlarını kullanması (sırasıyla 1912e, s. 115 ve 118), hastasına yorumdan başka pek bir şey sunmayan, duygusuz bir analist idealini biraz daha ileriye taşımıştır. Freud'un bu tür "kuralları" sık sık çiğnemesi ve hastalarına karşı çok daha insancıl bir tavır sergilemesi, terapötik teknik konusundaki "resmi" duruşuna bir şekilde nüfuz etmemişti.

Ne var ki fikir ayrılıkları kısa sürede su yüzüne çıkmıştır. Freud'un hem kültürel hem de karakter açısından Freud'dan farklı olan ilk öğrencisi Sandor Ferenczi[3], yorumdan kaynaklanan içgörünün münhasır rolünün

aksine, terapötik eylemin merkezinde tam bir kabullenmenin olmasının önemini vurgulamaya başlamıştır (Ferenczi, 1911, 1928, 1930, 1931). Yeni bir çözüm bulmak amacıyla tedavi sürecinde çocukluk travmalarını, o dönemde mevcut olmayanları işin içine katarak yeniden canlandırmaya çalışmıştır: Güven ve sevgi dolu bir atmosfer (bunun kapsamlı bir açıklaması için bkz. Haynal, 2002). Benzer bir çizgide devam eden Ferenczi'nin psikanalizinden geçen Michael Balint, *Birincil Aşk ve Psikanalitik Teknik* (1953) adlı bir monografi yayınladı. Balint, kişilik gelişiminin ilk aşamalarındaki içgüdülerin (oral, anal, fallik) epigenetik açılım etrafında dönmediğini, bunun yerine sevgi arayışına odaklandığını vurgulamıştır. "Bütün nesne ilişkilerinin ilk ve ebedi amacı, ilkel arzudur: Üzerime herhangi bir yükümlülük almadan ve benden herhangi bir karşılık beklenmeden sevilmeliyim," diye belirtmiştir (247). Bu çocukluk ihtiyacı karşılanmadığında, narsisizm ve saldırganlık psişenin merkezine oturmuştu. Dolayısıyla tedavi tekniği, analistin bu gerileme fenomenlerini taşımasına, sevgi, kabul sunmasına ve hastanın "yeni bir başlangıç" deneyimlemesini mümkün kılma olanağı vermesine bağlıydı.

Ferenczi ve Balint'in erken dönem Freudcu tekniğin kısıtlayıcı "uzak duruşundan" ayrılmalarından bu yana, analistin tedavi sürecindeki rolüne ilişkin bakış açısında bir bölünme gerçekleşti, aslında bir derinleşme oldu. "Klasik" yaklaşımın savunucuları (Brenner, 1955, 1976; Busch, 2004; Gray, 1994 gibi) zahmetli ve adım adım ilerleyen yorumlama sürecine odaklanmayı sürdürseler de, Ferenczi ve Balint'in savunduğu türden bir

"hoşgörüden" yana olanlar, olayları farklı açıdan görüyorlardı. Greenson (1958) ve Stone (1961), "tarafsızlık" terimine "tutkulu" ve "iyiliksever" ön eklerini ekledi. Racker (1968) ise, analistin, analizi düzgün bir şekilde yürütmesi için hastasına karşı bir tür ebeveyn sevgisi göstermesi gerektiğinde ısrar etti. Loewald (1960, 1970) gerçeğin yoğun bir şekilde incelenmesinin (ki analizler böyledir) gerçek sevgi gerektirdiğine inanıyor, analistin, hastasının potansiyeline ilişkin cesaret verici ve olumlu bir vizyona sahip olması gerektiğini hissediyordu. Schafer (1983) iyi bir analistin, analizana karşı "takdir edici tavrından" söz etmişti. Fox (1998) analistlerin hastalarına karşı profesyonel açıdan uygun ve kişisel açıdan ego uyumlu şefkat duyguları için "itiraz edilemez pozitif karşıaktarım" terimini kullandı. O zamandan günümüze dek bu konuyla ilgili pek çok başka kavram önerilmiştir (bu literatüre ilişkin etkileyici bir inceleme ve eleştiri için bkz. L. Friedman, 2005).

Cooper (1988), Strachey (1934) ve Loewald'ın (1960) ufuk açıcı katkılarını psikanalizin terapötik eylemi anlayışımızla kıyaslamış ve analitik tekniğin çekingen ve sevecen kutupları arasındaki gerilimi vurgulamıştır. Daha yakın zamanlarda, *Psychoanalytic Inquiry*'nin analitik sevgi üzerine özel bir sayısında makalesi bulunan Ellman (2007), yazısında analitik sevgi ile aktarım çözümü arasındaki diyalektik ilişkiden bahsetmiştir. Ellman, birinin diğerini güçlendirdiğini düşünüyordu.

> Analitik çiftin (analist ve analiz edilen) arasında yavaş yavaş sevgi geliştikçe, aktarım döngülerin-

de ortaya çıkan kopuşlara daha kolay katlanılır. Sevgi geliştikçe, analitik çiftin varlığını sürdürmesi giderek sorun olmaktan çıkar. Bununla birlikte aktarım döngüleri arasındaki geçişlerde meydana gelen gerekli kopuşlara da daha kolay katlanılmaktadır. Her kopuştan sağ çıkmak, analitik güveni artırır ve analitik çift arasındaki sevgiyi derinleştirir. (s. 246)

Gerrard (2011) da benzer bir duyguyu daha açık bir şekilde ifade etmiştir:

> Terapist hastaya karşı sevgi hissetmedikçe ve hissedene kadar hasta tam olarak gelişemez. Benim düşünceme göre, ancak bir hasta en derin sevgi dolu duygularımızı (empati değil) uyandırabildiğinde, işimizle ilgili gerçekten olumlu bir sonuç almayı gerçekten umabiliriz. (s. 51)

Gerrard ve Ellman her ne kadar bahsettikleri "sevgi" türünü tanımlamasalar da katkılarının diğer yönleri, böyle bir sevginin ebeveyn (özellikle anne) ilgisi ve şefkati olduğunu öne sürmektedir. Ve bu, neredeyse konu üzerine olan tüm katkılar için geçerlidir. Celenza (2014), analistin en tabu olan aşkından, yani hastaya karşı erotik karşıaktarımından bahsettiği için bu açıdan bir istisnadır. Erotik karşıaktarımın dışavurumuna ilişkin çetrefilli meselesini ele alırken, aşağıdaki yönergelere uymayı önerir: (i) hasta, analistin erotik duygularına karşılık verdiğini zaten tahmin etmiş olmalıdır, (ii) has-

ta, başkaları üzerindeki etkisini giderek daha fazla fark edebilmeli, dolayısıyla da onların sözlü onaylarına daha az ihtiyaç duymalıdır, (iii) analistin dışavurumu "mış gibi" bir nitelik olarak kalmalı ve "somut ile simgesel arasındaki çizgiyi korumalıdır" (s. 73), (iv) değiş tokuş, analitik deneyimdeki karşılıklılığın altını çizebilir, ancak analitik çalışmaya içkin olan asimetrinin aleyhine olmamalıdır, (v) erotik karşıaktarımın ifşası terapötik bir açmazın üstesinden gelmeye yönelik olmamalıdır ve (vi) bu tür bir müdahale bir süpervizör, bir meslektaş, bir danışman veya bir akran grubu ile tartışılmalıdır.

Bununla birlikte, ciddi dikkat gerektiren boyutlardaki erotik karşıaktarım, yalnızca baştan çıkarıcı, erotikleştirilmiş ve az çok "sevebilen" hastalarda gelişir. Bu bölümün ana konusunu oluşturan hasta türleri sevmeyen ve sevilmeyenlerdir. Onlar böyle bir karşıaktarım tepkisi uyandırmazlar. İşte bu da son konumuzu gündeme getirir: Mazoşist ihtiyaçları, analiste yönelik sadistçe saldırıları veya narsist bencillikleri nedeniyle sevgimizi uyandırmayı başaramayan hastalar aslında sevgimize en çok ihtiyaç duyan hastalardır. Bu noktada, Ferenczi'ye (1929) dönüyoruz. Ferenczi, çocukluğunda kronik ve şiddetli yoksunluklarla büyümüş bir hasta için şunları ifade etmiştir:

> Bu kişinin, Anna Freud'un gerçek çocuklar söz konusu olduğunda gerekli gördüğü "ön tedavi"-den farklı olarak, bir çocuk gibi kendi istediğini yapmasına bir süre izin verilmesi gerekiyordu. Bu müsamaha sayesinde, hastanın, doğru bir şe-

kilde ilk kez, çocukluk sorumsuzluğundan zevk almasına izin verilmiş olur. Bu, sonraki varoluşu için *olumlu* yaşam dürtüleri ve güdülerinin ortaya çıkmasına eşdeğerdir. Ancak bundan sonra, genel olarak analizlerimizi karakterize eden ihtiyaç taleplerine ihtiyatlı bir şekilde geçilebilir. (s. 106)

VARILAN SONUÇLAR

Bu bölümde, önemli bir konu olan sevgi ve sevginin yokluğunun insan zihnine neler yaptığından bahsettim. Romantik aşk üzerine psikanalitik yazıları inceledim ve dünyada kimse tarafından sevilmeme, dünyada hiç kimseyi sevmeme hastalıklarını anlattım. Bu koşulların karmaşık psikodinamiğine adım adım yapısöküm uygulamak, beni psikanaliz ve psikoterapi sürecinde bunlarla başa çıkmaya yönelik teknik stratejileri düşünmeye itmişti. Her ne kadar ana ilgi alanıma girmeseler de yaş, cinsiyet ve genel olarak kültür değişkenlerine de dikkat ettim.

Şimdi de sevginin hayatlarımızı koruma, sürdürme ve zenginleştirmede oynadığı güçlü rolü yeniden vurgulayarak bu bölümü bitireceğim. Hayal kırıklıklarına, umutsuzluğa kapılmadan katlanmamızı sağlayan sevgidir. Başkalarındaki (ve kendi benliğimizdeki) kusurları göz ardı etmemize yardımcı olan sevgidir. Epistemik içgüdümüzü, gelecek nesillere ve bu gezegene duyduğumuz ilgiyi harekete geçiren sevgidir (Erikson, 1950). Asla olamayacak olanı bırakmayı ve her şeye gücümüzün yetmeyeceğini kabullenmek suretiyle yaşamayı

kolaylaştıran sevgidir. Çocuklara, yaşlılara, hastalara, ağaçlara, ırmaklara, çevremizdeki küçük büyük hayvanlara şefkat lütfunu bize bahşeden sevgidir. Bizi iyi öğrenciler, sanatçılar, doktorlar ve şairler hâline getiren sevgidir. Sevginin eksikliği (veya tamamen yokluğu) insan zihni için daima zararlıdır. Hayatta kalabilir ve hatta dışarıdan bakınca başarılı olabiliriz, ama sevgisizlik nedeniyle kırılan kalpler geceleri teselli edilemez şekilde ağlar. Elbette, bazı sabırlı kişiler sevgisizliği bir erdeme dönüştürebilir; örneğin Harold Pinter'ın (1975) *No Man's Land* filmindeki bir karakter gururla şöyle der: "Hiç sevilmedim. Gücümü bundan alıyorum" (s. 30). Ancak böylesine karanlık bir yiğitlik bir istisnadır. Sevilmeme ve sevememe duyguları daha ziyade ıstırapla ve kronik umutsuzlukla sonuçlanır. İnsan kendini bu dünyanın dışındanmış gibi, bir uzaylıymış gibi hisseder. Ait olunacak kimsesi olmadığı gibi, kimse de ona ait değildir. Duygusal olarak bağımsız olan benlik, kararmaya ve anlamını yitirmeye başlar. Günün koşuşturması dikkatinizi dağıtabilir ama geceler zordur. İnsan, iyi bir nesne bulamayınca zehirli bir tekdüzelikle içsel kötü nesnelerle baş başa kalır. Aşağıdaki "Mavi" isimli şiirim bu senaryoyu anlatmaktadır (Akhtar, 2014b, s. 16).

Gerçekleşmemiş hayallerle dolu bir bavul,
Yıkık bir kalbin zemine çöker, oturur.
Özlem ağzını açar.
Yalnızlık havada dans eder,
Yüzünde şeytani bir sırıtış.
Gerçekten kanlı olacak bu gece savaş.

İKİNCİ KISIM

İÇERİDEN YAYILIYOR GİBİ HİSSEDİLEN KEDER

Bölüm Dört

UTANMAZLIK

On altı yıl önce, Joseph ve Ann-Marie Sandler'ın *Internal Objects Revisited* (1998) kitabı üzerine bir eleştiri yazarken, Joseph Sandler vefat etti ve makalem bir ölüm ilanı havasına büründü. Bir kitap incelemesinin sınırlarının ötesine geçme ve bu seçkin psikanalistin kariyerinin dönüm noktalarını inceleme zorunluluğu hissettim içimde. Yazımın o kısmına şu cümleyle başladım: "Joseph Sandler'ın psikanalize geniş kapsamlı katkıları olmuştur ve utanmazca bir özetle dört kategori altında toplanabilir." (Akhtar, 1999a, s. 533). İlginçtir ki "utanmazca özet" ifadesi zamanla benim için edebi bir gurur kaynağı oldu. Peki gerçekten utanmaz mıydım? Ya da bu ironik şekilde hatanın kabulü, birinin derin ve geniş eserinin üstünkörü bir şekilde ele alınmasının gerekliliği konusundaki utancı örtmek için sözcüksel bir örtü müydü? Bir başka deyişle, utanmaz görünmek ayıbı saklıyor muydu? Peki sonuç olarak utanmazlık neydi?

Gerçek şu ki utanmazlık konusunda çok az şey biliyoruz. Utanç üzerine psikanalitik literatür yıllar içinde

hızla gelişirken (Grinker, 1955; Kilborne, 2005; Lansky, 1991, 1994, 2003a, 2003b, 2007; S. Levin, 1967; Morrison, 1989; Spero, 1984; Wurmser, 1981), Wurmser'in (1981) kaleme aldığı utanç üzerine kitabı dışında utanmazlıktan çok az söz edilir. Başlıca psikanaliz sözlüklerinde (Akhtar, 2009a; Auchincloss ve Samberg, 2012; Eidelberg, 1968; Laplanche ve Pontalis, 1973; Moore ve Fine, 1968, 1990), standart dizinlerde veya monografilerde "utanmazlık" ile ilgili herhangi bir kayıt yoktur (örn., Morrison, 1989) PEP-Web'de (bir yüzyılı aşkın süredir psikanaliz dergi makalelerinin elektronik derlemesi) "utanmazlık" kelimesinin geçtiği yalnızca bir makale vardır (Lowenfeld, 1976). Bu makale, esas olarak, modern toplumda "genel utanmazlığın yayılması" (s. 69) hakkında kültürel açıdan ağıttır ve bu tür bir utanç düşüşünü medeni yaşam için bir tehdit olarak görür. Makale, utanmazlığı tanımlayıcı, gelişimsel veya metapsikolojik çizgilerle yapısöküme uğratmaz, bizi biraz gıdıklasa da tatminsiz bırakır.

Bu alandaki psikanalitik bilgideki bu boşluğu doldurmayı amaçlıyorum. Utanmazlık olgusunu açıklayacağım, çeşitli biçimleri ile algısına ve hatta varoluşuna kolayca atfedilebilecek sosyokültürel eğilimi açıklayacağım. Utanmazlık kavramının teknik içerimleri hakkında da birkaç yorum yapacak ve bölümü bazı özetleyici düşüncelerle sonlandıracağım. Yine, bu işe girişmeden önce utanca dair psikanalitik anlayışımızı kısaca tekrarlamamız iyi olacaktır.

Freud'un görüşleri

Sigmund Freud, utancı cinsel içgüdüye karşı hareket eden "bastırıcı güçler" (1895, s. 221) arasına dahil etmiştir. Histerik dönüşüm semptomlarının, çocukluktaki cinsel baştan çıkarılmayla ilişkili utancı yeniden yaşamaktan kaçınma girişimleri olduğunu öne sürmüştür. Böyle bir işaret olarak utanç, nevroz sırasında bir savunma güdüsüdür. Bununla birlikte, sapkınlıkta cinsel içgüdü, utanç engelini aşmak için "şaşırtıcı boyutlara" (1905d, s. 161) ulaşabilir. Freud, bu iki patolojide utancın dinamik rolündeki bu farklılığının yanı sıra, utancın ontogenezi ve ciddiyeti konusunda cinsiyetler arasında ayrım yapmıştır. Utanç gelişiminin "küçük kızlarda erkeklere göre daha erken ve daha az dirençle" ortaya çıktığını iddia etmiştir (1905d, s. 219); nihayetinde kız çocuklarında cinselliği bastırma eğilimi daha fazladır. Bu fark, kız çocuklarının cinsel tiksinti, erkek çocuklarının ise cinsel arzuya kapıldıkları ergenlik döneminde daha belirgin hâle gelir.

> Çünkü o dönemde, erkeklerde varlığını devam ettiren bir başka cinsel bölge, kadınlarda (tamamen veya kısmen) bastırılır. Erkek genital bölgesini, klitoris bölgesini düşünüyorum; çocukluk döneminde hassasiyetin erkeklerde olduğu kadar kızlarda da yoğunlaştığı gösterilmiştir. İşte o dönemde yeni vajinal bölgenin kendiliğinden veya refleks hareketle uyanmasıyla kadını kaplayan utanç seli bu yüzdendir. (1897, s. 279)

Freud (1908b) ayrıca utancın, anal erotik dürtülerin bastırılmasına (ve daha sonra tepki oluşumuna) neden olan güçlü bir kuvvet olarak işlev gördüğüne dikkat çekmiştir. Sonrasında, "Utanma tepkisinin (ister gece ister gündüz olsun) istemsiz idrar kaçırmayla bu kadar yakından ilişkiliyken, tahmin edilebileceği gibi dışkı kaçırmayla aynı derecede ilişkili olmamasının dikkat çekici" (1918b, s. 92) olduğunu gözlemlemiştir. Freud, *Uygarlığın Huzursuzluğu* (1930a) eserinde bu tür tepkileri yinelerken, bunların insan uygarlığı tarihinden çökeltileri temsil ettiğini öne sürdü. Eserinde şu varsayımda bulunmuştur: "İnsanın yerden kalkması, dik yürümesi, daha önce gizli olan cinsel organını görünür ve korunmaya muhtaç hâle getirerek onda bir utanç duygusu uyandırırdı" (s. 99). Freud, idrara çıkma ve utanç arasındaki ilişki üzerine daha sonraki bir makalesinde (1932a) insanın ateşi bulması ile üzerine işeyerek ateşi söndürme arzusunu kontrol etmesi arasında bir ilişki kurdu. Böylece mesane kontrolünün kaybı, insanlık tarihinde küçümsenmeye başlandı ve bir utanç kaynağı hâline geldi.

Freud'un utançtan bahsettiği bir başka alan da rüyalardı (1897, 1900a). Kişinin derin bir endişe ve utanç duygularıyla, toplum içinde tamamen çıplak veya uygun olmayan şekilde giyinmiş olduğunu gördüğü yaygın rüyalardan söz etti. İlginçtir ki böyle rüyalarda çevredeki insanlar bu çıplaklık hâlini fark etmemiş gibilerdir. Freud, bu tür rüyaları, ebeveyn "dehşetinin" (gerçek veya oyunbaz) arzuların yerine getirilmesi süreciyle tersine çevrildiği çocukluk deneyimine bağladı.

Freud ayrıca utanç ve suçluluk arasındaki ayrımın temelini atarken şunları yazmıştır: "Yetişkin düşlemlerinden utanır ve onları diğer insanlardan gizler. Düşlemlerini en mahrem varlığı olarak el üstünde tutar ve kural olarak, onları herhangi birine anlatmaktansa, kabahatlerini anlatmayı tercih eder" (s. 145). Freud son olarak, (utancın kaynağı olan) aşağılık duygularının ego idealinin narsistik arzularını yerine getirememekten dolayı ortaya çıktığını kaydetmiştir (1914c).

Sonraki katkılar

Fenichel (1945) utancı uzun uzadıya tartıştı ve bunun üretral erotizmle derinden bağlantılı olduğu sonucuna vardı. Freud'u tekrarlayarak (1918b), çocuklarda dışkı kaçırmaya doğrudan ceza verilirken, kasıtlı ve/veya kasıtsız idrar çağırmaya (uykuda yatak ıslatma da dahil) genellikle sadece ebeveynin çocuğu utandırmasıyla karşılık verildiğini belirtti. Bu ebeveyn tepkisinin içselleştirilmesi, özellikle üretral zevk (ve türevleri) yükselişte olduğunda, utanmaya karşı savunmasızlığa neden olur. Fenichel ayrıca utancın teşhirciliğe karşı bir savunma işlevi görebileceğini, kronik reddedilme ve utanma korkusuyla ortaya çıkan "sosyal kaygı" sendromunun, çocuğun iğdiş edilme veya sevgiyi kaybetme korkusu ile yetişkinin vicdan azabı arasında bir yerde bulunduğunu belirtti.

Erikson (1950), çocuğun yaşamının üçüncü yılında karşılaştığı kutuplaşmaya "utanç ve şüphe"yi dahil etti; diğer uçta ise "özerklik" duygusu bulunuyordu. Ebeveynlerin özdenetim eksikliği ve aşırı denetimi, kalıcı

bir utanç eğilimine yol açar: Bu etki, çıplak kalmışlık hissi ve sürekli izleniyor olma bilincinden doğar. "Şüphe utancın kardeşidir" (s. 253) diyen Erikson, sözlerine bu şüphenin çocuğun sfinkter kası kontrolünden ve genel olarak fail olma duygusundan kimin (ebeveyn veya çocuk) sorumlu olduğuna dair devam eden belirsizlikle ilgili olduğunu eklemiştir.

Piers ve Singer (1953), utancın kökenini ego ve ego ideali arasındaki gerilimde bulmuşlardır. Onlara göre utanç, arzulanan bir hedefe ulaşılamadığında veya kişi, sevilen benlik imajını yaşayamadığında ortaya çıkar. İlginçtir ki Piers ve Singer, kişinin kendi gözünde başarısız olmasının, ebeveynlerden (ve tabii ki kendi içe dönüklerinden) çok kardeşleri ve akranlarının olumsuz değerlendirmelerinden korkmalarıyla ilgili olduğunu düşünmekteler.

Kohut'un utanç konusundaki görüşlerinin, benliğe yaptığı vurgu ile karmaşık bir ilişkisi vardı. İlk zamanlarda, kavramları zihnin yapısal modeline yerleştiren Kohut, utancın, egonun "narsist benliğin teşhirci taleplerini uygun bir şekilde boşaltma" konusundaki başarısızlığından kaynaklandığını öne sürdü (1966, s. 441). Bu formülasyonda ego ideali teşhirciliği asgari düzeyde tutmaya çalışarak süperegonun müttefiki olur. Daha sonra, Kohut (1971) formülasyonunu değiştirdi ve utancın "aşırı derecede güçlü bir idealler sistemi karşısındaki göreceli bir ego zayıflığından değil, egonun nötrleştirilmemiş teşhircilikle[1] dolmasından kaynaklandığını" ileri sürdü (s. 181). Kohut bunun da ardından (1972) "narsist öfke" patlamasının izini aşağılanma ve utanç deneyimi-

ne kadar takip etti. Kohut ayrıca kişinin orta yaşa geldiğinde hayallerini gerçekleştiremediğini, hatta gerçekleştirmenin yanından bile geçmediğini fark ettiğinde, derin bir üzüntü ve utancın içine girdiğini de savunmaktadır. Kohut bundan şöyle söz eder (1977):

> başarısız olduklarını hisseden ve başarısızlığı ellerinde kalan enerjilerle zamanında düzeltemeyeceklerini fark eden bazı kişiler için tam bir umutsuzluk, tam bir uyuşukluk, suçluluğun ve özerk agresyonun olmadığını bir depresyon hâli. Bu dönemdeki intiharlar cezalandırıcı bir süperegonun dışavurumu değil, çare bulmaya yönelik bir eylemdir: Her şeyi kapsayan büyüklükteki bir başarısızlığın nihai olarak kabul edilmesinin dayattığı dayanılmaz küçük düşme duygusunu ve *isimsiz utancı* silme arzusudur. (s. 241, italikler sonradan eklenmiştir)

Chasseguet-Smirgel (1985), kuramsal söylemi Piers ve Singer'ın (1953) kaldığı yerden devam ettirerek aşağıdaki sonucun altını çizmiştir:

> Kişinin ego ile ideal arasındaki sınırı azaltmak için akranlarından narsist onay alma arzusu, öznenin kendini onlara teşhir etmesine yol açar. Eğer bu teşhir böyle bir tatmin sağlamazsa, (yani narsistik bir incinme veya "sosyal aşağılanma" ile sonuçlanırsa) ... narsistik incinme hadım edilmeye, teşhir de anüsün teşhirine eşdeğer olur. Bu "dönüşüm"

(kelimenin tam anlamıyla narsistik olarak yatırım yapılmış bir fallus), kendisini maskelemeye çalışan yaldızın altındaki fekal fallusun keşfiyle karşılaştırılabilir. (s. 161)

Chasseguet-Smirgel, utanç duygusunun feci derecede acı verici olabileceğini ve intihara yol açabileceğini eklemiştir.

Bu, bu duygulanıma eşlik eden düşlemin gerçekleşmesini temsil eder: Ortadan kaybolma, artık akranlarıyla göz göze gelmek zorunda kalmama düşlemi. Utanan kişinin başkalarının yüzüne bakamayacağı, onlarla yüzleşemeyeceği söylenir; artık yüzüne gizli bir anüs işlenmektedir. İnsan "utançtan ölür" ve alay etmenin öldüremeyeceğini iddia etmek, inkârdan başka bir şey değildir. (s. 203)

1980'lerde ortaya çıkan utanç konulu iki önemli monografiden de söz etmemiz gerekir. Bunlar, Leon Wurmser'ın yazdığı *Utancın Maskesi* (1981) ve Andrew Morrison'ın yazdığı *Utanç: Narsisizmin Diğer Yüzü*'dür (1989). İçeriklerinin tamamını burada özetlemek mümkün olmasa da vurgulanan önemli noktaları belirtmemiz önemlidir. Wurmser utancı, duyguların oluşturduğu çok biçimli bir küme olarak ele aldı ve onları "utanç duyguları" olarak adlandırdı. Utancın altı tema etrafında toplandığını kaydetti: (i) zayıfım, (ii) pisim ve insanlar bana tiksinti ile bakıyor, (iii) kusurluyum, (iv) zihnim ve bedenim

üzerinde kontrolüm yok, (v) acı çekmekten ve aşağılanmaktan cinsel heyecan duyuyorum ve (vi) kendimi göstermenin alay ve cezayla sonuçlanacağından korkuyorum. Utanç duyguları açık veya gizli olabilir ve daha derin kaygılara (iğdiş edilme, ayrılma gibi) karşı perde işlevi görebilir. Diğer yandan, utancın kendisine karşı tepkisel olarak büyüklük taslama, başkalarını utandırma, kişiliksizleştirme ve mazoşist aşağılama gösterişiyle savunulabilir. Wurmser, utanç ve suçluluğu iki temele dayanarak birbirinden ayırmıştır: (i) utanç, bölünmüş bir şekilde hissedilir: Utanç, kendini açık etmenin işlevi ve açığa çıkanın içeriği ile ilgilidir, ama suçun böyle içsel bir yönü yoktur, (ii) utanç daha derin ve daha kendine yönelikken, suçluluk daha tutarlı bir egonun deneyimidir ve temelde nesneyle ilişkilidir. "Teolojik olarak utanç, birincil süreç düşüncesinin, yani benliğin dilinin koruyucusu olarak önemli olabilir. Suçluluk ise ikincil süreç düşüncesi -nesne ilişkilerinin dili- için aynı amacı yerine getirebilir" (s. 67).

Morrison (1989) ayrıca utancın esasen kişisel deneyimle ilgili olduğunu, bu nedenle de üçlü yapısal model dilindeki kavramsallaşmasının yetersiz olduğunu düşünüyordu. Kimliği ve benliği dikkate almanın utancın merkezinde olduğunu düşünüyordu. Gerçekten de "utanç narsistik fenomenlerde çok önemli bir disforik duygulanımdır" (s. 8). Morrison şunları da belirtmiştir:

> Narsistik kendini beğenmişlik ve mükemmellik arzusu ile nesnelerden ayrılığın ve nesnelere bağımlılığın farkına varılmasının ardından kusurlu,

> yetersiz ve aşağı olarak algılanan arkaik benlik duygusu arasında devam eden, gerilim yaratan bir diyalektik vardır. Benzer şekilde, mutlak özerklik ve biriciklik arzusu ile idealin yansıtılan fantezisinin mükemmel bir şekilde bir araya gelmesi ve yeniden birleşme arzusu arasında metaforik bir diyalektik vardır. Bu şekilde, utanç ve narsisizm arasında bilgi aktarımı olur çünkü benlik önce tek başına, ayrı ve küçük olarak deneyimlenir, sonra ise görkemli bir şekilde mükemmel olmaya ve idealiyle yeniden birleşmeye çabalar. (s. 66)

Kohut'un utanç üzerine daha sonraki görüşlerine (1971, 1977) atıfta bulunan Morrison, onlardan farklı olarak, utancın öncelikle kendilik nesnesinin, kendiliğin yaşa uygun ihtiyaçlarını, özellikle de ideallerine ulaşarak dinçlik elde etmeye çalışan benliğin ihtiyaçlarını karşılamadaki başarısızlığını yansıttığını ileri sürmüştür.

Son olarak, Lansky bir dizi makalesinde (1991, 1994, 1999, 2000, 2003a, 2003b, 2004, 2005, 2007) utançla ilgili bazı meseleleri vurgulamıştır. Bu konulardan bazıları şunlardır: (i) bireyin anlamlı ilişkileri sürdürememe duygusundan kaynaklanan utanç, (ii) utanç, narsist öfke ve intihar arasındaki ilişki, (iii) utancın yalnızca kişinin eylemleriyle değil, özdeneyimiyle de olan merkezi ilişkisi, (iv) insan temasına duyulan ihtiyacın artmasının farkındalığının içsel utanca neden olması, (v) affetme mücadelelerinde gizli utancın rolü, (vi) rüyaların utançla ilgili çatışmaları kışkırtması ve (vii) utancın kabulü-

nün daha fazla utanç uyandırması paradoksu ve bu paradoksun utancı sumen altı etmedeki rolü.

Sentez

Yukarıdaki gözlemleri bir araya toplayıp eski ve yanlış kısımlarını (özellikle toplumsal cinsiyet ve cinsellikle ilgili olanları) silerek, utancın aşağıdaki bileşenleri içeren disforik bir duygulanım anlamına geldiği sonucuna varabiliriz: (i) özsaygının çökmesi, (ii) aşağılanma hissi, (iii) bireysel sürekliliğin kopması, (iv) izolasyon ve çevreden kopukluk hissi ve (v) eleştirel kişiler, özellikle de akran grubundan olanlar tarafından izlenme duygusu. Utanç, sıkıntıya ve düşük benlik saygısına neden olduğu sürece, aynı etkilere sahip olan suçluluk duygusuna benzer. Her iki duygu da bir yandan "uygun" davranışların kefili işlevi görebilir, diğer yandan ise kişiyi kendine zarar vermeye ve intihara sürükleyebilir. Yine de farklılıkları benzerliklerinden daha belirgindir ve farkları arasında şunlar vardır: (i) utanç görsel, suçluluk ise işitseldir, (ii) utanç, teşhircilikle, suçluluk ise ihlalle ilgili çatışmalarla ilişkilidir, (iii) utanç kişinin kendine odaklıyken, suçluluk nesneye yöneliktir, (iv) utancın fizyolojik belirteçleri (kızarma, çarpıntı gibi) vardır, suçlulukta bunlar yoktur, (v) utanç, değer verilen bir özimaja uygun yaşayamamaktan, suçluluk fiili veya içselleştirilmiş otoriteye itaatsizlikten kaynaklanır, (vi) yapısal terimlerle, utanç ego ve ego ideali arasındaki gerilimin bir sonucuyken, suçluluk ego ve süperego arasındaki gerilimin sonucudur, (vii) utanç, gelişimsel olarak suçluluktan daha erken ortaya çıkar, (viii) utanç insanı saklamaya, suçluluk itirafa iter

ve (ix) utanca karşı savunmalar arasında narsistik kendini abartma, sosyal geri çekilme ve başkalarını utandırma yer alırken, suçluluğa karşı savunmalar başkalarını suçlamayı, dış cezadan korkmayı ve mazoşistçe kendine zarar vermeyi içerir. Utanç hakkındaki başlıca psikanalitik gözlemleri ahenkli bir biçimde bir araya getirdiğimize göre, artık utancın yokluğunu ele almaya hazırız.

UTANMAZLIK

"Utanmaz" olmanın sözlük tanımı, "utanmamak" ve "rezil olmaya karşı duyarsız olmak" gibi ifadeler içerir (*Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 1998, s. 1076). İlk tanım pek bilgilendirici olmasa da ikinci tanım bize daha fazlasını anlatıyor. Utanmaz bireyin rezil olduğunu hissetmediğini ima ederek sosyal kayıtsızlık portresi sunuyor. Utanmayan birey, "uygar halkın" sinir uçlarına utanç ürpertileri gönderecek şekillerde konuşabilir, eylemlerde bulunabilir, davranabilir, duygu ve düşüncelerini bu şekilde ifade edebilir. Hiçbir cezayla karşılaşmadan geğirebilir, osurabilir ve burnunu karıştırabilir. Bir denizci rahatlığıyla küfürlü konuşabilir. En ufak bir endişe duymadan ayrıcalık üstüne ayrıcalık isteyebilir. Kendini beğenmişlik ve sapkın cinsellik de dahil olmak üzere en içsel fantezilerini neredeyse tereddüt etmeden dile getirebilir. Utanmaz kişi sınır tanımaz veya en azından hiçbir sınırı umursamıyor gibi görünür.

Hastalığın sınıflandırılması bu kadar geniş vuruşlarla çizildiğinde, durum kaba bir patoloji karikatürüne dönüşüyor. Gerçekte ise utanmazlık olgusu sayısız

biçimde gösterir kendini. Bunlar, olgusal yelpazenin normatif ucunda, şunları içerir: (i) gelişime dayalı utanmazlık ve (ii) itibara dayalı utanmazlık; yelpazenin patolojik kutbunda ise şunlar yer alır: (iii) savunmaya dayalı utanmazlık, (iv) boşalmaya dayalı utanmazlık ve (v) kusura dayalı utanmazlık. Aşağıda bunların her biri ile ilgili açıklamaları bulacaksınız.

Gelişime dayalı utanmazlık

Bir bebekte ilk günlerinden itibaren biraz olsun "sosyal referanslama" (Emde, 1991) görülse de utanç deneyimi üç yaşına kadar ortaya çıkmaz (Erikson, 1950). Bu, utancı deneyimleme kapasitesinin açık bir kendilik nesnesi ayrımına ve "ego ideali" oluşumuyla (Freud, 1914c) sonuçlanan "narsisizmin ileriye dönük izdüşümüne" (Chasseguet-Smirgel, 1984, s. 28) bağlı olduğunu gösteren, yukarıda da bulabileceğiniz utanç değerlendirmesi ışığında anlaşılabilir. Diğer bir deyişle, utancın deneyimlenebilmesi için bir "utanan" ve bir "utandıran"ın bulunması ve kişinin idealize edilmiş başkalarının görüşünün ve idealize ettiği kendi görüşünün altına düştüğü hissinin olması gerekir. Bu kapasiteler, tıpkı utanç duyma kapasitesi gibi çocuğun gelişimiyle birlikte ortaya çıkar. Çocuğun arzu etmesi gereken idealleri ebeveynin desteklemesi ve ebeveynin herhangi bir konuda utanç hissetmeye karşı savunmasız olması, çocuğun da içeriğe dayalı utanç türünü (yani, neden utanması gerektiğini) edinmesine katkıda bulunur.

Şaşırtıcı değildir ki, Freud (1905d), küçük bir çocuğun çok biçimli sapkın cinselliğini, çocuktaki "cinsel aşırılı-

ğa -utanç, tiksinti ve ahlaka- karşı zihinsel barajların ya henüz hiç inşa edilmemiş ya da inşa edilme aşamasında olduğu" (s. 191) gerçeğine bağlamıştır.[2] Ancak çocukta bile bu, iki seçenek arasından zorunlu bir tercih yapma meselesi değildir; utanma kapasitesi gelişebilir ve yine de bazı alanlar oldukça uzun süre utanç kapasitesinin egemenliğinin dışında kalabilir.

Osuruk ve neşe

> Psikanalist arkadaşım Patricia O'Neil (takma isim, elbette) bana şu olayı aktardı: Çok sevdiği torunu Tommy ile yerde oynuyormuş. Tuvalete gitmek için kalktığı sırada yüksek sesli ve uzun bir şekilde osurmuş. Üç yaşındaki çocuk oynamayı bırakıp Patricia'ya bakmış ve ciddi bir neşeyle, "Bu harikaydı, büyük anne! Bunu nasıl yaptın?!" diye haykırmış. Meslektaşımın takdire şayan "yeteneği" hakkında yorum yapma konusunda hiçbir çekince duymamış.

Bu tür bir utanmadan yoksunluk "gelişim temelli utanmazlık" olarak adlandırılabilir. Ya da hoşnut olmama" (Freud, 1915e) ve "korkmama" (Akhtar, 2012) gibi terimlerle belirgin olan önceliği takip edersek, "utanmama" olarak da adlandırılabilir.[3]

İtibara bağlı utanmazlık

Utanmazlığın bir "itibar" ortamında ortaya çıkabileceğini öne sürmek başlangıçta abes gelebilir.[4] Ama bu

konu üzerine derin bir şekilde düşünmek, bunun sadece mümkün değil, aslında kaçınılmaz olduğunu görmemizi kolaylaştırabilir. Wrumser (1989) "şairlerin ve bilim insanlarının 'utanmazlığından'" söz ederken (s. 52) şunları ifade etmişti:

> Kişi, benliğinin olağan tehdit altındaki kısımları konusunda ne kadar az savunmasız hissederse veya daha teknik terimlerle ifade edecek olursak, narsistik yatırım yani özdeğerlendirme ne kadar sağlam ve çatışmasız hâle gelirse, kişi teşhir edilmekten ve dolayısıyla utançtan o kadar az korkar. Hayatımızın bir bütün olarak değerinden, gerçek anlamda tam ve bütünlüğünden, tıpkı Einstein ve Freud da öyle olduğunu varsayabileceğimiz gibi eminsek, kendimizi teşhir olmaya karşı korumaya daha az ihtiyaç duyarız. (s. 52)

Lapierre ve Collins'in Hindistan'ın bağımsızlık mücadelesi üzerine olan kitapları *Freedom at Midnight*'ta anlatılan, Gandhi'nin de dahil olduğu aşağıdaki olay, bu tür sağlıklı ve parıldayan utanmazlığı açıklamaktadır.

Karşılık yoğurdu

> Gandhi, bazı siyasi meseleleri tartışmak üzere, daveti üzerine Lord Mountbatten'ı (zamanın Hindistan Genel Valisi) ziyaret etmişti. Yükselen İngiliz figürlerden biri olan Lord Mountbatten, Gandhi'ye bir fincan çay ve birkaç bisküvi ikram

etmişti. Gandhi ikramları kabul etmiş, ardından da peştemaline sardığı küçük bir kâse yoğurdu çıkarmıştı ve lezzet alışverişinin karşılıklı olması gerektiğini söyleyerek bunu Mountbatten'a uzatmıştı.

Böylesine gururlu ve cesur bir dürüstlük, kendisiyle birlikte belirli bir utançtan kurtulma duygusu taşır. İlginçtir ki bir bilim insanı ve bir lider inançlarını gizleme gereği duymazken, dolayısıyla utanmazken, bir şair ve bir yazar son derece özel ve çelişkili olan bir şeyi onurlu biçimlere dönüştürür, böylece bu kişinin içsel gidişatı utanmaz bir hâl alır. Nietzsche bunu en açık şekilde şöyle dile getirmiştir (188): "Şairler yaşadıklarından utanmazlar; onları sömürürler" (s. 161). Aynı düşüncenin daha yakın tarihli bir açıklaması Allen Wheelis'ten geliyor ve yaratıcı yazar bize şunları söylüyor:

> Benzersizliğim başkalarının zihnine zahmetsizce girmeli ve orada kendini klonlamalı, sonra benim tekilliğim herkesin deneyiminde ortaya çıkmalı, nisan çiçekleri gibi her yerde fışkırmalı. İğrenç bir tuhaflık ve acı içinde tek başıma yaşadığım şeyi, şimdi herkes kabul ve karşılıklılık içinde yaşayacak. Dünyaya babalık etmiş olacağım; tıpkı Tanrı gibi, onu kendi suretimde yaratmış olacağım. Olumsallık rüzgârlarından meydan okurcasına yaratırım benliği, sonra bu olumsallığı bilinen dünyanın en uç sınırlarına kadar genişleterek evrensellik iddiasında bulunurum. (s. 82-83)

Dolayısıyla, potansiyel olarak utanç yüklü zihinsel içeriklerin edebi bir ürüne dönüştürülmesi, herkes için estetik haz sağlar ve yaratıcı yazara itibar kazandırır (Freud, 1908b). Artık saklayacak hiçbir şeyi yoktur ve dolambaçlı bir yoldan, cesur politikacının zaten gururlu bir üyesi olduğu sağlıklı utanmazlık kardeşliğine katılır.

Savunmaya dayalı utanmazlık

Utanmaya karşı savunmasızlık, zaman zaman karşı fobi mekanizmalarıyla ele alınabilir. Fenichel (1945), utanmazlık tutumunun büyük ölçüde utançla dolu önceki döneme bir tepki olduğu bir durumdan söz etmiştir. Wurmser (1981) ayrıca cinsel teşhircilerin bariz utanmazlığının utanca karşı bir fobi operasyonu olduğundan bahsetmiştir. Sosyal teşhircilerin ve profesyonel aktörlerin aynı savunmayı kullanabileceğini de sözlerine eklemiştir. Wurmser'a göre utanmazlık, utanç bariyerinin kurulmasından önceki ruhsal bir duruma gerileme değildir, karmaşık bir savunma katmanının bir sonucudur.

> Utanmaz kişi, bilinçdışı arzular ile ilgili olarak belirsiz, şekilsiz bir içsel suçluluk duygusuyla yükümlü kalmak yerine, kendini suçlu hissetmek, bilinen ve açıkça tanımlanmış bazı kötülüklerin kefaretini ödemek için suç işler, "suçluluk duygusundan suçlu"dur bir nevi. "Tepki oluşumuna karşı tepki oluşumu" -çok daha derin bir tabunun ihlaline karşı bir savunma üzerine kurulmuş olan suçluluğa karşı savunulacak bir tabunun küstah-

ça ihlali- olarak görülebilir. Aynı şekilde utanmazlık da utanca karşı bir tepki oluşumudur; utanç da teşhircilik ve idealleştirme[5] isteklerine karşı bir tepki oluşumudur. Yüzeysel olarak, basitçe utancın yerinden edilmesi gibidir. (s. 261)

Böyle bir utanmazlık, gerçek utancın korkunç deneyimine karşı şeffaf bir incir yaprağı görevi görür. "Kötü huylu narsisizm" (Kernberg, 1984) sendromundan mustarip bireyler, bu türden savunma utanmazlığı sergilerler. Kendilerine sunulan sevgiyi yok etmeye çalışırlar, bağlanma ve şefkat ihtiyacının üzerinde olduklarını ilan ederler. Bu soğuk üstünlüğün altında, çocukluk döneminde "sevilmemenin utancı" (Kjellqvist, 1993, s. 11) saklıdır.[6]

Boşalmaya dayalı utanmazlık

Utanmazlık aynı zamanda içgüdüsel boşalma amacına da hizmet edebilir. Belirli bir kısmi içgüdü (teşhircilik, sadizm, mazoşizm gibi) çok güçlüyse, geleneksel utanç engelini de o kadar aşabilir; utanmaz olmak, dürtünün ifadesini kolaylaştırır.[7] Bu ilişki ilk olarak Freud (1905d) tarafından cinsel sapkınlık bağlamında kurulmuşken, "sağlıklı" bir erotik karşılaşma sürecinde de belirgindir. Ön sevişme sırasında kişinin utancını çıplaklıktan sıyırması ve partnerinin utancının nazikçe üstesinden gelmesi önemli bileşenlerdir (Kernberg, 1991a). Kişinin vücudundaki gerçek ve hayali kusurlarla ilgili kaygıları bir kenara bırakması gerekir ve bu da partnerin iyiliğine içten bir saygı ve güven duymayı gerektirir. Ön seviş-

menin bir diğer önemli yönü de pregenital dürtü direktiflerinin (örn., emme, yalama, ısırma, bakma, gösterme, koklama) bilinçte ortaya çıkmasıdır ve kendiliğinden ifadelerinin haz vermesi için utanmanın olmaması gerekir. Cinsel birleşme de bu bağlamın dışında utanç verici olarak kabul edilebilecek duruşları, eylemleri, talepleri ve sözlü ifadeleri içerir. Bununla birlikte, erotik birleşim bağlamında utanç verici olmamakla birlikte, burada sağlam ve şakacı bir utanmazlık hâkimdir.

Boşaltıma dayalı utanmazlık başka alanlarda da görülebilir. Belirli mesleklerde (striptiz dansçılığı, oyunculuk, satıcılık gibi) iyi performans sergileme (dolayısıyla da gerçek veya hayali diğerlerinin sevgisini kazanma) dürtüsü, dürtü-savunma dengesini ilkinin lehine çevirebilir ve utanmazlığı arzunun ruhsal bir "yoldaşı" hâline getirebilir. Bazen çevre, karşı konulamaz hâle gelen arzuları harekete geçirerek onların utanmazca ifade edilmesine yol açabilir.

Yönetmenin arzusu

> Üniversite günlerimde tiyatro oynuyordum. Bir keresinde oyun bittiğinde, oyuncu arkadaşlarımdan biri sahneye çıkıp tüm övgünün oyunun yönetmeni Bay Mehra'ya gitmesi gerektiğini söyledi. Ardından, o günlerin karakteristik İngilizleşmiş tarzıyla gürleyerek, "Mehra için üç kez şerefe: Oley, oley, oley!" dedi. Bir yıl sonra yine üniversitenin oyunundaydım ama bu sefer dümende yeni bir yönetmek vardı; Bay Gupta. Oyun bitmek üze-

reyken ve oyuncular seyircileri selamlamak üzere sıraya girerken, birinin omzuma dokunduğunu hissettim. Bay Gupta'ydı. "Geçen yıl Bay Mehra'nın alkış alması için söylenen sözleri şimdi benim için söyleyebilir misin?" diye fısıldadı. Yaşlı adamın hayran olunmaya duyduğu çaresiz açlığı (ve çıplak rekabetçiliği) karşısında ben utançtan sırılsıklam olup şaşkına dönmüştüm ve sahneye çıktığımda o sözleri söyleyemedim. Bu yüzden beni asla affetmedi!

Kusura dayalı utanmazlık

Bu tür bir utanmazlık, aşırı derecede narsist ve antisosyal kişilik düzenlemelerinde görülür. Wurmser'a göre (1981) "Benliklerinin belirli yönleri o kadar ayrışmış ve önemsiz hâle gelmiştir ki narsistik acı olmadan da açığa çıkabilirler" (s.138).[8] Freud'un (1914c) birincil narsisizmin kibrini göstermek için gerçekten pişkin bir suçluyu anımsatması da burada önemli bir örnektir. Ayrıca narsist, özellikle de antisosyal eğilimleri olan kişinin, başkalarının sevgisinden, zamanından ve maddi kaynaklarından "utanmadan" talepte bulunabileceği doğrudur. Hayırsevere yönelik bilinçdışı bir kıskançlık ve düşmanlık bu gibi durumlarda çoğunlukla dikkat çekicidir.

İltifatın tuhaf sonu

Güçlü bir ödipal saplantıdan kaynaklanan belirgin bir flörtözlüğe meyilli olan otuz yedi yaşındaki Avukat Catherine McCarty, benimle yaptığı

analiz seanslarından birinde aşağıdaki olayı anlattı. Önceki akşam, son derece başarılı narsist kocasına, ailenin köpeğine yaklaşımıyla ilgili bir iltifat ettiğini söyledi. "Jake (köpek) ile aran benden daha iyi," demiş. Kocası ise sesinde bir inançsızlık ve acıyla, onun bu hayranlık içeren yorumuna, "Sevgilim, ben çoğu konuda senden daha iyiyim," diye yanıt vermiş.

İnsan bu yorum hakkında bir şey söyleyebilir de söylemeyebilir de ama hastamın kocasının, karısının kendisine olan "iyiliğini" kabul etmekte ve bundan haz duymakta zorlandığı açıktır. Kadının yorumu onda minnettarlık yerine açgözlülük uyandırmıştır, belki de kadının değerini düşüren sözler sarf etmesinde onun nezaket yeteneğine duyduğu haset de rol oynamıştı.

SOSYOKÜLTÜREL BOYUT

Utanç ve utanmazlık, esasında kaynağı erken çocukluk dönemi olan ilişkisel fenomenler olduklarından, yaygınlıkları, yoğunlukları ile etkilenen fantezi ve davranış alanları açısından kaçınılmaz olarak kültüre bağlılardır. Aslında, "utanç kültürleri" uzun süredir ortalıkta dolaşan bir ifadedir ve bazı toplumları "suçluluk kültürleri" olarak görülen toplumlardan ayırmayı amaçlamaktadır. Mesela Kitayama (2007), "hayatı oyuncuların kırılgan maskeler taktığı bir drama" olarak gören Japon toplumunu tanımlamak için "utanç kültürü" terimini kullanır (s. 93) Devamında ise şunları ifade eder:

> Maskeleri çıkarılıp gerçek yüzleri ortaya çıkınca utanç kaygıları güçlenir... Utanç farkındalığı psikolojisinde, Kenichero Okano'nun (1998) belirttiği gibi, benliğin "ideal benlik" ve "utanç verici benlik" ikiliğini taşıdığını düşününce, bunu anlamak kolaydır. Birincisini uyarlanabilir benlik veya kamusal benlik, ikincisini ise gerçek benlik veya özel benlik olarak adlandırarak ikisini birbirinden ayırmak doğru olabilir (Kitayama, 2004). Bu ikilik Japon dilinde, *omoto* ve *ura* (ön ve arka), *homea* ve *tatemae* (söylenen ve kastedilen), *giani* ve *ninjo* (görev ve his) gibi örneklerle sık sık tekrarlanır. (s. 93, orijinalinde italik)

Nüans ve odakta çeşitlilikler olsa da diğer birçok Asya kültüründe, belki de özellikle Müslüman milletlerde, kişinin kamusal görünümünü ne pahasına olursa olsun korumaya yönelik benzer bir eğilim hâkimdir. Bu toplumların daha az okuma yazma bilen kesimlerinde yaygın olan "namus cinayetlerinin" temelinde utanç -ya da korkunç bir utanç beklentisi- yatmaktadır. Bir ihlalin (özellikle ailenin kadın bir ferdinin yaptığı ihlalin) ortaya çıkması, ihlalin kendisinden daha kötü kabul edilir ve bundan şiddetle kaçınılması gerekir. Bu tür ortamlardaki utanmazlığın ölümcül sonuçları olabilir.

Bu tür "utanç kültürlerini", muhtemelen kurallara daha fazla saygı telkin eden ve ahlaki gelişim sürecinde halkın ifşa olma korkusuna daha az ağırlık veren "suçluluk kültürleri" ile karşılaştırmak alışılagelmiş bir şeydir. Elbette böyle bir karşılaştırmanın bir miktar

buluşsal getirisi olabilir ancak aslında temel yapılarını üstün gören Batı sömürgeciliğinin bayat kokusunu taşımaktan başka anlamı yoktur. Aslında "utanç kültürleri" ile "utanmazlık kültürleri" arasında daha keskin bir karşıtlık olabilir. Hoffer (1974) özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nden bahsederken, "Utanmaz bir toplum hâline geldik utancın kaybolması, uygar bir toplum olarak hayatta kalmamız açısından tehdit oluşturuyor," (s. D-4) ifadesini kullanmıştır. Christopher Lasch (1971) böyle bir "narsisizm kültürü"nden yakınırken, Lowenfeld'in gözlemleri (1976) şu şekildedir:

> Günümüzde bikiniler bile incecik bir iplikten. Eskiden hastaların analitik tedavide bile mastürbasyon uygulamalarından bahsederken ciddi çekingenlikleri varken ve utançlarını ancak güçlü bir dirençle yenerlerken, şimdilerle âşıklar kendi aralarında mastürbasyon hakkında sohbet ediyorlar. Özel olarak üretilmiş vibratörler, saygın eczanelerin vitrinlerinde sergileniyor. Bir zamanlar utançla kontrol altına alınan çok biçimli sapkın uygulamaların yer aldığı "porno" edebiyatı ve filmler, şimdi medeni insanlar tarafından adeta yutuluyor. Demode sayılan duygularla alay eden müstehcen dil kullanımı da oldukça yaygın hâle geldi. (s. 67)

Utanmazlık -ister çağa bağlı ister coğrafi açıdan olsun- tabiri caizse gerçekten de kültürlerarası bir "dil karışıklığına" (Ferenczi, 1933) yol açabilir.[9] Bir kültürde normal

ve kabul edilebilir görünen bir davranış, farklı bir kültürden gelen bir gözlemciye oldukça utanmazca gelebilir. Aşağıdaki örneklere bir göz atalım.

Suudi Arabistanlı turist bir kadın (elbette yanında eşi ve/veya diğer aile fertleriyle birlikteyken) plajda bikini giymiş Amerikalı genç bir kız görür ve içgüdüsel olarak Amerikalı kızın utanmaz olduğunu düşünür. Peki Amerikalı kız gerçekten utanmaz mıdır?

İngiliz bir çift, Pakistanlı bir arkadaşlarını akşam yemeğine davet eder. Pakistanlı adam, memleketinden gelmiş olan ihtiyar babasını getirip getiremeyeceğini sorar. Yaşlı adam geldiğinde, ev sahibi çift onları tüm misafirperverlikleriyle ağırlar. Yaşlı adam karşılık olarak uzun ve sesli bir şekilde geğirir. İngiliz çift onun adına utançtan kızarırken, görünüşe göre bu uzun geğirme Pakistanlı adam için tatlı bir şükran ifadesidir.

New York'ta ikamet eden İranlı bir pratisyen hekim, aile ziyareti için Şiraz'a gider. Bir bayram yemeği sırasında, merhum babasının arkadaşı, orada bulunan herkesin görebileceği ve duyacağı bir şekilde ona ayda kaç para kazandığını sorar. Artık iyice Batılılaşmış olan İranlı doktor, yaşlı adamın sorusunu müdahaleci bulsa da saygısından ötürü yine de yanıtlamaya karar verir. Yaşlı adam cevabı aldıktan sonra döner ve orada bulunan herkese

miktarı yüksek sesle duyurur. Genç İranlı doktor, bunu utanmazca bir hareket olarak görür.

Chennai'deki baskıcı ve "terbiyeli" Tamil Brahmin topluluğundan bir kadın doktor, Chicago'daki stajının ilk gününde Amerikalı bir tıp öğrencisinin hastası hakkında yazdığı yazının "çok iyi" olduğunu söylediğinde dehşete kapılır. İnsanın kendini nasıl açıkça övebildiğini anlayamaz ve öğrenciyi son derece utanmaz bulur.

Bu öyküler, utanç duygusunun önemli bir bölümünün bağlama bağlı olduğunu, bir utanma-utandırma ikilisine ihtiyaç duyulduğunu ve iki tarafın değerleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Tüm bunların elbette psikoterapi ve psikanalizin yürütülmesiyle de ilgisi vardır.

TEKNİK ÇIKARIMLAR

Psikanalitik tedavi doğası gereği zihnin ışıksız köşelerinde gizlenmiş, yasaklı, ihlal edici, çocukluğa dair ve dünyevi olanı açığa çıkarmayı içerir. Hastalar akılcı kaygıları (çalışma engeli, cinsel sorunlar gibi) için yardım arayabilir, şikâyetlerini ayrıntılı bir şekilde detaylandırarak ve bunların üstesinden gelmek için samimi umutlarını dile getirerek tedaviye başlayabilirler. Bununla birlikte, er ya da geç, serbest çağrışımın bilişsel süzgeci, görünüşte irrasyonel ve şimdiye kadar bilinmeyen malzemenin sızmasına neden olur. Uzun süredir kasıtlı olarak tutulan sırlar, bastırılmış ve "unutulmuş" fanteziler

artık su yüzüne çıkmaya başlar. Utanç klinik odaya girer ve kişi kendini açığa çıkarma konusunda bocalar.

Klinik öykü: 1

Kırklı yaşlarının sonlarında acemi bir iş adamı olan Jules Levin sancılı bir çocukluk geçirmişti. Yüzünde gözle görülür bir şekil bozukluğu ile doğmuştu, aynı zamanda da kısa boyluydu. Çocukluğu boyunca babası onunla alay etmişti ve zamanla utanmaya karşı son derece savunmasız hâle gelmişti. Düşüncelerini ve eylemlerini gizli tutmaya başlamıştı. Tedavisinin başlarında ortaya çıkan sırlardan biri, küçük kız kardeşi derin uykudayken, onu cinsel olarak ellemesiydi. Bu, Jules on bir yaşındayken başlamış ve birkaç ay sürmüştü. Jules, gecenin geç saatlerinde yaptığı bu eylemleri bana anlatırken utandı ama bunu yaparkenki fantezilerini ve beklentilerini hatırlayamadı (veya bu konuda bir varsayımda bulunamadı). Normal benliği acımasız babası tarafından yok edildiğinden (ve annesi tarafından görmezden gelindiğinden) canlı bir ruhsal benliğe sahip olmak için tuhaf, değişik bir şey yapması gerekiyormuş gibi hissediyordu.

Bir seansta, depresif varoluşu yerine canlılığı nasıl aradığından özgürce bahsederken aniden durdu. Aklına açıkça konuşulması zor bir şey gelmişti. Tepkimden duyduğu korkuyu nazikçe yorum-

layan Jules sonunda tekrar konuşabildi. Burnunu karıştırmak ve ardından sümüğü yemek gibi utanç verici bir alışkanlığı olduğunu açıkladı. Jules'un davranışıyla bağlantılı derin bir üzüntü ve yalnızlık duygusu hissediyordum. Ona yanıt olarak kız kardeşinin cinsel organına dokunmasıyla sümüğünü yemesi arasında bir bağlantı olduğunu söyledim. Bu iki davranışı karakterize eden belli bir cüret söz konusuydu. Sesim sakindi ve onun duygusal yaşamına olan derin ilgimi aktarıyordu. Jules rahatladı ve daha akıcı konuşmaya başladı.

Utanç, seyircinin (veya "dinleyicinin") sakin kabulü neticesinde daima azalır, bu yüzden de terapistin yargılayıcı olmayan "kabulü" (Winnicott, 1960a, 1960b) terapötik ittifakı güçlendirmede uzunca bir yol kat edilmesini sağlar. Bu, hastanın bilinçli olarak utanma korkusu yaşadığı durumlarda doğru olduğu gibi, aynı zamanda belirli bir davranışın utanç verici olma potansiyelinin varlığının farkında bile olmadığı durumlar için de geçerlidir.

Klinik öykü: 2

Psikolojik açıdan farklı düşünceli genç bir kadın olan Melanie Wright, analizinin ikinci ayındaki bir seansın sonunda bana bir torba dolusu elma ikram etti. Hafta sonu elma toplamaya gittiğini, bana da getirdiğini söyledi. Şaşırdım. Onun karakteristik varoluş biçimi de seanslarda anlattık-

ları da beni böyle bir şeye hazırlamamıştı. "Bana bu hediyeyi getirdiğiniz için teşekkür ederim ama kabul edemem. Bakın, buradaki görevimiz sizin zihin işleyişinizi anlamak, kendimizi aydınlatmak ve böylece zorluklarınızla başa çıkmaktır. Bu nedenle, özellikle anlamlarını bilmediğimiz eylemlere geçemeyiz. Şimdi, duruşum sizi incittiyse üzgünüm ama özür dilemiyorum çünkü amacım sizi incitmek değil." Dikkatle dinledi, onaylayarak başını salladı. Sonra aniden, "Mesela, elmalar. Elma deyince aklınıza geliyor?" diye ekleyiverdim. "Adem elması! Adem ve Havva yasak meyve," diye cevap verdi. Gülümsedi, kızardı ve "Anladım, anladım," diyerek başını salladı.

Bu öykü, terapötik çerçevenin kararlı bir şekilde sürdürülmesinin ve hastanın daha meraklı hâle gelmesi için "davet"in iyi bir terapötik ilişkinin temellerini nasıl attığını gösteriyor. Aynı zamanda, sürekliliği olan analitik tutumun kendisinin hastayı utancın eşiğinden kurtardığını da gösteriyor.

Bu, analistin kendisinin utanmaya karşı savunmasız olmadığı anlamına gelmez. Sağlıklı özsaygı, oldukça iyi analiz edilmiş kişisel çalışmalar, her şeye gücü yeten beklentilerin reddi ve libidinal kaynakların mevcudiyeti, analisti çalışması sırasında utanç duymaktan korur. Bununla birlikte, olumsuz aktarımın sancıları içindeki bir hasta, özellikle analistin etnik kökenine, ırkına, fiziksel özelliklerine, dil yeterliliğine ve tekniğine saldırarak analistin bu kararlılığını kolayca yıkabilir. Yanıttan uta-

nan analist, savunmacı ve daha da kötüsü misillemeci olabilir.

Analistin utancı, bu tür bariz tetikleyicilerin yanı sıra, klinik yaşamın dışındaki (eski ve yeni) utanç verici deneyimlerin çağrışımsal olarak anımsanmasından kaynaklanabilir. Bazen de aslında ruhsal büyümeyi yansıtan bir hasta sorgulaması, analistin beklenmedik bir şekilde içsel bir utançla karşılaşmasına yol açabilir.

Klinik öykü: 3

Sunita Jha adlı elli yaşındaki Hindu bir Hintli kadın, Güney Afrika'da içgüdüsel olarak bastırılmış (ve baskıcı) bir aile tarafından büyütülmüştü. Analizi sırasında ağırlık olarak İngilizce konuşuyordu. Erken dönemdeki eleştiri ve reddedilme korkuları yorumsal olarak yumuşadıkça, değersizleştirilmiş bir benlik imajı çıktı ortaya. Başlangıçta ten renginden kaynaklanan çocukluğundaki önyargı deneyimleri vurgulanırken, analizler yavaş yavaş annesi tarafından reddedildiğini ortaya çıkardı. Reddedilmesinin sebebi kız çocuğu olmasıydı. Bu doğrultuda çalışmak onu daha da rahatlattı ve ara sıra anadili olan Hintçeyi konuşmaya başladı. Sunita bu seanslardan birinde çok tereddütlü bir şekilde Hintçede kadın cinsel organı anlamına gelen kelimeyi bilmediğini, bunun bu bilgiyi edinmesine yardımcı olacağını hissettiğini açıkladı. Anne aktarımı sorunları (vücut kısımlarını onun için etiketleyebilir miyim, onun kadın

cinsel organının olduğunu biliyor ve kabul ediyor muyum, "kendi" kadın cinsel organımı kabul ediyor muyum gibi) açıkça ortadaydı ve onları geleneksel analitik tarzda ele aldım.

Ancak, daha sonraki bir seansta, oldukça ciddi bir şekilde benden ona o kelimeyi söylememi istedi. Aniden kendimi iki ikilemin içinde buldum. Biri, kelimeyi neden benden öğrenmek istediğini sorgulamaya karşı ona söylemenin süreçle ilgili artılarının ve eksilerinin ne olacağına dair tamamen teknik bir ikilemdi. Beni şaşırtan diğer ikilem, adeta genel yaşam görgü kurallarımla ilgiliydi. Bir kadının yanında bu kelimeyi ana dilimde (kadın cinsel organı Hintçe ve Urducada aynı kelimedir) söyleyebilir miydim? Yoksa söylemekten utanıyor muydum? Yaklaşık bir asır önce Ferenczi'nin (1911) ana hatlarını çizdiği ketlenmeyi deneyimlerken bir an dilim tutuldu.[10] Ardından, hastalara ifade etmekte zorlandıkları şeyleri ara sıra onlar için söylemeyi içeren "gelişimsel çalışma" (Pine, 1977) ruhuyla içsel engelimin üzerinden geçmeye çalışarak, ona kadın cinsel organına *choot* dendiğini söylemeye karar verdim.

Bu, aynı etnik kökenden bir klinik çift örneği olsa da bunun vurguladığı türden sorunlar, kültürlerarası analizlerde daha sık ortaya çıkma eğilimindedir (Platt, 2015). Kültürel olarak farklı bir hastanın analistin kendi adı-

nı veya geldiği şehrin adını yanlış telaffuz ettiğini belirtmesi analistin utanmasına neden olabilir. Ayrıca, utanç duymaya son derece eğilimli olan ve utanç yüklü öztemsillerini (yansıtmacı özdeşim yoluyla) analiste yüklemek için kültürel baskı noktalarına neredeyse hiç ihtiyaç duymayan narsist hastalar vardır. Bu durumda analistin utanca karşı karakterine dayalı direnci, bu tür yansıtmaları içerme kapasitesi ve bu tür hastaları utandırmaya yönelik sadistçe arzularını hissetme (ve yine de kendine engel olma) yeteneği, bu tür klinik çalışmalarda önemli terapötik araçlardandır.

SONUÇ

Bu bölümde, psikanalitik literatürde kısaca utancı inceledik ve buna dayanarak bu deneyimin duygusal ve bilişsel özelliklerini tanımladım. Bununla birlikte, dikkatimi daha çok utanma duygusunun (gerçek veya görünür) yokluğuna yönelttim ve bu utanma yoksunluğunu beş türe ayırdım: (i) gelişime dayalı, (ii) savunmaya dayalı, (iii) boşaltmaya dayalı, (iv) kusura dayalı ve (v) haysiyete dayalı. İlk ve son kategorileri oyarak, utanmazlığı zorunlu olarak patolojik olarak görülmekten kurtardım. Devamında, utanmazlığın sosyokültürel boyutlarını tartıştım ve bu konuyla ilgili klinik durumları ele aldım. Sıkıcı ama bir o kadar da ödüllendirici bir gezintiye çıktık ve bu, önemli bir ders verdi: Euripides (MÖ 413 dolaylarında) utanmazlığı "insan hastalıklarının en kötüsü" olarak adlandırmıştı ve utanmazlık, bir çocuğun masumiyetinde de koca bir adamın özgüve-

ninde de bulunabilirdi. Yani sadece utanma değil, utanmazlık da çok yönlü, bağlamsal ve karmaşık bir olgu olarak karşımıza çıkar. Bu âlemdeki meselelerin basit olmadığını kabul edince, kişinin utanç hissetmesine de hiç gerek yoktur.

Bölüm Beş

PİŞMANLIK

Bazı duygulanımların bilinç sisteminin zamansal özelliklerini ve bilinçdışı sistemi birbirine bağlama gibi kendilerine has bir nitelikleri vardır (Freud, 1915e). Bunlar anlamlı bir şekilde şimdiki zamanda var olmakla birlikte, içerik açısından tamamen geçmişle ilgilidirler. Bunlardan biri vicdan azabı, diğeri de pişmanlıktır. İlki genellikle suçluluk duygusuyla karıştırılsa da (Klein, 1935, 1940) psikanalistlerden büyük bir ilgi görmüştür. İkincisine ise pek o kadar ilgi gösterilmemiştir. Freud'un tüm eserlerinin standart baskı dizinlerinde "pişmanlık" üzerine bir girdi bulunmaz. Beş büyük psikanaliz sözlüğü (Eidelberg, 1968; Laplanche ve Pontalis, 1973; Moore ve Fine, 1968, 1990; Rycroft, 1968) de "pişmanlık"tan bahsetmez. 116 yılı kapsayan ve yaklaşık 90.000 girdi içeren elektronik psikanaliz literatürü özeti PEP-Web'de, başlığında "pişmanlık" kelimesi geçen bir tane makale (Kavaler-Adler, 2004) bulunmaktadır. Dolayısıyla, pişmanlık her yerde karşımıza çıkmasına ve rahatsız edici olmasına rağmen açıktır ki bir duygu olarak literatürümüzde neredeyse hiç ilgi görmemiştir.

Benim buradaki katkım bu boşluğu doldurmaya yönelik olacak. "Pişmanlık" konusundaki değerlendirmeme, pişmanlığın olgusal özelliklerini tanımlayarak ve onu ilgili vicdan azabı duygusundan ayırarak başlayacağım. Daha sonra pişmanlığın kökenlerinin izini süreceğim ve karmaşık ontogenez senaryolarını ve yetişkin yaşamının onu destekleyen "gerçek" yanlış adımlarını göstermeye çalışacağım. Bunun ardından kısa bir sosyokültürel gezinti yapacak, sonrasında ise şu ana dek sunulan önerilerin klinik sonuçlarını ele alacağım. Bu katkıdaki çeşitli materyalleri özetleyip sentezleyerek ve daha fazla araştırmayı hak eden alanları belirterek de bölümü sonlandıracağım.

ETİMOLOJİ, TANIM VE FENOMENOLOJİ

İngilizcede "pişmanlık" anlamına gelen "regret" gelmesi, Eski Almanca veya Eski İskandinavcada "ağlamak" anlamına gelen "greter" sözcüğüne "re" ön ekinin eklenmesiyle türetilmiştir. Yani pişmanlık başlangıçta kelime anlamı olarak "tekrar ağlamak"tı. Bununla birlikte, bu etimolojik nüans, bazı sözlüklerde hâlâ geçse de çağdaş İngilizcede büyük ölçüde ortadan kalkmış olan kelimenin tireli biçimiyle (re-gret) sınırlıdır. Bu durumda sözlükteki "re-gret" ve "regret" tanımları farklı görünür. "Re-gret", "(i) a: kaybının veya ölümünün yasını tutmak, b: çok özlemek; (ii) biri veya bir şey için çok üzülmek" anlamlarına gelirken, "regret", (i) kişinin kontrolü veya düzeltme gücü dışındaki koşullardan kaynaklanan üzüntü, (ii) a: üzücü duyguların ifadesi (üzüntü veya

hayal kırıklığı gibi); b: bir daveti kibarca reddetme şekli" olarak tanımlanmaktadır (*Merriam-Webster Collegiate Dictionary*, 1993, s. 985). Burada dikkate değer olan, eski "re-gret" kelimesinin zamansal anlamı tamamen kaybolmamışsa da on altıncı yüzyılın sonlarında İngilizceye giren "regret" kelimesi tarafından perdelenmiştir. Bunu Charlotte Brontë'nin (1816-1855) çarpıcı şiiri "Regret" ("Pişmanlık") ile karşılaştırırsanız, geçmiş olaylardaki duyguların demirlenme şekilleri açık bir şekilde ortaya çıkacaktır. Bu makalenin ilerleyen kısımlarında şiirin tamamını alıntılayacağım ve bu noktada kendimi bu şiirin pişmanlık duygusuyla ilgili bir içgörü hazinesi olduğunu belirtmekle sınırlayacağım. Kasıtlılık ve aracılık, kayıp, özlem, nostalji ve kişinin yaptıklarını geri alma konusundaki umutsuz arzusunun rolünü, çarpıcı pişmanlık başlığı altında ifade eder.

Bu beni pişmanlıkla ilgili psikanalitik bakış açısına götürüyor. Pişmanlık üzerine psikanalitik bir makale kaleme almış olan tek yazar Kavaler-Adler (2004), "Vicdan azabı ve pişmanlık ruhsal olarak iç içedir," (s. 40) der. Kapsamlı Psikanaliz Sözlüğü'nde (Akhtar, 2009) iki duygu arasındaki örtüşmeleri ve ayrımları aşağıdaki şekilde açıkladım.

> "Pişmanlık" ile ikiz kardeşi "vicdan azabı" (bkz. ayrı madde) arasında birçok ortak özellik vardır. İkisi de geçmişle ilgilidir. İkisi de kişinin kendi eylemleriyle ilgilidir. İkisi de görev veya ihmal eylemleri içerebilir. İkisi de geçmişin olaylarını bir şekilde silmeye veya geri almaya yönelik hü-

zünlü düşüncelere yol açar. Dolayısıyla her ikisi de "keşke" fantezilerinin temelini oluşturabilir. Bu fantezi, herhangi bir "felaketin" yokluğunda her şeyin yolunda olacağını varsayar. Hem "pişmanlık" hem de "vicdan azabı" egoyu verimsizleştirebilir ve zevk alamama, depresyon ve intihar eğilimlerine katkıda bulunabilir. Son olarak, hem "pişmanlık" hem de "vicdan azabı"nın gerçekleri perdeleyen bir işlevi olabilir ve her ikisi de ikincil nedenlerle (sadomazoşizm gibi) kullanılabilir. Bununla birlikte, iki duygu arasında çok önemli bir fark vardır: "Vicdan azabı", kişinin eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğine ilişkin duyguları içerirken, "pişmanlık", kişinin eylemlerinin kendisini nasıl etkilediğine ilişkin duyguları içerir. Başka bir deyişle, "vicdan azabı" daha çok nesneyle ilgiliyken, "pişmanlık" daha anarşisttir. (2009, s. 244)

Bu özlü ifadeleri detaylandırarak, şimdi pişmanlığın duruma dayalı ve geçici olabilen veya karakter özelliği olarak sabit hâle gelebilen, sürekli karmaşık, disfori ile ilgili bir durum olduğunu öne sürüyorum. Sonucu talihsiz olan eylemlerle ilgili olabileceği gibi üstlenilmeyen eylemler ve kaçırılan fırsatlarla ilgili de olabilir. Burada, kişisel sorumluluğun vicdan azabının tanımlayıcı bir özelliği olduğunu ama pişmanlığın yalnızca karakteristik bir özelliği olduğunu öne süren filozof Irving Thalberg'e (1963) katılmıyorum. Ona göre, kişinin pek kontrol sahibi olmadığı olaylarda (yaz mevsiminin geçmesi gibi) da pişmanlık doğabilir. Benim karşı görüşüm, bu

tür olayların bile pişmanlık duyan kişinin bilinçaltında "kişiselleştirildiği"dir. Kişi şöyle düşünebilir: "Ah! Yaz geçti ve ben tadını çıkarmak için hiçbir şey yapmadım." Bu o kişinin sıkıntı hissetmesine neden olur. Aslında, ihmal eylemlerinden kaynaklanan sıkıntının genellikle görev eylemlerinden daha fazla olduğuna dair bazı kanıtlar vardır (Kahneman ve Tversky, 1982).

Kronik pişmanlık aynı zamanda karmaşık ego ve süperego işleyişi bozukluklarını da içerir. Bozulmuş ego işlevleri, iç dünya ve dış gerçeklik meselelerini dikkate alma esnekliğinin kaybı ve durmuş gibi görünen öznel zaman deneyimindeki rahatsızlıklar ve esaret altındaki bir hayata mazoşist boyun eğme ile tanımlanabilir. Biliş, "zıt olgusal" düşünce veya gerçeğe aykırı hayali durumlarla, özellikle de 'nasıl olurdu' sorusuyla dolup taşar (Landman, 1993, s. 37). Süperego bozukluklarında geçmiş eylemlere (veya eylemsizliklere) ve bunların (gerçek veya hayali) sonuçlarına yönelik aşırı eleştiri, kendini affetme eksikliği, egonun talihsiz taraflarına karşı alaycı bir muzaffer tavır ve şu andaki yaşamda asla ulaşılamaz huzurun sunağında mevcut zevklerin zekice bir kenara atılması mevcuttur. Ego ve süperego tepkilerinin birbirine bağlanması, zararlı olduğu ortaya çıkan geçmiş kararları geri alma arzusudur. Leydi Macbeth'in ellerini yıkaması, geçmişte yapılmış bir şeyi sihirli bir şekilde silmeyi amaçlayan bir eylemin iyi bilinen bir örneğidir.

Zaman zaman, iyi sistemleştirilmiş bir "keşke..." fantezisi zihne hâkim olmaya başlar. Başka bir yerde, bu fantezinin ruhsal kümesini şu sözlerle detaylandırdım:

"Keşke..." fantezileri olan kişiler geleceğe ilgi duymazlar ve geçmişte yaşanmış bir şey için sürekli üzülürler. Eğer o olay gerçekleşmeseydi, her şeyin yoluna gireceği (veya yolunda olacağı) konusunda ısrarcılardır. Bu olaydan önceki yaşam geçiştirilir veya geçmişe dönük olarak idealize edilir. Ebeveynlerin boşanması gibi bir çocukluk olayı, "keşke..." fantezisine dahil olduğunda, kişi genellikle bundan ayrıntılı bir "kişisel efsane" (Kris, 1956) geliştirme eğilimindedir ve bu efsanenin mantığı öylesine baştan çıkarıcı olur ki analitik tedavi sırasında bile sorgulanmayabilir (örnek: Kramer ve Akhtar, aktardığım Bay A.'nın durumu, 1988). Bununla birlikte, bu tür "keşke..." formülasyonlarının "gerçekleri perdeleyen" doğası, acımasızca harap eden travma yakın geçmişten geldiğinde daha nettir. Üniversite günlerindeki başarısız bir aşkın, şehir dışına taşınan bir psikoterapistin ya da sevgisini geri çeken bir sevgilinin anıları nedeniyle eziyet çeken kişiler, genellikle erken çocukluk döneminde acı verici bir şekilde annenin ilgisinden "dışlanmış" oldukları öyküler anlatırlar. (Akhtar, 1999b, s. 222)

Kronik pişmanlık yaşayanlar, geçmişlerindeki "kötü" kararların sonucu olan narsistik tükenmeden mustarip olduklarını iddia ederler. Dürtüsel bir evlilik, bir işten pervasızca istifa, ani bir göç, alelacele bir ev satın alma ve düşüncesiz bir kürtaj gibi temalar bu kişileri meşgul eden temalardır. Elbette, böyle olayların tümü olumsuz

sonuçlara ve geriye dönerek kararı geri alma isteğine yol açabilir, zaten pişmanlığın ana özelliklerinden biridir bu. Ancak işler göründüğü kadar basit değildir. Dikkatli bir inceleme, her zaman, çektikleri acıların hepsinin yıllar önce döndükleri "yanlış yoldan" kaynaklanmadığını ortaya koyar. Daha da önemlisi, pişmanlık duyan kişi, önceki kararlarının sonuçlarına odaklanmayı sürdürür ve bu kararın potansiyel kökenlerini çok az merak eder. Başka bir deyişle, ruhu için zaten sıkıntı verici bir şeyin var olduğu gerçeği, "kötü" kararın tamamen göz ardı edilmesine yol açmış olabilir.

GELİŞİMSEL KÖKENLER VE DİĞER AYRINTILAR

Bu tür bireylerin gelişimsel geçmişinin araştırılması, genellikle genelleştirilmiş veya odaksal bir özbakım eksikliği ve/veya bilinçdışı mazoşizm ile sonuçlanan daha önceki yaraları ortaya çıkarır. Önemli kararlar alırken tetikte olma ve kendini koruma konusundaki yetersizlikleri erken dönem anne ihmalinden kaynaklanmıştır; kendilerini değerli ve sevgi dolu ilgiye -kendileri tarafından olsa bile- layık hissetmezler. Reddeden bir anneye (ve belki de benzer bir babaya) mazoşist teslimiyetleri, sefahat etmeye ve sorumsuzca davranmaya yönelik içsel bir zorunluluğa yol açmıştır.

Hareketsizlik ve kronik bir şekilde tekrar bir araya gelmeyi beklemek, ortaya çıkan pişmanlığa eşlik eder. Abraham (1924a), bu tür dinamiklerle ilgili şu zekice yorumu yaptı:

> Bazı insanlar, kendilerine bakacak ve ihtiyaç duydukları her şeyi onlara verecek nazik bir kişinin -tabii ki anneyi temsil eden biri- olacağı inancının hâkimiyeti altındadır. Bu iyimser inanç onları hareketsizliğe mahkûm eder. (s. 399)

Abraham'ın işaret ettiği iyimserlik, pişmanlık duyan kişide gizli bir şekilde mevcuttur. Bu tür bir umut, kılık değiştirmiş ve kronolojik olarak tersine çevrilmiş bir şekilde, nostalji biçiminde ortaya çıkar. Bu duygu durumunu idealize edilmiş bir geçmişi yakalama arzusu ile acı ve neşe karışımı karakterize eder. Acı, artık idealize edilmiş nesneden ayrılmanın farkındalığıyla uyandırılırken, neşe, anılar aracılığıyla hayali bir yeniden birleşmeyle uyandırılır. "Nostaljiye eşsiz rengini veren, bu duyguların inceliği, yanardönerliği ve kararsızlığıdır" (Werman, 1977, s. 393). Bu karakteristik olarak "acı-tatlı hazzın" (Kleiner, 1970, s. 11) kaynağı, erken dönem anne-çocuk ilişkisinin travmatik bir şekilde bozulmasının tamamlanmamış yasıdır. Sterba (1940), vatan hasretini anne memesine duyulan özlemle ilişkilendiren ilk kişiydi. Fenichel (1945) de nostaljiyi ödipal öncesi anneye dönme arzusu olarak açıklamıştır. Fodor (1950), nostaljik özlemi, rahatın bozulmadığı doğum öncesi duruma yönelik derin bir özlemle ilişkilendirecek kadar ileri gitti. Bununla birlikte, doğum öncesi mutluluk, anne memesi ve ödipal öncesi anneye yapılan bu göndermeler, büyük ölçüde mecazi kabul edilir. Çocukluk mutluluğunun olgunluk öncesi travmatik bir şekilde kırılması ile yetişkinlikteki sözde muadili arasında çok şey geçer. Hart-

mann'ın (1955) "genetik safsata" ile ilgili uyarısı burada dikkate alınmalıdır. Bu tür erken olayların hatırlanması şüphelidir, bu olayları içeren fanteziler geçmişe dönük yatırımlardır ve idealleştirmenin amacı saldırgan bir şekilde benlik ve nesne temsillerini sürüncemede tutar. Bununla birlikte, nostaljik bireyin tamamen sorunsuz bir durum aradığı açıktır. Böyle bir kişinin sadece kayıp bir nesneyi değil, idealize edilmiş bir nesneyi, daha da önemlisi nesneyi kaybetmesinden önceki zamanı arar.

Eşlik eden "keşke..." fantezisi, anne ile simbiyozun kaybı ile ilgili tamamlanmamış bir yasın ürünüdür. İdealleştirilmiş birincil nesnenin yas tutma çalışması yoluyla vazgeçildiği, aynı şekilde özdeşleşme yoluyla ego tarafından özümsendiği bir konumu ifade etmez. Bunun yerine nesne, inatçı bir nostaljik ilişki nedeniyle ruhsal bir belirsizlik içinde tutulur. Bu ilişki:

> temsillerinde karakteristik açıdan belirsizdir ve özne, hayali doğa gereği, nesneden ayrılığını koruyabilir. Bu belirsiz ve tanımlanamaz bir arayışa yol açar ve nostaljik arzuya karşılık geliyor gibi görünen bir nesne ortaya çıktığında, anında reddedilerek, mitolojiden arındırılır. O, olmayı vadettiği şey değildir, öznenin olması gerekene dair yansımasıdır. Özne bu nedenle yalnızca aramanın tadını çıkarabilir, sahiplenmenin tadını ise asla çıkaramayabilir. (Werman, 1977, s. 391)

Aynı zamanda, bu "kaybın" yerinden edilmiş türevleri sonsuza dek zihinde dönüp durur. Kaybedilen nesnenin

agresif bir şekilde renklendirilmiş temsilleri tamamen reddedildiğinden ve/veya başka nesnelere kaydırıldığından, bölme mekanizmaları da burada önemli bir rol oynar.

Geçmişe duyulan nostaljik özlem, genellikle aleni bir temelde aşırı umut besleyen "bir gün..." hayali ve ideal koşullar için amansız bir arayışla bir arada var olur. "Keşke..." hayali olan kişiler geçmişte yaşarken, "bir gün..." hayali olan insanlar gelecekte yaşarlar; her iki grup da şimdiye yabancıdır. Pişmanlık deneyiminin merkezinde, böyle bir zamansal kırılma yer alır. Yaşlıların, çocukları küçükken ailelerine yeteri kadar zaman ayırmadıklarına dair pişmanlıkları bile, çoğu zaman kendi meşgul ve ihmalkâr ebeveynlerine benzediklerini fark etmenin dehşetine karşı bir kalkandır. "Eski" geçmiş, "yeni" geçmişin zehirli bahçesine gömülür ve benlik zamanla yarılır.[1]

SOSYOKÜLTÜREL DEĞİŞİKLİKLER

Pişmanlık duygusu, kendini suçlama ve mazoşistçe kendine zarar verme özellikleriyle kurmaca ve şiir için büyüleyici bir temadır. Proust'un (1871–1922) 1912 ile 1921 yılları arasında kaleme aldığı *Kayıp Zamanın İzinde* eserinde, yas ve nostalji daha yüksek dozda olsa da, pişmanlık da kitabın temalarından biridir. Modern kurguda öne çıkan dört pişmanlık örneği şunlardır:

Ernest Hemingway'in *Kilimanjaro'nun Karları* (1936) isimli kısa romanı, tembellik ve ertelemeyle dolu bir hayat yaşamış ve vaatlerle dolu geçmişi üzücü bir umutsuzluk bugünüyle sonuçlanmış

bir baş kahramanın anlatıldığı bir eserdir. Hikâyeye değerlerin erozyonu hâkimdir: Hafifmeşreplik, kaybedilen aşk, intikam, savaş ve aşırı içki.

Joseph Heller'ın (1966) romanı *Something Happened*, kendini yönsüz, sıkkın ve bıkkın hisseden, ancak gençliğinde tanıdığı ve uzun zaman önce intihar etmiş bir kız için hissettiği masum ve tamamlanmamış tutkunun temsil ettiği "umuda" içsel olarak tutunan orta yaşlı bir orta düzey yöneticinin dolambaçlı hikâyesidir.

Louis Begley'nin (1993) *The Man Who Was Late* isimli romanı, varoluşsal endişesini gösterişli bir yaşam tarzıyla maskeleyen ama aşırı uyanıklığı ve insan bağlarına olan inançsızlığı nedeniyle sevgiye dair son şansı da baltalanan orta yaşlı bir yatırım bankacısının hayatını anlatır. Önceden var olan tecrit duygusu, ardından gelen pişmanlıkla birleşerek intiharına yol açar.

Julian Barnes'ın (2013) kısa romanı *The Sense of an Ending*, hafıza, yaşlanma ve insan seçimlerinin sapkın permütasyonlarının nasıl muazzam hasara ve teselli edilemez vicdan azabı ve pişmanlığa neden olabileceği üzerine bir eserdir.

Elbette kurgu dünyasından daha çok örnek verilebilir.[2] Bununla birlikte, pişmanlık duygusu üzerine şiirler çok daha fazla etki bırakır. Bu tartışmada daha önce Charlot-

te Brontë'nin (1846) "Pişmanlık" şiirine atıfta bulunmuştum. Aşağıda tamamını alıntılıyorum.

Uzun zaman önce diledim terk etmeyi
"Doğduğum evi"
Uzun zaman önce yas tutardım,
Evim çok ıssız görünürdü.
Diğer yıllarda, sessiz odalarına
Korkular musallat olurdu;
Bir süreliğine şefkatli gözyaşları doluydu.
Benim bildiğim hayat ve evlilik,
Bir zamanlar çok parlak sayılan şeylerdi;
Şimdi ise nasıl da tamamen uçup gitti,
Her bir ışık huzmesi!
Ben ise hayatın bilinmeyen denizinin ortasında
Kutsanmış tek bir ada bile bulamadım;
Sonunda vahşi dalgasının savaşına rağmen,
Bağırışım eve kadar gidiyor.
Elveda, karanlık ve dibe vuruş!
Elveda, yabancı kıyı!
Açık, bulutsuz esintide,
Sen, bir zamanlar şanlı olan âlem!
Yine de, güvenli bir şekilde geçtiğim hâlde,
O yorgun, sinirli deniz,
Sevilen sesi, dalgası, patlaması ile
Çağırabilir beni tekrar
Ruhun parlak günü doğsa da
Bir zamanlar cennetti benim için
William! Cennetin huzurunda olsam bile,
Sen çağırsan dönerdim yine de!

Ne fırtına tutuklanabilir ne de dalga
Ruhum coşar o zaman işte:
Cennetim bir zamanlar senin göğsündü,
Keşke benim olsa yine!

Şiirin ilk mısrası her şeyi anlatıyor. İlk mısra, "Uzun zaman önce diledim terk etmeyi", gelecek şeylerin anakronik temelini ortaya koyuyor ve şair, her şeyin başka bir yerde, başka bir zamanda başladığını ilan ediyor. İkinci mısra, "Doğduğum ev" okuyucuya şairin o evde doğup doğmadığına dair bir soru işareti bırakırcasına veya şairi "kişisel bir efsane" ile şeytani bir suç ortaklığına sürüklercesine çift tırnak içinde verilmiştir (Kris, 1956). Bu mısralarla başlayan şiir, idealleştirmeye, aramaya, sığınacak bir yer bulamamaya ve nihayetinde itiraf ve nostaljinin "ruhsal" bir inzivasına" (Steiner, 1993) kadar devam eder: "Cennetim bir zamanlar senin göğsündü, keşke benim olsa yine!" Brontë'nin beyhude seçimler, kayıp, hüzünlü özlem ve geçmişe dönük idealleştirme içeren bir şiire "Pişmanlık" adını vermesi (ve şiir metninde bu kelimeyi asla kullanmaması), sadece Brontë'nin sanatsal anlayışına değil, aynı zamanda pişmanlık deneyimine dair derin psikolojik kavrayışına da tanıklık eder. Bu şiir bu tema ile ilgili emsal teşkil etse de, başka dillerde de pişmanlık üzerine güzel şiirler olmalıdır. Mesela, Munir Niazi'nin "Hamesha der kar deta hoon main" isimli Urduca şiirinin ne kadar çarpıcı olduğunun da farkındayım. Şair, bu şiirde tüm önemli olaylara geç kalma eğiliminden ve bunun ona nasıl büyük acı verdiğinden yakınıyor.

Brontë ve Niazi'nin şiirleriyle ilgili dikkat edilmesi gereken ilginç bir nokta, şiirlerde pişmanlık duygusunun biraz vicdan azabıyla iç içe geçmiş olmasıdır. Bunun nedeni, her iki şairin de kendi benliğini bir nesne olarak ele alması, bu nedenle de kendi benliklerinin sıkıntısıyla "empati kurmasıdır". Ardından gelen pişmanlık dolayısıyla şefkatle doludur. Ben buna "sıcak pişmanlık" diyorum.[3] Bunun karşısında ise benliğin bir nesne olarak ele alınmadığı ve kaygının tamamen narsist kaldığı "soğuk pişmanlık" vardır. Nobel Ödüllü Hintli şair Rabindranath Tagore'un (1861–1941) "Bencil" şiiri, soğuk pişmanlık türünün bir tasviridir.

Köy yolunda kapı kapı dolaşıp dilencilik
yapmıştım,
Altın araban bir düş misali,
Uzaklardan göründüğünde merak etmiştim,
Kimdi bu kralların kralı!

Umutlarım yükselince, kötü günlerim
Artık sona erdi dedim kendi kendime
Ve sorulmadan bekledim sadaka verilsin diye
Zenginlik çünkü dağılmıştı toz misali yer yana

Araba benim durduğum yerde durdu.
Bakışın üzerime düştü, sonra gülümseyerek
indin aşağı
Hissettim, geldi sonunda hayatımın şansı
Sonra birden uzattın sağ elini ve dedin ki
"Bana verecek neyiniz var?"

Ah, ne krallara özgü bir şakaydı
Bir dilenciye avuç açıp dilenmek!
Kafam karıştı ve kararsız kaldım
Sonunda cüzdanımdan en küçük parçayı
çıkardım yavaşça
Ve küçük bir mısır tanesi verdim sana.

Ama günün sonunda ne büyüktü sürprizim
Tüm çantamı yere boşalttığımda,
Fakir yığınlarımın arasında, en az bir gramlık bir
altındı bulduğum
İşte o zaman acı acı haykırdım ve şöyle diledim:
AH KEŞKE OLSAYDI HER ŞEYİMİ VERECEK
YÜREĞİM.
(1910, s. 58, orijinalde büyük harf kullanılmış)

Bununla birlikte, pişmanlık ifadesinin tek kültürel aracı edebiyat değildir. Politika ve sosyal görgü kuralları, pişmanlığın hem ifade edilmesini hem de reddedilmesini içeren diğer alanlardır. Siyasi arenada, pişmanlık ve vicdan azabı genellikle stratejik kararların ve hükümet politikalarındaki değişikliklerin temelini oluşturur. Pişmanlık tepkisi veren bir ulus, yaptığı yanlışları kabul ederek tazminat teklif etmeye çalışabilir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki azınlık ırklara yönelik olumlu ayrımcılık politikaları, Almanya'nın Holokost'tan sağ kurtulanlara tazminat ödemesi ve Piskopos Desmond Tutu'nun Güney Afrika'daki Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu'nun çalışmaları, ulusal vicdan azabının doğurduğu faydalı siyaset uygulamalarına örnektir. Bu tür

operasyonlar, başkalarına yapılan adaletsizlik endişesi tarafından desteklenir. Ne var ki pişmanlık tamamen farklı bir şeydir. Bir ulus ya da topluluk, pişmanlıkta fevkalade güçlü olma, hatta her şeye kadir olma fırsatını kaçırdığını hisseder, bu nedenle de önceden var olan (gerçek ya da hayali) ihtişamı yeniden canlandırmak için büyük grup nostaljisine ve kökten dinci girişimlere başvurur. Alman dazlaklar olarak yeniden doğan eski Naziler, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki beyaz üstünlükçüler, 1990'ların Sırp milliyetçileri ve günümüzün radikal (özellikle IŞİD çizgisindeki) Müslümanları, siyasi pişmanlık uygulamalarını temsil ederler. Pişmanlık narsistik bütünlüğü yeniden sağlamaya çalışırken, vicdan azabı zarar görmüş nesneyi onarmaya çalışır.

Pişmanlığın siyasi arenada daha az şiddet içeren bir şekli de vardır. Bu, pişmanlık özür dilemenin yerini aldığında karşımıza çıkar. Politikacılar özür dilemek yerine yaptıkları kötülüklerden dolayı "pişmanlıklarını" ifade ederler. Başkan Ronald Reagan, karşılığında ABD'li rehineleri serbest bırakacak ve Reagan yönetiminin desteklediği Nikaragua'daki bazı fonları sağcı gruplara yönlendirecek olan İran bağlantılı insan kaçakçılarına silah sattığı için "özür" olarak şunları söylemişti: "Birkaç ay önce Amerika halkına rehineler için silah ticareti yapmadığımı söylemiştim. Kalbim ve iyi niyetim hâlâ doğrusunun bu olduğunu söylese de gerçekler ve kanıtlar doğru olmadığını anlatıyor... Bu bir hataydı" (Battistella tarafından aktarılmıştır, 2014, s. 107). Başkan Bill Clinton, o zamanlar on dokuz yaşındaki Monica Lewinsky ile cinsel ilişkisini kabul ederek, vicdan azabını ustaca

pişmanlığa dönüştürmüştü. "Bu konudaki yorumlarımın ve sessiz kalmamın yanlış bir izlenim yarattığını biliyorum. Karım dahil insanları aldattım. Bunun için çok üzgünüm" (James tarafından aktarılmıştır, 2013). ABD Yüksek Mahkemesi Yargıcı Ruth Bader Ginsburg'un Donald Trump sonrası kınama yorumunda "pişmanlık" kelimesinin kullanılması ise akıllıca bir seçimdir ve doğru görünmektedir (Alvarez tarafından aktarılmıştır, 2016, s. 14). "Düşündüğümde, son sözlerim, yani basın sorularına verdiğim yanıtlar yanlıştı. Bu nedenle pişmanım," demişti. Pişmandı ama kesinlikle özür dilememişti.

Siyasi liderlerin özür dileme konusundaki isteksizliği hem idealizme hem de çıkarcılığa dayanmaktadır. Sonuçta bir liderin zayıf olmaması gerekir; bir "hata" yaptığını kabul etse bile, başkalarına zarar veren bir şey yaptığını kabul etmemelidir. Ayrıca özür dilemek, mağdurun tazminat isteme riskini de beraberinde getirir. Özür yerine pişmanlığı koymak, bu tür "sorunların" önüne geçer. Aynı şekilde, Virginia'nın eski valisi, seçmenlerinden özür dilemek yerine "yasadışı hediyeleri ve kredileri kabul ettiği için derinden pişmanlık duyduğunu" (Dockterman, 2014, s. 16'da alıntılanmıştır) söylemeyi tercih etmişti. Benzer şekilde zengin yatırım bankacısı Tom Perkins, Amerikalıların en zengin yüzde birlik kesimine yönelik popüler saldırıyı, bir "toplama kampına" gönderilmekle karşılaştırdığı konuşması için geri adım atarken, "Bu ifadeyi kullandığım için pişmanım" demişti (aktaran Takahashi, 2014). Böyle ifadeler bir kusuru silmeyi amaçlar; başkalarına yönelik herhangi bir endişe yansıtmazlar.

"Pişmanlığın" biraz daha seyreltilmiş hâlleri, kişi bir kuzenin kayınbiraderinin kızının nişan törenine katılamadığı için veya eski patronunun şehir dışındaki, hatırı sayılır bir masraf gerektirecek ve büyük olasılıkla son derece sıkıcı olacak doksanıncı doğum gününe gidemediği için "pişman olduğunu" söylediği sosyal söylemlerde karşımıza çıkar. Bu gibi durumlarda "pişmanlık" dile getiren kişi tarafından memnuniyetle karşılanır. Bunun aksine, emlakçılık jargonunda "alıcının vicdan azabı" olarak bilinen terim aslında "alıcının pişmanlığı" olmalıdır çünkü bu duygunun satıcıya veya acenteye pek bir zararı yoktur. Sonuç olarak, dil söz konusu olduğunda, pişmanlık, vicdan azabı, suçluluk, utanç, karşı fobik itiraf ve çıkarcı yalancılık sık sık birbirlerini maskelerler. Böyle "anlam kaymalarına" (Horowitz, 1975) narsist bireylerle yürütülen klinik çalışmalarda da tanık oluyoruz.

TEKNİK ÇIKARIMLAR

Zihinsel yaşamı pişmanlıkla dolu olan hastaların tedavisi, özünde başka sorunları olan hastalardan pek farklı değildir. Tedavinin yapısını tıpkı diğer tedavilerdeki gibi "temel üçlü" (Pine, 1997), yani analist açısından tarafsızlık, mesafe ve anonimlik ile hasta açısından "serbest çağrışım" (Freud, 1900a) temel kuralına uymak oluşturur. Aynı zamanda, pişmanlığın kronik olduğu ve klinik çift için hatırı sayılır bir yer tuttuğu vakalarla başa çıkma konusunda bazı özel kılavuzlar sunulabilir.

Birincisi, analist, hastanın pişmanlık dolu duruşunu doğrulayan nazik açıklamalar yapmalıdır. Mesela orta yaşlardaki bir şirket yöneticisi oğlunun üniversite me-

zuniyetine veya yeğeninin düğününe işle ilgili taahhütler nedeniyle katılamadığından pişmanlık duyuyorsa, analist bunun talihsiz bir karar olduğunu ve hüzünlü bir umutsuzluğa yol açtığını "kabul etmelidir" Bu, hastayı yaptığı hataya sabitlemez, onun yerine en başta neden böyle "kötü" kararlar aldığını keşfetmesinin yolunu açar. Analist aynı zamanda bazı kayıpların asla telafi edilemeyeceğini ve geçen zamanın hastanın kendine verdiği zararları geri alma olasılığını engellediğini de kabul etmeye istekli olmalıdır.

İkincisi, analist, hastanın ego idealinde zaman içinde ortaya çıkan değişimleri su yüzüne çıkarmasına yardımcı olmalıdır. Hasta herhangi bir "kötü" karar aldığında, şu anda olmayı arzuladığından farklı biri olmayı arzuladığı açıktır. Pişmanlık, kişinin arzuladığı benlik imajını yaşayamamış olmayı temsil eder ve bu imaj, şimdiki hüzünlü düşünceler sırasında, pişmanlık duyulan şeyi yapma (veya yapmama) kararının verildiği zamandan farklıdır. Bu değişime ne yol açmıştır? Hastayı bu soru üzerine düşünmeye teşvik etmek, terapötik açıdan faydalı bilgiler sağlayabilir.

Üçüncüsü, analist de hasta da açık pişmanlık kaynaklarının "perdeleme" işlevlerini gözlemleyip ayırt edebilmelidir. Yetişkin yaşamının aceleciliği üzerine ağlamak, çocukluk açlığından doğan dürtüselliğin açıkça ortaya çıkarılması gerektiğini onaylamamayı sağlar. Örneğin, oğlunun mezuniyetine katılamamış adam, ihmalinin babasının babalık sorumluluklarından vazgeçmesinin, bunun da annesinin onu yeterince sevmemesi nedeniyle kendi için çok daha büyük bir anlam kazanmış bir

kopyası olduğunu görmelidir. Başka bir deyişle, güncel kaygıların çok katmanlı kökleri deşifre edilmeli ve yas konusu hâline getirilmelidir. Böyle bir açığa çıkış esnasında, pişmanlıkla ilgili olduğu hâlde daha erken disfori kapsayıcılarından olan "perdeleyen anıları" (Freud, 1899a) ile karşılaşılabilir. Bunun en iyi örneği, J. M. Coetzee'nin *Boyhood* (1998) isimli romanındaki kahramanın aşağıdaki hatırasında somutlaşmaktadır:

> Otobüste annesinin yanında oturuyordu. Hava soğuk olmalıydı ki kırmızı yün bir pantolon giymiş ve yünlü bir bere takmıştı. Otobüsün motoru çalışıyordu ve vahşi, ıssız Swartberg Geçidi'ne çıkıyorlardı.
>
> Elinde bir şekerleme paketi vardı. Paketi yarı açık pencereden dışarı tuttu. Paket rüzgârda kanat çırparcasına titriyordu.
>
> "Bırakayım mı?" diye sordu annesine.
>
> Annesi başıyla onay verdi. Çocuk paketi bırakıverdi. Kâğıt parçası gökyüzüne doğru uçtu. Aşağıda, geçidin soğuk dağ zirveleriyle çevrili korkunç uçurumundan başka bir şey yoktu. Geriye doğru eğilirken, cesurca uçmayı sürdüren kâğıda son bir bakış attı.
>
> "Ona ne olacak?" diye sordu annesine fakat annesi soruyu anlamadı.
>
> İşte o günden beri, tüm o enginlik içinde tek başına bırakmaması gerekirken terk ettiği o kâğıt parçasını düşünüp duruyordu. Bir gün Swartberg

> Geçidi'ne geri dönmeli ve onu bulup kurtarmalıydı. Bu onun göreviydi: Bunu başarana kadar ölemezdi (s. 30-31)

Bu pasaj okuyucuya başta çocuğun şekerleme ambalajını bıraktığı için pişmanlık duyduğunu hissettirir. Ancak konu üzerine biraz düşünüldüğünde, annenin dikkatsizliği (çocuğun ilk sorusuna ilgi göstermediği, ikinci sorusuna ise yanıt vermediği) fark edilir ve çocuğun sıkıntısının asıl nedeni bu olabilir. Kayıp şekerleme ambalajı, çocuğun annesiyle olan iletişimindeki kırılma için bir perde görevi görmektedir.

Dördüncüsü, pişmanlığın mazoşist boyutu ele alınmalıdır. Arnold Cooper, "keşke..." fantezileri hakkındaki makalemle ilgili yorum yaparken şunları ifade etmiştir:

> Vahşi süperegoları ve mazoşist eğilimleri olanlar, "Keşke şunu söyleseydim, keşke şunu yapsaydım" gibi sonsuz bir şekilde kendini kınama içindelerdir. Bu fanteziler, kişi gelecekte gerçekten farklı bir şey yapmasa da vicdan borcunu ödemesinin bir yoludur. Bunlar yapılan hatayı kabullenmedir: "Suçlu olduğumu itiraf ettim. Artık bu konuyu kapatabiliriz." (Aktaran: Akhtar, 1999b, s. 222)

Klinik süreçteki bu tür gelişmelerin merkezinde yer alan bilinçdışı mazoşist zevk ve analistteki buna eşlik eden çaresizlik uyarımı açığa çıkarılmalıdır. Pişmanlığın, vicdan azabına karşı savunmacı amaçlarla ortaya çıkabile-

ceği de akılda bulundurulmalıdır: Kişinin durmaksızın kendine nasıl zarar verdiği üzerinde durması, kişinin herhangi bir kararı nedeniyle başkalarına da zarar verdiğini kabul etmesini engelleyebilir.

Beşincisi, bir hastanın geçmişteki bir eylemsizlik nedeniyle tekrar tekrar pişmanlık sözleri sarf etmesinin devam eden ertelemeye ve sıkı çalışma isteksizliğine karşı da bir savunma görevi görebileceği unutulmamalıdır.

Altıncısı, bu tür bir çalışma devam ederken de analist hastanın ruhsal olarak "zayıf noktalarına" saygılı kalmalı, (engellenen büyüme ihtiyaçları ve ego eksiklikleri aktarım taleplerini dikte ediyor gibi göründüğünde) olumlu müdahale ve inançlı dinleme ile (çatışma temelli aktarımlar ön planda olduğunda) yorumlayıcı müdahale ve şüpheci dinleme arasında mekik dokumaya hazırlıklı olmalıdır.

Son olarak, bu çalışma boyunca analist kendi duygusal deneyimine karşı son derece tetikte kalmalıdır. Kendi huzursuzluğu ve öfkesi nedeniyle hastanın materyalinin maskesini hızla düşürmekten kaçınmalıdır. "Yorumlama zorlamasına" (Epstein, 1979) direnmeli ve hem davranışsal bir unsur hem de terapötik müdahale açısından sabırlı davranmalıdır (Akhtar, 2015a). Bu tür hastalarla çalışırken, analist için kinizm ve mazoşizmin çekiciliği ne kadar yoğun olsa da bunlara teslimiyet kabul edilebilir değildir.

Yukarıda özetlenen yönergeler katı bir stratejiye dönüştürülmemelidir. Hastanın anlattıklarına uygun olarak "çoklu işlev ilkesine" (Waelder, 1936) sıkı bağlılığın

sürdürülmesi, analistin "eşit düzeyde tarafsız dikkat" (Freud, 1912e) ve terapötik bir stratejiye dayalı müdahaleler arasında geçişler yapabilen, hastaya en iyi şekilde yanıt veren bir teknik geliştirmesine yardımcı olacaktır.

VARILAN SONUÇLAR

Bu bölümde pişmanlığın olgusal bileşenlerini aydınlatırken, bir yandan da bu duyguyu vicdan azabı duygusundan ayırdım. Pişmanlığa genellikle uzlaşmacı ego işleyişi, vahşi bir süperego, mazoşizm ve "keşke..." fantezisinin eşlik ettiğini belirttim. Pişmanlığın kökenlerinin izini anne-çocuk ilişkisindeki erken kırılma anlarına kadar sürerek, pişmanlık duyan bireylerde özlemin nedeni olarak çağrışım yapan güncel travmanın "perde" işlevinin altını çizdim. Edebi ve sosyopolitik alanlara kısa bir giriş yaptıktan sonra, söylemimin bir bölümünü de psikanalizdeki pişmanlık anlayışının teknik ayrıntılarına ayırdım.

Şimdi, bu katkının sonuna yaklaşırken, yorum yapmak istediğim üç alan daha var. İlki, "hayatta kalanın suçluluğu" ile ilgidir, mesela engelli bir kardeşten daha şanslı olmanın ya da sevilen biri bir kazada, doğal afette ya da bir toplama kampında ölürken, kişinin hayatta kalmaktan duyduğu suçluluktur (Niederland, 1968). Suçluluk duygusu giderici faaliyetlerin alıcısı genellikle ölen kişi olur; ölene kadarı bilinçdışı bir düşmanlık söz konusu olmuştur ve ölümü, bu suçun ona karşı nezaket ve müsamaha gösterilerek azaltılması olasılığını ortadan kaldırmıştır (Sonnenberg, 1972). Bu açık ve keskin ifadeler etkileyici olsa da (ölen kişiye yönelik bilinçsiz

düşmanca niyetlerde) suçluluğu, (birincil süreç düşüncesinin her şeye kadir olması nedeniyle kişiyi "öldürmüş olmaktan" duyulan) vicdan azabını ve (kişinin düşmanlığının sonuçlarından kendini korumak için bir şey yapmış ya da yapmamış olmasından kaynaklanan) pişmanlığı birleştirmektedir. Suçluluk, vicdan azabı ve pişmanlık arasındaki bu bağlantı, konuyla ilgili mevcut literatürde açıklığa kavuşturulmamıştır.

Yorumlamak istediğim ikinci alan, pişmanlık ve intihar arasındaki ilişki. Pişmanlık ister vicdan azabıyla birlikte, ister tek başına hareket etsin, insanın kendini cezalandırmasına ve özsaygının azalmasına yol açabilir. Pişmanlık duygusu, bu duyguya yetişkin yaşamının gerçek "günahları" ve kötü hayata geçirilmiş kararları eklendiğinde, kişinin varoluşu için *leitmotif* (ana motif) hâline gelebilir. Klein'ın (1935) bazı intiharların, kişinin aşk nesnelerini kendisinin bazı yönlerinden (açgözlü, teselli edilemez olmak gibi) kurtarma çabasını temsil ettiği yönündeki önermesi, pişmanlık, vicdan azabı ve intihar arasında bir bağlantı kurar. Winnicott'un (1960b) intiharın bazen "gerçek kendiliğin yok edilmesinden kaçınmak için tüm benliğin yok edilmesi" olduğu şeklindeki beyanı daha güçlü bir görüştür (s. 143). Bu ifade, intiharın, özgünlük, hüzün, keder ve pişmanlık olmasa kesinlikle dolu dolu olacak gibi görünen bir hayatı engellemenin bir yolu olabileceğini öne sürer.

Değinmek istediğim üçüncü ve son konu, pişmanlıkla harekete geçebilecek olan özıslah ve kefaret konusudur. Hayatta yanlış bir yola girmiş olmanın ya da önemli fırsatları kaçırmış olmanın içinizi kemiren farkındalığı, ba-

zen derin bir iç incelemeye ve karakter dönüşümüne yol açabilir. Elbette bazı kayıplar telafi edilemez (ileri yaşta hamile kalmak gibi) ama geri alınabilir. Liseyi bitirmemiş biri, GED sınavını geçip eğitimine devam edebilir, bir göçmen geldiği ülkeye geri dönebilir, fiziksel ve mali durumunu mahveden bir alkolik bu iki cephede de iyileşebilir. Zaten madde bağımlılığı tedavi programlarında pişmanlık duygusu, iyileştirme sürecinin bir müttefiki olarak görülmektedir. Bu bağlamda Landman'ın (1993) "Pişmanlık, pişmanlık duyulan bir geçmiş ile daha iyi, özgür bir gelecek arasında bir köprü oluşturan düşünceleri ve başarısızlıkları harekete geçirir" (s. 23) iddiası gelir akla. Kavaler-Adler'in (2004) "Pişmanlık bilinçli olduğunda, duyuşsal düzeyde yas tutulabilir, bilişsel düzeyde ders alınabilir" (s. 75) gözlemi de bu bağlamda geçerlidir. Vicdan azabının sağlıklı bir sonuca varan süreçlerinde de bir paralellik bulunabilir. Şanslı koşullar altında, vicdan azabından anlamlı bir telafi doğabilir (Klein, 1935, 1940), pişmanlıktan ise faydalı bir kişisel kurtuluş gelişebilir. Hiçbir duygu doğası gereği "iyi" veya "kötü" değildir ve bu tür niteleyiciler aslında belirli bir duygunun baskısı ile yapılanları niteler. Bu tüm duygular için geçerlidir. Pişmanlık bir istisna değildir.

Bölüm Altı

Umutsuzluk

Psikoterapi ya da psikanaliz arayan tüm bireyler, işleri yoluna koyma, yaşamlarını iyileştirme ve herhangi bir sorunu aşma umudunu besledikleri için bu arayıştalardır. Duygunun kapsamı, yoğunluğu ve niteliği değişebilir, ancak onları tedavi aramaya iten şeyin umut olduğu gerçeği kesinliğini korur. Bu umut gerçekçi (örneğin, erken kayıpların yasını tutabilme ve mevcut hayatın olasılıklar ve doyumlar biçiminde sunduklarından yararlanma) olabileceği gibi patolojik (örneğin, zamanı tersine çevirmek, yeniden büyümek, ölüleri canlandırmak) de olabilir. Bu umut ayrıca bilinçli (kişinin isteklerini gerçekleştirmesi gibi) veya bilinçsiz (gelişimi kolaylaştırıcı nesneler bulma gibi) de olabilir. Dolayısıyla, hastayı terapistin kapısına getiren umutla empati kurmak, onu ayırt etmek, desteklemek ve bir noktada (gerekirse) yorumsal olarak ele almak çok önemlidir. Aynı şey, umudun solgunluğu veya yokluğu için de geçerlidir. Başka bir deyişle umut ve umutsuzluk, analistten gelecek karşılaştırılabilir ilginin güvencesidir: Tanıma, merak, keşfetme, geçerli kılma, yeniden

oluşturma ve yorumlayıcı çözüm. Yelpazenin her iki ucu -umut ve umutsuzluk- da işimizle alakalıdır. Yine de, genel psikiyatri pratiğinin dışında, bu konular çok az dikkat çekmiştir.

Bu bölümde bu boşluğu doldurmayı hedefliyorum. Konuya umutla ilgili darmadağın psikanaliz literatürünü bir araya getirerek ve kendi görüşlerimden bazılarını ekleyerek başlayacağım. Daha sonra umutsuzluk deneyimi üzerine olan psikanaliz literatürünü gözden geçireceğim ve kendi gözümden yeni bir bakış açısı sunacağım. Umudu sağlıklı, umutsuzluğu ise hastalıklı kabul eden refleksif eğilime meydan okuyarak, hem umudun hem de umutsuzluğun uyumlu ve patolojik çeşitleri olduğunu göstereceğim. Daha sonra, yukarıdaki kavramsallaştırmaların teknik içerimlerini açıklayacak, özellikle de umutsuzluğa karşı savunmasız olan nüfuslara ve ayrıca trajik bir şekilde şiddet içeren dünyamızın kaçınılmaz mirası olan varoluşsal umutsuzluğa ilişkin bazı gözlemlerle bölümü bitireceğim.

NORMAL VE PATOLOJİK UMUT

Psikanalizde uzun süredir iyimserliği son derece olumlu terimlerle ele alma eğilimi vardır. Bu eğilim, Freud'un (1917b) "başarıya duyulan güven" ile annenin "tartışmasız sevgilisi" olmak (s. 156) arasındaki iyi bilinen korelasyonuyla ve Abraham'ın (1924b) "sert olmayan iyimserliği" (s. 399) aşırı tatmin edici oral fazla ilişkilendirmesiyle harekete geçer. Glover (1925), derin oral tatminin "gerçeklik deneyimiyle azalmayan aşırı bir iyim-

serliğe" yol açtığını tekrarlamıştır (s. 136). Benedek'in (1938) iyimser "güvenli beklenti" kavramı ve Erikson'ın (1950) normatif "temel güven" kavramı da benzer şekilde çocuksu çekicilik döngüsünün tatmin edici sonuçlarını referans almışlardı; bu, bebeğin ihtiyaçlarının dışavurumu, annenin bu ihtiyaçları karşılaması ve böylece bebeğin sükûnete kavuşmasıdır. Diğer katkıda bulunanlar (French, 1945; French ve Wheeler, 1963; Menninger, 1959) da umut ve iyimserliğin olumlu yönlerine odaklanmışlardır.

Umuda yapılan bu olumlu vurgu, Winnicott'un (1956) "Antisosyal Eğilim" başlıklı ufuk açıcı makalesinde yeni bir bakış açısıyla yer aldı. Winnicott, umudun patolojik davranışla ifade edilse dahi özünde sağlıklı ve uyumlu olduğunu gözlemlemiştir. Erken bir çevresel yoksunluğu telafi etmeye çalıştığı sürece, "antisosyal eylemin bir umut ifadesi olduğunu" (s. 309) ilan etmiştir. Birey, kışkırtıcı davranışlarda bulunarak çevrenin ilgisini çekmeye çalışır. Bu açıdan bakıldığında, antisosyal eğilim, birinin durumu değiştirmek için bir şeyler yapacağına ve kişiye kulak vereceğine dair umudun çaresiz bir tezahürüdür. Winnicott, belirli bir durumda herhangi birinin daha belirgin olabilmesine rağmen, çalmanın ve yıkıcılığın antisosyal eğilimde daima mevcut olduğunu belirtmeyi sürdürmüştür.

> Bir eğilime göre, çocuk bir şeyi bir yerde arar ve bulamazsa, umutluyken başka bir yerde arar. Öte yandan çocuk, dürtüsel davranıştan kaynaklanan baskıya dayanabileceği kadar çevresel istikrar

arar. Bu, kayıp bir çevresel imkân arayışıdır. (s. 310, orijinalinde italik)

Çalan kişi, çalınan nesneyi değil, üzerinde çokça sınırsız hakka sahip olabileceği bir kişiyi aramaktadır. Benzer şekilde, birine karşı yıkıcılık, o kişi tarafından kabul edilme ümidiyle birleşir. Bu "rahatsızlık verme gücü" (s. 311), çevrenin kapsama kapasitesi ve direncini tekrar tekrar sınamaya çalışan antisosyal eğilimin önemli bir yönüdür.[1]

Khan (1966), Winnicott'un fikirlerini, kendileri için özel ve heyecan verici deneyimler yaratma konusunda esrarengiz şekilde becerikli görünen, yine de bu yarattıkları deneyimlerden -sanki bir şey ummuşlar da bulamamışlar gibi- geri çekilerek deneyimin kendilerini değiştirmesine izin vermeyen bazı narsist ve şizoid bireyleri da kapsayacak şekilde genişletmiştir. Casement (1991), "bilinçsiz umudu" bilinçsiz çatışmaların gerçekte işe yaramayan çözüm girişimleri üretmeye devam ettiği tekrarlama zorlamasıyla ilişkilendirir. Aynı zamanda, hastalar ihtiyaç duydukları klinik ortamın bulunmasına çeşitli şekillerde ve "umutla" (s. 301) katkıda bulunurlar.

Umut üzerine "klasik" ve İngiliz bağımsız pozitif perspektifine bir istisna olan Angel (1934), iyimserliğin zaman zaman savunmacı bir gelişme olabileceğini belirtmiştir.[2] Kaderlerini değiştirecek sihirli bir olaya (Wunderglauben) dair kronik, gerçekçi olmayan umutlar taşıyan beş hastayı anlattı. Üç kadın hastanın aşırı umutlu olmasının kökenini, penis noksanlığını reddetmelerine ve buna bağlı aşağılık duygularına bağladı.

Angel, iki erkek hastadaki aşırı iyimserlik için ise farklı bir açıklama yaptı. Çocukluk dönemine özgü her şeye gücü yetme hissinden erkenden ve acı verici bir şekilde mahrum edilmişlerdi ve anneleriyle hayali bir gerilemeci birlik içinde, bu gücü yeniden onarma yolu arıyorlardı. İyimserlikleri, bu tür özlemlerin gerçekleşmesi umudunu içeriyordu. Angel'ın bu kavramsallaştırması, zamanının psikanalitik kuramsallaştırmasının erkek odaklı oluşunu yansıtıyordu. Gerçek şu ki ikinci dinamik kadın hastaları için de geçerliydi.

Angel'ın önemli makalesini takip eden altmış yıl boyunca, aşırı iyimserliğin savunma işlevleri üzerine yorumda bulunan yalnızca birkaç makale yazıldı. İlk olarak, Searles (1977) gerçekçi umudun "bilinçsiz inkâr temelli, gerçekçi olmayan umuttan" (s. 484) ayırt edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Gerçekçi umut, önceki hayal kırıklıklarının başarılı bir şekilde bütünleştirilmesinden kaynaklanır. Gerçekçi olmayan umut ise "esasen manik bir kayıp ve umutsuzluğun bastırılmasından" kaynaklanır (s. 483). Kendisi ve başkaları için bir destek ve tatmin kaynağı olan sağlıklı umudun aksine, aşırı umut sadomazoşist amaçlara hizmet eder. Searles, bu tür aşırı umut ve sadizm arasındaki iki bağlantıyı özetlemiştir:

> Sadistliğin en zorlu yollarından biri, ilk olarak, insanın karşısındakinde tekrar tekrar umut, ardından da hayal kırıklığı yaratmasıdır. İkinci olarak ise, bazı koşullar altında umutlu bir tavır sergilemek, kendi içinde, diğer kişiye karşı bir çeşit sadizm oluşturabilir çünkü bu, kişinin yüzünde

yazılı umutları gerçekleştirmesi için üstü kapalı acımasız talepleri dışa vurabilir. (s. 485)

Searles'ın katkısını takiben, Amati-Mehler ve Argentieri (1989), "patolojik umudun" (s. 300) "birincil nesneyle mümkün olan son, benzersiz ve vazgeçmenin yanılsamanın kesin düşüşü ve onun gerçekten kaybolduğunun kabulü anlamına gelir" (s. 302). Aynı şekilde Potamianou (1992), aşırı umudun, gerçeği belli bir mesafede tutan bir karakter zırhı işlevi görebileceğini ileri sürmüştür. Normal ve nevrotik koşullarda umut, iyi nesneyle olan bağı sürdürür ve bekleyişi katlanılabilir kılar. Ama sınırda durumlarda umut, hastanın narsistik kendi kendine yetmenin bir ifadesi olarak hizmet eder; bekleme ancak çocuklara özgü her şeye gücü yetme durumuna başvurularak katlanılabilir kılınır. Böyle bireyler için şimdiki zamanın ikincil önemi vardır yalnızca. Onlar, gelecekteki ödüllerin her şeye değeceğini umarak mevcut tüm acılara tahammül edebilirler. Potamianou, aşırı umudun narsisizmi körüklemesinin (ve beslemesinin) yanı sıra, bu bireylerde gizli mazoşist ıstırapları güçlendirdiğini ve uzattığını da vurgulamıştır.

Ben de "bir gün..." fantezilerini işte bu bağlamda tanımladım (Akhtar, 1991b, 1994, 1996). Bu hayaller hemen hemen tüm bireylerin, sorunlarının çoğunun çözüleceği ve huzura kavuşacakları bir günün geleceği duygusuyla ilişkilidir. Normal şartlar altında böyle bir inanç gerçekçi hedeflere bağlanır, biraz mizah duygusuna olanak tanır ve hırsı sürdürür. Ancak patolojik koşullar altında, "bir gün..." fantezisi inatçı hâle gelir, güçlü savunma gü-

düleriyle doludur ve gerici, narsist ve mazoşist amaçların hizmetkârıdır. Hastalar, "bir gün..." hayallerinden umutlarının ayrıntılarını verme derecesine göre büyük farklılıklar gösterir. Bu kişiler çoğunlukla "bir gün..." konusunda ayrıntılı bilgi vermeleri istendiğinde şaşırırlar, rahatsız, utanmış ve hatta öfkeli hissederler. Özellikle o "bir gün" geldiğinde ne olacağı sorulduğunda böyle olur. Bazı hastalar "bir gün"ün özünü iletmek için metaforlar ve/veya görsel imgeler kullanırken, diğerleri bu konuda sessiz kalır. Analist sıklıkla boşlukları doldurmak ve "bir gün"den beklentilerinin doğasını tahmin etmek zorunda kalır. Her iki durumun da görünüşe göre en önemli özelliği "bir gün..." ifadesinin duygusal dokusudur. Temel olarak, "bir gün ...", kişinin tamamen barışçıl ve çatışmasız olacağı bir zamanı ifade eder. Ya her şey mevcut olurdu ya da hiçbir şeye ihtiyaç olmazdı. Motor etkinlik bile ya gereksiz ya da zahmetsiz olurdu. Düşünmeye dahi gerek olmazdı. İçeriden veya dışarıdan herhangi bir agresyon olmazdı. Söylemeye gerek yok, böyle bir evren aynı zamanda ensest tabusunun uygunsuz mülahazalarından ve ödipal durumun sonucu olan kaygılardan ve tavizlerden bihaberdir.

WAyrıca Boris'in (1976) umutla arzuyu yan yana getiren ve aralarında var olan düşmanca ilişkiye dikkat çeken katkısından da bahsetmek gerekir. Bu olgusal âlemin derinliklerine inen Boris, şunları belirtmiştir:

> Arzu şehvetlidir; umut değildir. Arzu, bedenin döngüsel, iştah açıcı tutkularından doğar; umut ise görünüşe göre nesnelerin nasıl olması gerek-

tiğine dair önyargılardan doğmaktadır. Arzu doyum ve teslimiyet arar, kinetiktir; umut sahiplenici ve potansiyeldir. Arzu şimdi ve burada olanı, kesin ve gerçek olanı sever; umut ise henüz var olmayan, değişken, belirsiz olanı sever. Arzu engellendiğinde geri çekilme eğilimi gösterir, biz bu en son başarısına "gerileme" deriz, oysa umut bir ömrün veya olasılık sınırlarının bile ötesine geçer. Engellenen arzu öfke ve kıskançlığa yol açarken, umut şiddet, haset, kin ve intikama yol açar. Ama vazgeçildiğinde, her ikisi de kedere teslim olur ama arzu, nesnesini değiştirirken, umut arzuya dönüşür (s. 149).

Özetle, psikanaliz literatürünün umutla ilgili bölümleri üç geniş kategoride gruplanabilir ve bu gruplar şunları vurgular: (i) umudun arzunun aciliyetine karşı bir kısıtlama işlevi gördüğü ve bunu yaparken yüceltme ve çabayı desteklediği normatif, sağlıklı yönleri, (ii) erken çevresel kaybın patolojik davranışı da dahil olmak üzere telafi arayışındaki uyarlayıcı rolü ve (iii) gizli narsist ve mazoşist amaçları kadar erken kayıp ve kusurlu nesne sabitliğine karşı bir savunma olarak konuşlandırılması. Buradan ortaya çıkan nüanslı tasvir, umudun normal olabileceği ve sağlıklı arzularla tezahür edebileceği, çirkinlikte gizli bir dinamik olarak var olabileceği, bazen de savunmacı ve patolojik işlevlere hizmet edebileceğidir. Umutsuzluk konusunda da benzer bir karmaşıklık bulunur.

NORMAL VE PATOLOJİK UMUTSUZLUK

Umutsuzlukla doğrudan ilgilenen psikanalitik literatür gerçekten yetersizdir. "Umutsuzluk" kelimesi Freud'un çalışmalarının bütününde iki kez geçer (Guttman, R. L. Jones ve Parrish, 1980)[3], psikanalizin 116 yıllık tarihi boyunca kaleme alınan makalelerin toplandığı PEP-Web'de ise başlığında "umutsuzluk" kelimesi geçen makale sayısı yalnızca altıdır. Umutsuzluğun bu kadar az geçmesinin sebebi belirsizdir. Belki de umutsuzluğun karanlığı, gözlemciyi ürkütmektedir. Belki de daha büyük ve sürekli umutsuzluk içindeki klinik nüfusun yolu psikanalistlerden ziyade psikiyatristlere düşmektedir. Ya da gerçek umutsuzlukla karşılaşmak, uygulayıcının kâğıda dökmekten çekindiği ek, olağandışı ve hatta "kahramanca" müdahalelere yol açar. Sebebi her ne olursa olsun, umutsuzluğa ilişkin psikanalitik literatürün yetersiz olması başlı başına önemli bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bununla birlikte, umutsuzluk fenomenine ilk olarak bebekleri ve bebeklerin annelerinden ayrılma tepkilerini gözlemleyen Spitz (1946, 1960) ve Bowlby (1958, 1960, 1961) ilgi göstermiştir. Bebeklerin anneleriyle onlara duydukları "oral" ve fizyolojik ihtiyaçlardan bağımsız bağlarının olduğunu vurgulamışlardır. Bebekler annelerinden ayrıldıklarında önce isyan ederler (yüksek sesle ağlamak, hevesle geri döneceğine dair işaretler aramak gibi), sonra giderek artan bir umutsuzluk ve çaresizlik gösterirler, sonunda ise duruma boyun eğerek daha sonraki bağlanmalara karşı isteksiz hâle gelirler. Anneden

sık sık ve uzun süreli ayrılıklar (örneğin, hastalığı veya hastaneye yatması nedeniyle), özellikle de bu güvenilmez ikamelerle birleştiğinde, umutsuzluk duygularını yoğunlaştırır ve bunu, kişinin ihtiyaç duyduğu olumsuz koşullar altında kolayca geri çekebileceği temel bir kişilik özelliği hâline getirir.

Kelman (1945) bu net ifadeye ek bir bakış açısı sunarak, sevgiden yoksun bir çocuğun (hayal gücünde) ihtiyaçtan arınmış ve/veya geri çekilme, zekâ ya da tutunma yöntemleriyle kendi ihtiyaçlarını tamamen karşılayabilen idealize edilmiş bir benlik inşa ettiğini dile getirmiştir. Bu manevralar sıklıkla başarısız olduğu için, kişi tatminsizlik, depresyon, her şeyin kötü gideceği hissi, kronik umutsuzluk ve ruhsal bir ölülük hâli duygusu ile dolup taşar. Çocukluktaki kusurluluk duygularını ("Sorunlu olduğum için sevilmiyorum" gibi) ortadan kaldırmaya yönelik ve sevildiğini hissettiği huzurlu bir varoluş hâli elde etmeye yönelik beyhude çabalar, mutlak umutsuzluk ve kıyamet duygularıyla sonuçlanır. Kendini kaybolmuş, anlamsız ve duygusal olarak ölü hisseder.

> Bu hastalar genellikle öldüklerinden şikâyet ederler [ve] ... ilişkilerinin öldüğünü hissederler. Sınırlı, katı ve kontrollüdürler. İstedikleri gibi hareket edebileceklerini hissettikleri hâlde kendilerini tamamen sınırlanmış hissederler. Tekdüzelikten, sıkıntıdan ve bıkkınlık duygusundan mustariplerdir. Her gün, her duygu, her hareket bir öncekine ve bir sonrakine benzer gelir. Değişen hiçbir

şey yoktur. Her şey durağan ve ölüdür. (Kelman, 1945, s. 432)

Schmale "çaresizlik" ve "umutsuzluk" arasında bir ayrım yaptı (1964). Çaresizlik, önemli bir kişiden istenen tatmini alamama nedeniyle ego özerkliğinin kaybını yansıtır. Umutsuzluk ise kişinin kendine tatmin sağlayamaması nedeniyle ego özerkliğinin kaybedilmesidir. Çocuk gelişimiyle ilgili gözlemlere derinden bağlı olan Schmale, çaresizlik etkisinin ilk olarak kişinin annesinden ayrı olduğunun farkına varmaya başladığı oral fazın sonunda ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bunun farkına varılmasıyla birlikte, anneye bağımlılığın da farkına varılır. Şimdi, eğer annenin mevcudiyetinde (ego desteğinin sağlanması, isteklerin tatmin edilmesi, gelişimsel ihtiyaçların karşılanması için) tutarsızlık varsa, "güvenli beklenti" (Benedek, 1938) gelişemez ve böylece çaresizliğin (yani yardım için başkalarından destek alma beklentisi) tohumları ekilir.

Schmale devamında, umutsuzluğun etkisinin ilk olarak, bir yandan cinsel isteklerin farkındalığının arttığı, diğer yandan katı ensest yasağının olduğu fallik fazda ortaya çıktığını belirtmiştir. Gelecekteki umutsuzluk deneyimleri için zemin hazırlayan, bu fazda kişinin kendini tatmin edememesidir. Schmale, biraz umutsuzluğun kişilik gelişimi için gerçekten yararlı olabileceğinin düşünülebileceğini kabul etmiştir.

Umutsuzluk duygularının gerçekleşmemiş arzularla ilgili olarak deneyimlenmesi, çok ezici değil-

se veya çok hızlı bir şekilde savunulmazsa, hayali arzulardan vazgeçmeye yol açar. Bu tür bir vazgeçiş daha gerçekçi bir benlik algısının kabulü kadar, nesne dünyasının da daha uygun ve gerçekçi bir farkındalığı için temeldir. Sürekli bastıran içgüdüsel dürtüler ile bedensel ve dışsal nesneler üzerinden ego özerkliğini karşılamak ve sürdürmek için ruhsal benlikte de bir değişiklik gerekli olabilir. Gerçekliğe yönelmiş olarak, ruhsal ve somatik açıdan sağlıklı kalabilmek için, insan büyüdükçe, keşfettikçe, başardıkça, yaşlandıkça ve geriledikçe, öztemsilindeki bu tür gereklilikler tekrar tekrar baş gösterecektir. (s. 308)[4]

Schmale'in dile getirdiği hayal ürünü mükemmellik ve yasaklanmış arzuların, arzulanan tatmininden gerçeğe yönelik benlik algısına ve ulaşılabilir arayışlara geçişi, Klein'ın (1935) gelişimdeki "depresif konum" önerisinin şaşmaz yankılarını taşır. Agresyonun reddi, "arınmış bir haz egosunun" (Freud, 1915c) korunması, her şeye gücü yetme, açgözlülük, kıskançlık ve kendini beğenmiş kesinlikle karakterize edilen daha önceki "paranoid konum"dan farklı olarak "depresif konum", kişinin aşk nesnelerine karşı (gerçek ve hayali) yıkıcılığının, alçakgönüllülüğünün, bilişsel esnekliğinin, üzüntüsünün, minnettarlığının ve onarıcı özleminin tanınması anlamına gelir. Üstelik bu gelişimsel kazanımla birlikte umudun doğası da değişir. "Paranoid konumda" umut, mükemmellik ve saflıktır. "Depresif konumda" umut, ilişki ve sevgidir. Klein kendi sözleriyle bunu şöyle ifade etmiştir (1957):

> Bu umut, içsel ve dışsal nesnenin bölünmüş yönlerinde hissedildiği kadar kötü olmadığına dair büyüyen, bilinçdışı bilgiye dayanmaktadır. Nesne, nefretin sevgiyle hafifletilmesiyle gelişir bebeğin zihninde. Artık geçmişte yok edildiği o kadar güçlü bir şekilde hissedilmez, gelecekte yok olma tehlikesi de azalır... İçsel nesne, kısıtlayıcı ve kendini koruyan bir tutum kazanır. (s. 196)

Dolayısıyla, Klein'ın ifadesine göre, gerçek umut ancak yanlış (yani idealize edilmiş) umuttan vazgeçildikten sonra ve çocuğun içsel ruhsal ekonomisinde sevgi nefrete üstün geldiğinde ortaya çıkar. Yani, ruhsal büyüme için belirli bir miktarda "normal" umutsuzluk gereklidir. Bu fikrin özü, Freud'un "haz ilkesi" ile "gerçeklik ilkesi" arasındaki ayrımında (1911b) görülür: Bu ayrımda, doyum umudu güvenli, dolayısıyla da daha tatmin edici olmak için aciliyetinden o anda vazgeçmelidir.

Umutsuzluk deneyimi Miller (1985), Amati-Mehler ve Argentieri'nin (1989) de dikkatini çekmiştir. Miller, kronik umutsuzluğu patolojik narsisizm bağlamında tanımlamıştır. Narsist kişi sevilme duygusunu yaşayamaz; bu duyguyla, sadece "hayranlık" olarak görerek veya başkalarının onu yeterince tanımaması temelinde alay eder. Kendini de sevemez. Sonuç olarak, başkalarıyla ve kendi benliğiyle bağlantı kurma konusunda sürekli umutsuzluk hisseder. Aynı zamanda kişinin kendi içindeki bastırılmış öfkesini, bu öfke kişinin bağımlı hissettiği (geçmiş ve şimdiki) bakıcılara yönelik olduğundan, asla çıkaramayacağı hissi de vardır. Amati-Mehler ve Ar-

gentieri (1989), kronik umutsuzluk yolunun, "geçmiş ya da sonsuza dek kaybolmuş olanın hâlâ sağlanabileceği ve elde edilebileceği" şeklindeki patolojik umuda içsel olarak sarılmakla eşleştiğini vurgulamışlardır (s. 300).

> Nasıl "olduğu" ve nasıl "olması gerektiği" arasında alternatif bir ara alan yoktur; patolojik umut, gerçekçi umudu yok eder ve yerini umutsuzluğa bırakır. Hayattaki gerçek şanslar göz ardı edilir veya daha doğrusu tanınmaz, çünkü bunlar yanılsamanın gerçekleştirmeye çalıştığı katı kalıba uymaz. Kendini başkalarıyla da ilişkili olarak dinamik-uzaysal-zamansal bir boyut işgal ediyormuş gibi hissetme ve deneyimleme kapasitesi düşünmeyi, fanteziyi gerçeklikten, kişiliği ise kişiden ayırmayı mümkün kılarak içruhsal ve kişilerarası ayrılma süreçleriyle bağlantılı zihinsel temsil sınırlarını düzenlemek için zorlu sembolik gerilimi arttırır. Oysa gözlemlediğimiz durumu ayıran, yanılsama ile hayal kırıklığını ayıran çok ince bir çizgidir: Acı veren ayrılık deneyimleri ne inkâr edilebilir ne de kabul edilebilir. Kaybın şiddetle hissedildiği sonsuz bir şimdiki zaman vardır ama çoktan onarılamaz bir şekilde gerçekleşmiş olan "drama", bu şekilde kabul edilmez veya gerçekleştirilmez. (s. 300, orijinalinde italik)

Umutsuzluk deneyimini yukarıdaki tüm materyalleri bir araya getirerek kavramsallaştıracak beş madde düşünüyorum:

Normal ve patolojik umutsuzluk: Birincisi çocukluğa özgü her şeye gücü yetme hissinden feragat edilmesinden kaynaklanır ve kişilik gelişimine yardımcı olur. İkincisi ise tam da bu her şeye gücü yetme hissine tutunup gerçekçi olmayan hedeflere saplantıyı körükler.

Odaklı ve genel umutsuzluk: Birincisi belirli amaçların gerçekleştirilemeyeceğine dair yeni yeni ortaya çıkan duyguyla, ikincisi ise hayatın hiçbir yönünü tatmin edici ve anlamlı bulmamakla ilgilidir.

Duruma ve karaktere özgü umutsuzluk: İlki büyük ölçüde tatminin önündeki geçici çevresel engellerden kaynaklanır, ikincisi ise ciddi şekilde hayal kırıklığı yaratan bir ortamın içselleştirilmesinden.

Melankolik ve saldırgan umutsuzluk: İlki varoluşsal bir yorgunluk duygusuyla bu dünyadan vazgeçme arzusunu ifade ederken, ikincisi yüksek umutsuzluğun bıçağıyla başkalarına amansızca saldırmayı temsil eder.

Ricacı ve ısrarcı umutsuzluk: İlki, sevgi ve ilgi görmek maksadıyla bakımvereni yanına çekmek için kullanılan çaresiz bir yöntemdir. İkincisi bakımvereni şimdiki anla meşgul olma ile reddedilen korkunç çocuksu travmadan uzak tutarak çaresiz bırakmaya yönelik bir yöntemdir.

Bu tür bir kavramsallaştırma, analisti patolojik umut ve patolojik umutsuzluktan mustarip hastalara yardım etmek için gerekli teknik önlemleri dikkate almaya hazırlar.

TEKNİK ÇIKARIMLAR

Yukarıdaki söylemden, patolojik umudun dayanılmaz umutsuzluk deneyimine karşı bir savunma olduğu açıktır. İnatla aşırı iyimserliğe tutunan birey (şiddetli hırs, savurgan arayış veya beyhude bekleyiş yoluyla tezahür edip etmediğine bakılmaksızın), ruhsal temelde, döneminde yaşanan yıkıcı sevgi ve destek kaybını kabul edemez ve kabul etmek istemez. Aşırı umudunun yüzeyinin hemen altında gizlenen umutsuzluğa katlanamaz. Bu dinamik yavaş yavaş, tedavi ilerledikçe belirginleşir. Bunun tersi, yani yoğun umutsuzluğun yüzeyinin hemen altındaki patolojik umudun yavaş yavaş ortaya çıkarılması ise daha çarpıcıdır. Israrla ve sürekli olarak kendilerini umutsuz ilan eden bireyler, çocukluk travmalarının tamamen tersine çevrilmesine yönelik (gizlice de olsa) manik beklentiler beslerler. Bu şekilde düşünüldüğünde, patolojik umut ve patolojik umutsuzluk ikiz gibidir: Bunlar, normal umutsuzluğa tahammül edememeye ve normal umudu sürdürememeye verilen uyumsuz tepkilerdir. Hastalar bu tür bir travmanın sonucunda (gerçek veya hayali) ilişkisel senaryoları hatırlamak yerine tekrar etme eğiliminde olsalar da, hem patolojik umut hem de patolojik umutsuzluk, çocuklukta ciddi hayal kırıklıkları söz konusuyla görülür.

Bu bireylerin tedavisi, psikanalitik literatürde özetlenen ruhsal travmayı ele almaya dair genel ilkelerle birlikte, patolojik umut ve umutsuzluğa karşı belirli özel müdahalelere dayanmalıdır. Güncel olarak (Akhtar, 2014b) literatürü ilkinin yönünden inceleyip tekniğin on iki özelliğini aşağıdaki gibi açıkladım.

Samimi tutum

Analistin gerçekten sıcak tavrını hasta fark edebilmelidir. Analistin bu işi yapmaktan mutlu olduğunu ve hayatı muayenehanesine, ardından da kendi iç dünyasına davet ettiğini hissetmelidir. Leo Stone (1981), "Empatide, dinlemede ve anlamaya çalışmada, işe baştan çıkarıcı olmayan bir şekilde bağlılıkta, tam kabul duygusunda, saygısında, bazen de katıksız güvenilir sabrın sadeliğinde gizlenmiş olan 'sevgi', salt yorumlama becerileriyle ya tamamen ya da hemen hemen eşit öneme sahiptir ve bu becerilerin yerini alabilir," (s. 114) demiştir. Bu en çok da ciddi ruhsal travma öyküsü olan bireyleri tedavi ederken doğrudur.

Uzun süreli bekleyiş

Bazı durumlarda hastanın "analiz edilebilir" hâle gelmesi için normalden daha uzun bir bekleme süresi gerekebilir. Yani hastanın psikolojik olarak "tutulması" (Winnicott, 1960a, 1960b) ve acele edilmemesi gerekir. Terapötik ilişkinin sağlamlığını farklı düzeylerde deneyimlemesi için ona yeterli (genellikle de oldukça uzun) bir süre tanınmalıdır (Amati-Mehler ve Argentieri, 1989; Balint, 1968). Hastanın savunmacılığının erken kırılması ve/veya hastanın kendini geri çekmesi onu yeniden travmatize edebilir. Hasta onaylanma ve "kucaklanma" ihtiyacı içindeyken yapılan yorumlar içerik olarak doğru olsa bile incitici olabilir.

Esnek yaklaşım

Analist, yaklaşımını hastanın travma sonrası kişisel özelliklerine uyacak şekilde makul bir hâle getirmeye istekli

olmalı ve bunu yapabilmedir. Örneğin, hasta ofise bir bebek ya da köpekle gelirse, analist buna izin vermeli, "silik" kalmalı (Balint, 1968) ve sürecin ilerlemesine izin vermelidir. Hastaların seanslara düzensiz katılımı da benzer şekilde uzun bir süre "tolere edilmelidir" ve analist bunu sessizce (yani yorum yapmadan) karşılamalıdır (Gerrard, 2011). Bu, gerçeğe aykırı tavizlere kapı açmadığı gibi bu tür eylemlerle ilgili olarak şüpheci düşünmeyi de engellemez. Bununla birlikte, tedaviye başladıktan sonra oldukça uzun bir süre boyunca sabır, onaylama ve uzlaşma, maske düşürme ve deşifre etmenin üstünde tutulmalıdır.

Travmanın doğrulanması

Nanette Auerhahn ve Dori Laub'un (1987) ortaya koyduğu "Holokost gerçeğinin kabulü" kavramı, analisten bu büyük trajedinin olgusal doğasını kabul ettiğini göstermesini istemek anlamına gelir ve bu, tüm ciddi travmalar için geçerli bir kavramdır. Böyle durumlarla karşılaşan analist, olay veya olayların (bir ebeveynin cinsel istismarı, bir ebeveynin erken çocukluk döneminde ölümü, fiziksel şiddet gibi) hastanın katlanmak zorunda kaldığı korkunç şeyler olduğunu doğrulamalıdır. Elbette, hasta bunu analistten tekrar tekrar duymak istemeye "takılıp kalırsa", o zaman meselenin yorumlayıcı bir tarzda ele alınması gerekir. Ama travmanın ruhsal etkisinin doğrulanması daima ilk adım olmalıdır.

Çoklu işlev ilkesine olan inanç

Analist, "çoklu işlev ilkesine" (Waelder, 1936) inanmalı ve hastanın sunduğu herhangi bir olgunun çok katman-

lı olduğunu, bununla birlikte hastanın psişesinin genel formunun bir parçası olduğunu fark etmelidir. Aksi takdirde, hastanın örtüsüz materyalinin (ve bunun aktarım içerimlerinin) umutsuz tekdüzeliği ve/veya şiddetli basitliği, analisti semptoma dayalı ve doğrudan iyileştirici müdahalelere teşvik edebilir. Her psikolojik konunun birkaç belirleyicisi ve birçok amacı olduğu inancı, analistin çalışma benliğine çok ihtiyaç duyduğu serbestliği sağlar. Bunlarla donanmış olan analistte hastanın psikopatolojisine dair çeşitli bakış açıları olabilir: Ödipal ve ödipal öncesi (Greenspan, 1977), savunma ve boşalma (Arlow ve Brenner, 1964), romantik ve klasik (Strenger, 1989), çatışma ve yoksunluk (Killinmo, 1989) vb. Bu çelişkili bakış açıları arasındaki salınımlar, analistin hastanın psikopatolojisine ilişkin basit ve tek faktörlü açıklamalara kapılmasını engelleyecektir.

Sözsüz iletişime duyarlılık

Analistin, ciddi travmalar geçirmiş bireyleri tedavi ederken, sözlü olmayan iletişim biçimlerine keskin bir şekilde uyum sağlaması gerekir. Bu tür hastalar hatırlamak ve anlatmak yerine, davranışlarıyla iletişim kurarlar. Hayal ayrıntılama yetersizdir ve "Ego gelişiminin erken dönemlerinde kesintilere işaret eden ham veriler sözlü veya zihinsel olmaktan ziyade duygusal olma eğilimi taşırlar" (Burland, 1975, s. 317). Bununla birlikte, travmanın "hatırlanamayan ve unutulmayan" (A. Frank, 1969) kalıntıları, yetişkin kişiliğin altında yatmayı sürdürür, üstelik hafiflemeden ve bu genellikle yalnızca hastanın ofise giriş ve çıkışı, kanepedeki duruşu ve ha-

reketleri, tavırları, ses tonu ve konuşma tarzı aracılığıyla fark edilebilir. Bu "davranışsal danslara ve somatik müziğe" (McLaughlin, 1992, s. 151) dikkat etmek, yeniden yapılandırma ve anlayış için yeni bakış açıları sağlar.

Sözlü ifadenin geliştirilmesi

Ruhsal travma, yalnızca benlik ve nesne sabitliğinin pekiştirilmesine değil, aynı zamanda egonun içsel duygulanım durumlarını tanıma ve düzenleme kapasitesine de müdahale eder. Dolayısıyla analist hastayı belirli bir anda aktif olan duygu durumlarıyla tanıştırarak bu açıdan hasta için yardımcı bir ego hâline gelmelidir. Annie Katan (1961), "Sözlü ifade, egonun duygulanımlar ve dürtüler üzerindeki kontrol işlevinin artmasını sağlar" (s. 185) derken işte bu noktaya değinmiştir. "Şu anda çok öfkelisin", "Yaşadığın şey son derece acı verici" ve "Çok, hem de çok üzgün görünüyorsun" gibi yorumlar, her ne kadar sıradan gibi görünseler de, hastanın egosunun içsel kaosa üstün gelmesi yolunda oldukça ilerlenmesini sağlar ve materyali daha sonra daha geleneksel yorumlayıcı işleme uygun hâle gelecek şekilde düzenler.

Geçiş alanı oluşturma

İlgili bir başka mesele de derin analitik sürecin tohumlarının ekilebileceği ruhsal alan yaratmaktır. Travma geçirmiş bireyler genellikle ikiye bölünmüşlerdir ve kararsızlığa dayanamazlar. Ruhsal oturma odalarının mobilyalarını "ya senin ya benim yöntemim", "ya şimdi ya asla", "ya hep ya hiç", "ya aşk ya nefret" gibi uçlar oluşturur (Lewin ve Schulz, 1992). Analistin bu tür ayrım-

ları onarmak için "köprü kuran müdahaleler" yapması (Kernberg, 1975) yani nazik sözlü hatırlatmalar veya ses tonunda ince bir değişiklik ile o anda aktif olanın zıttı olan aktarım yapılandırmasını "unutmadığını" gösteren yorumlarda bulunması gerekir. Bundan daha da önemlisi, analistin hasta için kapalı olan (ya da şimdiye kadar var olmayan) "geçiş alanını" (Winnicott, 1953) açması ve " zihinselleştirme" kapasitesini geliştirmesi (Fonagy ve Target, 1997) gerekir. Örneğin, eğer hasta alışkanlıkla "Bu konuda söyleyecek başka bir şeyim yok," diyerek düşüncelerini sonlandırırsa, analist hastanın bunu biraz farklı bir şekilde -"Bu konuda söyleyebileceğim, bildiğim bir şey yok" gibi- söylemeyi denemesini önerebilir. Bu, açıkça görüldüğü üzere, topografik olarak katmanlı materyalin ortaya çıkmasına yönelik yeni olanaklara kapı açacaktır. Ya da hasta (örneğin analistle seks yapma arzusuyla ilgili olarak) "Buna 'hayır' diyeceğinizi biliyorum," derse, analist, "Peki ya 'hayır' demezsem?" diyebilir. Sonra hastanın panik içindeki "Ne yani, 'evet' mi diyorsunuz?" tepkisi üzerine, "evet-hayır" yanıtından kaçınan olası bir karşılık olarak hastaya, "Bunun üzerine konuşalım" demeyi işaret ederek, yine "Hayır" diye karşılık verebilir. Vesaire vesaire. Amaç, hastaya taze düşünceler göstererek yeniden düşünmeye sevk etmektir.

Hastaların dalgalı psikoyapısal düzenine uyum

Analiz gerçekten başladıktan sonra, analist "olumlayıcı müdahalelere olanak sağlayan dinleme" ve "yorumlayıcı müdahalelere yol açan şüpheci dinleme" olmak üzere

iki kutup arasında gidip gelebilmelidir. "Yorum yapmama" süperego korkusunu, "sürekli yorum yapma" id açgözlülüğünü bir kenara bırakan analist, kendi egosundan ve onun hastanın dalgalanan ruhsal düzeniyle olan derin temasından hareket etmelidir. Hasta, sıradan çatışma temelli aktarımlardan uzaklaşıp travma geçirmiş kendilik ve nesne temsillerine geçtiğinde,

> ...araştırmacı tutum artık hastanın yapısal düzeyine uymaz ve analist stratejisini değiştirmek zorundadır. Yoksa müdahalesi muhtemelen hastanın benlik temsiline karşı bir saldırı işlevi görecektir... Aktarımın kalitesinin yapısal dönüm noktasına yakın olabileceği ve dolayısıyla hızla değişme eğiliminde olduğu da unutulmamalıdır. Buna göre analist, iki stratejik konum arasındaki salınım için sürekli bir alıcılık durumunda olmalıdır. (Killingmo, 1989, s. 74)

Gelişimsel müdahalelerin kullanımı

Travma geçirmiş bireylerle çalışan analist, psikopatolojinin yorumlayıcı çözümü ile durdurulan gelişimin yeniden başlaması arasındaki diyalektik ilişkiyi de aklında bulundurmalıdır (Settlage, 1993). Travma sonrası patolojinin geri alınmasıyla, o alanda gelişimin yeniden başlaması için bir fırsat oluşturulur ve böyle gelişimsel ilerlemelerin her biriyle, hastanın gizli kalmış kaygı üreten anılara, dileklere ve fantezilere maruz kalmaya karşı toleransında da bir artış olur. Samuel Abrams'ın (1978) "gelişimsel müdahalesi" bu bağlamda bir araç hâline

gelir. Devam eden klinik çalışmanın bir sonucu olarak şimdiye kadar ifade edilmemiş sağlıklı bir eğilim ortaya çıktığında, analist onu yorumlayarak yapısökümeye uğratmamalıdır; bunun yerine, doğasında var olan ilerici eğilimin altını çizmeli ve "deneysel yapı taşlarının ortaya çıkmasını kolaylaştırmalıdır" (s. 397). Calvin Settlage'ın (1993), analistin hastanın gelişimsel girişimlerini ve başarılarını kabul etmesi ve teşvik etmesi yönündeki tavsiyesi de aynı alana dahildir.

Yasın kolaylaştırılması

Analist, analizlerin ayrılmaz bir parçası olan yas benzeri unsurların travma geçirmiş hastaların tedavisinde daha büyük önem taşıdığını kabul etmelidir. Bu bireyler, kişiliğin kademeli olgunlaşmasına özgü artan kayıp (dış destek ve her şeye gücü yetme) ve kazanç (içsel yapı ve gerçeklik ilkesi) adımlarından geçmemişlerdir. Bu yas prototipinden yoksunlardır. Analistten ayrılma anları, ona karşı saldırganlıklarının suçluluk duygusuyla kabul edilmesi, şükran duygularının doğması ve sonlandırma sırasında yenilenen kayıp acısının tümü yas sürecini uyandırır ve pekiştirir. Aynısı çocukluğa özgü her şeye gücü yetme hissinin kaybı ve sık sık bir yanılsama dünyasında yaşama eğilimleri için de geçerlidir. İkinci eğilim, özellikle (gerçek veya hayali) intikam alma bağımlılığında veya tersine, bir gün tüm yaraların iyileştirileceğine, tüm şikâyetlerin duyulacağına ve başkalarının yaptığı tüm zulümlerin özürlerinin dileneceğine ve affedileceğine dair neredeyse manik olan bir umutta belirgin bir şekilde görülebilir. Bunun böyle olmayabile-

ceğinin farkına varmak ve bu farkındalığın beraberinde getirdiği üzüntü, travma yaşayan bireylerin tedavisinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Karşı aktarımın yönetimi

Travmaya maruz kalmış hastalar bize korkunç taciz hikâyelerinin, yürek burkan çaresizlik feryatlarının, boşunalığın yükünün ve intikam arayışının yaralayıcı hançerlerini getirir. Bunların tümü bir karşı aktarım tahribatı yaratabilir. Bu "rol duyarlılığı"nın (Sandler, 1976) travmayı hastayla karşılıklı canlandırmaya zorladığı anlarda (veya hemen sonrasında) bile, bir bilgi kaynağı olarak taşınmalı ve özenle kullanılmalıdır. "Analistin analitik durumdaki hastasına duygusal tepkisinin çalışmasının en önemli araçlarından birini -hastanın bilinçdışına yönelik bir araştırma aracı- temsil ettiği" (Heimann, 1950, s. 81) unutulmamalıdır. Başka bir yerde, analistin kendi çağrışımlarını, dürtülerini, duygularını ve eylemlerini -hem kasıtlı hem de kasıtsız olarak- dinlemesinin, klinik çiftte ortaya çıkan sürecin daha derindeki gizli akımları hakkında ona nasıl bilgi verdiğinden bahsetmiştim (Akhtar, 2013b). Bu türden bir uyanıklık, tüm klinik çalışmalar için geçerli olmakla birlikte, travma geçirmiş bireylerle çalışırken daha büyük önem taşır.

Bu tür hastalar, yukarıda belirtilen yönergelere göre çalışmaya ek olarak, belirli özel müdahaleler de gerektirir. Örneğin, bir güven ve emniyet atmosferi oluşturduktan ve "olumlu müdahaleleri" bolca kullandıktan sonra (Killingmo, 1985)[5], analist hastanın bekleme tavrının altında yatana dair maskesini düşürmesine yardım

etmelidir. Bu, iki tarafın "bir gün..." hayallerinin doğasında var olan idealleştirmeyle doğrudan yüzleşmesinin yolunu açacaktır. Örneğin, dört yıllık analitik çalışmanın ardından, psikanalizin kısa boyu (asıl şikâyetinin gizli ama kapalı bir versiyonu) için etkisizliğinden acı acı yakınmayı sürdüren bir hastaya bir keresinde, "Biliyorsun, sesindeki acı dolu inançsızlık ve bu konuda beni azarlamanın yoğunluğu, bu analiz sayesinde boyunun uzayacağını sanıp sanmadığını merak etmeme neden oluyor. Öyle mi sanıyorsun yoksa?" diye yanıt vermiştim. Hasta şaşırdı, ancak biraz tereddüt ettikten sonra, başından beri yaptığımız çalışmanın sonucunda boyunun uzayabileceğine inandığını kabul etti. Benzer şekilde, sürekli ağlayan ve derin umutsuzluğunu ifade eden bir hastaya, "Tam olarak hangi konuda umutsuzsun?" diye sormuştum. Bir başka seferde de, "Bu tedaviden bir sonuç çıkmayacağından bu kadar eminsen, seanslara bu kadar düzenli gelmeni ve bu kadar uzun süredir devam etmeni nasıl anlamlandırabiliriz?" demiştim. Her iki durumda da hastaların ilk tepkileri sorularımı bir kenara atmak olsa da, biraz daha yüzleşmenin ve sorgulamanın ardından hastalar, gürültülü karamsarlıklarının altında yatan kopuk ve gerçekçi olmayan umudu görmeye başladılar.

Hastanın analizin her şeye kadir bir süreç olduğuna dair beklentileri su yüzüne çıkar çıkmaz, analist, hastanın varoluşunu büyük, ıstıraplı bir belirsizlik içinde tutan bu hayallerden türetilen narsist ve mazoşist doyumları da ortaya çıkarmasına yardımcı olabilir. Artık hastaya "bir gün..." fantezisinin yanıltıcı doğasını işaret edebilir.

Yine de, bu aşamada bile analist, hastanın ruhsal "zayıf noktalarına" saygılı kalmalı ve engellenen büyüme ihtiyaçları ve ego yoksunlukları aktarım taleplerini ve yorumlayıcı müdahaleleri dikte ediyor gibi göründüğünde ve daha geleneksel çatışmaya dayalı aktarım ön planda olduğunda, olumlu müdahaleler arasında gidip gelmeye duygusal ve kavramsal olarak hazırlıklı olmalıdır. Bu tür "stratejideki salınımlar" (Killingmo, 1989, s. 75), analistin hastanın idealleştirmesini hem engellenmiş bir gelişimsel ihtiyaç hem de patolojik bir savunma -hem empatik hem de yorumlayıcı ele alma gerektiren ruhsal bir yapılanma- olarak görmesi için kavramsal bir özgürlük gerektirir.

Hastayı böyle bir yorumlama girişimine sokmayı başaramayan analist, hastanın aşırı umudunu kırmaya hazırlıklı olmalıdır. Birçok analistin, hastanın aşırını umudunu kırma ihtiyacını sorgulayacağı açıktır. Basitçe kökenlerini ve işlevlerini anlamanın ve olağan analitik yaklaşımın olması gerektiği gibi gitmesine izin vermenin bu tür hayallerin dönüşümüne yol açacağını öne süreceklerdir. Bu, daha hafif vakalarda geçerlidir. Buna karşın, "bir gün..." fantezilerine inatla saplananlarda bu, analistin "analizin de analistin de hastaların yanılsamalarına inanıyor olabileceği gibi her şeye gücü yeten bir kurtarıcı olmadığını belirtmek zorunda olduğu" (Amati-Mehler ve Argentieri, 1989, s. 301) anlamına gelir. Uzun zaman önce ölmüş bir ebeveyne durmaksızın ağıt yakanlar söz konusu olduğunda, analistin kelimenin tam anlamıyla durumun geri döndürülemez olduğunu doğrulaması gerekebilir. Daha az dramatik olan ama özünde benzer bir örnek de "sürekli ağlayan

ve 'Elimden bir şey gelmiyor' diyen hasta ile 'Korkarım ki benim de elimden bir şey gelmiyor' diyen analist" (Amati-Mehler ve Argentieri, 1989, s. 296) örneğidir.

Böyle müdahaleler, analiz edilenin büyülü düşünmeyi bırakmayı öğrenmesini gerektiren geniş "optimal hayal kırıklığı" başlığı altında toplanabilir (Gedo ve Goldberg, 1973). Geleneksel de değil risksiz de. Bunlar, aktarım dinamiklerini bozar ve hasta için travmatik olabilirler. Gerçekten de, "dozajları" veya zamanlamaları uygun olmadığında -ki bu tamamen tahmin edilemeyebilir- sonuçta ortaya çıkan umutsuzluk ve ruhsal acı, hastanın ciddi şekilde intihara meyilli olmasına neden olabilir. Bu, analizi çok ciddi bir sınamaya tabi tutar. Tarafsızlıktan geçici sapmalar artık kaçınılmaz hâle gelebilir ve tamamlayıcı, istikrar sağlayıcı önemlerin uygulanması gerekebilir. Öte yandan, analistin "tutma işlevleri"nin yerinde olması ve böyle bir müdahalenin etkilerinin analiz edilebilmesi koşuluyla, bu tür müdahaleler daha az karmaşık durumlarda analitik süreç için bir dönüm noktası oluşturabilir. Patolojik umudun kırılması, bu hastalarda bloke olan yas için gerekli bir önkoşuldur. Aynı zamanda analist:

> hastaya sadece hastanın hareket etmesini istediği yönü değil, aynı zamanda hareketin hastanın tabiatında var olduğuna dair güvenini de iletmelidir. Bu, tedavi edilmemiş hastanın istediği şeyin, ne kadar çarpıtılmış da olsa, iyileşmiş hastanın alacağı şeyin bir temsili olduğu anlamına gelir. (Friedman, 1969, s. 150)

Yani analist müdahalesinin sonucunun patolojik umuttan umutsuzluğa değil, patolojik umuttan gerçekçi umuda geçiş olduğundan emin olmalıdır. Analistin hastanın bu konudaki kapasitesine inancı varsa, bu hareket kolaylaşır. Bu, Loewald'ın (1960) kişinin ebeveynlerinin gözünden görüldüğü şekliyle büyüme potansiyeliyle özdeşleşmesine yönelik çocukluk ihtiyacının ana hatlarını çizen önermesini yansıtır.

Patolojik umutsuzluğun yüzeyde olduğu durumlarda, altında gerçekçi olmayan bir umut pusuda bekler. Miller'a göre (1985):

> Depresyondaki hasta, ebedi, her şeye gücü yeten nesneyle (bazılarına göre ölüm) yeniden birleşeceğine veya onunla kaynaşacağına dair gizli bir umut barındırır içinde. Bu, söylemediği ve kendine bilinçli olarak farkına varma izni vermediği şeylerden biridir. Kendiyle ilgili umutsuzluğunun ifadesi, bu umudu dolaylı olarak ifade ederken, onu aynı zamanda bilinçli farkındalığın dışında tutmanın bir yoludur. Kendisi -değeri, yetenekleri, değişebilme becerisi gibi- hakkında tekrar tekrar umutsuzluk ifade ederek, bu cennet hâline ulaşmanın gerçek umutsuzluğunu yaşamaktan kendini alıkoyar... Bu depresyon anlayışının ve umutsuzluğun ifadesinin diğer önemli yönü, nesneye yönelik saldırıda kullanılma şeklidir. (s. 75)

Bu gibi durumlarda müdahaleler, hastanın ıstırabını doğrulamaya, çocukluk dönemindeki sevgi eksikliğini

yeniden inşa etmeye ve içselleştirilmiş "ölü anneye" mazoşist bağımlılığa odaklanmalıdır (Green, 1980). Hasta, klinik durumda umutsuzluğa karşı saldırgan bir nitelik gösteriyorsa ve analist kendini sadizmin hedefi olarak hissediyorsa, bunun da yorumlanması gerekir. Ancak bunda bir risk vardır: Hastanın suçluluğunu artırabilir ve bu da hastanın analistin nezaketini ve ilgisini içselleştirmesini engelleyebilir. Şu dörtlü, (i) reddedilen korku (kişinin ebeveynlerinin ne kadar ihmalkâr ve soğukkanlı olduğu için), (ii) ebeveynin "gaslighting" konusundaki çarpık özdeğerlendirmesi (Barton ve Whitehead, 1969), (iii) erken dönemde mahrum kalmanın sonucunda oluşan nefret ve (iv) bu nefretin yanı sıra kişinin kendi varoluşundan duyduğu yaygın suçluluk duygusu, analistin sunduğu iyiliği görmeyi, kabul etmeyi ve özümsemeyi engeller. Bu çalışma boyunca analistin kendi duygusal deneyimine karşı son derece uyanık olması gerektiğini eklemeye bile gerek yok. Analist, aktarım dahilinde, bu hastalar tarafından bir yanılsamayı koruma ile görevlendirilir. Bu, analist üzerinde bir baskı oluşturur. Bir yanda hastayı aktif olarak kurtarmanın cazibesi vardır. Diğer yanda hastaya beklentilerinin gerçekçi olmadığını ve savunmaya yönelik amaçlara hizmet ettiğini çabucak göstermenin cazibesi vardır. Terapötik gayret kisvesine bürünen bu tür aceleci girişimler, genellikle analistin kendi çözülmemiş narsisizminden ve çocuksu her şeye gücü yetme hissinden kaynaklanır. "Kararlı bir şekilde iyimser terapist, hastalarını kendi içinde hissetmeye çok korktuğu depresyonu yaşamaya zorlar" (Searles, 1977, s. 483). Her iki uçtan da (kurtarma ve reddetme) kaçı-

nılması gerektiği açıktır. Bu bağlamda, analistin kendi umudu meselesi önemlidir (ayrıca bkz. Mitchell, 1993)[6]. Hastanın geleceğinde çatışmalardan daha özgür bir ego tasavvur etse de umudu gerçeklikten kopmamalıdır. Analiz eden ile edilen arasındaki hastanın ıstırabı için her şeye kadir bir çözüm beklemeye yönelik gizli anlaşma, sonu gelmez bir analizin kesin reçetesidir.

VARILAN SONUÇLAR

Bu katkımda umut ve umutsuzluğun gelişimsel temellerini açıkladım. Olgusal ve psikodinamik düzeyde, hem umudun hem de umutsuzluğun normal (uyum sağlayan ve büyümeyi teşvik eden) ve patolojik (uyumsuz ve sabitlenme-besleyen) değişkenlerini tanımladım. Sağlıklı kişilik gelişimi için hem umut hem de umutsuzluk deneyiminin (umutsuzluk odak ve aşamaya uygun dozlarda olmak kaydıyla) gerekli olduğunu vurguladım. Böyle bir temel oluşturduktan sonra, patolojik olarak iyimser ve patolojik olarak umutsuz hastaların tedavisinde gerekli teknik stratejileri belirledim.

Şimdi, sözlerimi bitirmeden önce, değinmek istediğim iki alan daha var. İlki, yaşamda umutsuzluk duygusuna karşı daha savunmasız olabilecek özel bir nüfusla ilgili. İkincisi ise açlık, kaynakların eşitsiz dağılımı, baskı ve savaşla dolu bir dünyada umutsuzluktan kaçınmakla ilgili. Umutsuzluğa karşı daha fazla savunmasız olan özel topluluklar söz konusu olduğunda, akla ilk olarak siyasi olarak ezilen, sosyal olarak haklarından mahrum bırakılan ve başka şekillerde dezavantajlı du-

rumda olanlarla birlikte, ciddi derecede yoksulluktan mustarip kişiler gelir. Temel ihtiyaçlarının karşılanamadığı ve "yenik ebeveyn ikliminin" (Symonds, 1968, s. 16) hüküm sürdüğü evlerde büyüyen çocuklar, kalplerinde gizli ama derin bir umutsuzluk taşırlar. Çevrelerinin ruhları ezen gerçeklerinden kaçış olmadığı duygusu zamanla içselleştirilir ve bu, egonun umut, sabır ve sürekli çaba gösterme kapasitelerini yok eder. Genellikle yoksullukla ilişkilendirilen kalabalık yaşam düzenlemeleri, çocuğu yetişkin davranışının kaprislerine aşırı derecede maruz bırakır, bu da hayal kırıklığını arttırır. Şiddetli sosyopolitik baskı, hareket ve seyahat kısıtlaması, ırk ayrımcılığı ve apartheid benzeri hükümet politikaları kişinin çaresiz ve umutsuz hissetmesine neden olur. Bu tür koşullara maruz kalanlar, iyimser olmak için pek bir neden bulamazlar ve kadercilere dönüşürler.

Yaşlılık ve sakatlığın umut ve umutsuzluk üzerindeki etkisi de dikkate almamız gereken bir başka konudur. Kuşkusuz hayattaki iyimserlik kapasitesini düzenleyen iyi içsel nesnelerin kolektif ekonomisidir; yine de yaşlılıkta artan bedensel ve bilişsel işlev kaybı, genellikle bu içsel güveni aşındırır. Semel (1990), yaşlı hastaların tedavisinde umutsuzluk temalarının yaygınlığından bahsederken, Lax (2008), "Gerçekten Yaşlanmak: Aşağılamalar" başlıklı özellikle dokunaklı olan makalesinde yaşlıların günlük umutlarını koruma ve umutsuzluğa yenik düşmeme mücadelesine ışık tutar.

> Herhangi bir vücut işlevinin kaybı, farkında olmadan, benlikte onarılamaz ve sürekliliği olan bir

darbe, tamiri olmayan kısmi bir ölüm olarak deneyimlenir. Buna özsevginin tükenişi eşlik eder. Hiçbir yardımcı cihaz (işitme cihazı, gözlük, baston, elektrikli tekerlekli sandalye vb.), bozulan veya artık olmayan işlevin niteliğinin yerini tutamaz. Tüm yardımlar en iyi ihtimalle azla yetinmek üzerinedir. Benlik imajı bozulduğu için artık bir *bütün olarak değil, aşağılık* bir şey olarak deneyimlenir. *Bundan sonra ne olacak?* korkusu çıkar ortaya. Kısmi gerileme olabilir.

Bazı insanlar yaşlanan bedenlerine nefret ve aşağılama duygusuyla tepki verirler, bazıları kendilerine umutsuz bir gözle bakar ve çaresizlik duygusu ile bunalırlar. "Elden bir şey gelmediğini" düşünürler. Hatta bazıları, daha önce bu duruma engel olacak bir şey yapmadıkları için kendilerini suçlu hissedebilirler ama ne yapabilecekleri sorulduğunda susarlar. (s. 842, orijinalinde italik)

Son olarak, etnik çatışmalar, bölgesel saldırılar, soykırımlar ve her daim var olan nükleer savaş (Slochower, 1984) tehdidiyle dolu bir dünyada insanlık için umudun nasıl sürdürüleceğine dair çok daha geniş bir soru mevcut. Elbette psikanalitik bilgi temelli olanlar da dahil olmak üzere (Varvin ve Volkan, 2005; Volkan, 1999, 2004, 2006) siyasi uygulamalar koşulların vahametinin azaltılmasına katkı sağlayabilir ve silahsızlanma anlaşmaları gezegenimizdeki yaşama yönelik tehdidi azaltabilir. Bu-

nunla birlikte, nihayetinde, umudumuzu güçlendiren ve umutsuzluğumuzu katlanılabilir kılan, bu dünyada -özveri, cesaret, özgürlük, demokrasi, şiir, sanat ve aşk biçiminde- zaten var olan iyiliğin yoğun bir şekilde korunması ve takdir edilmesidir.

Sonsöz

Keder ve Cesaret

Yapılacak doğru şey, kedere zarafetle katlanmaktır. En azından İngilizler buna inanmamızı isterlerdi. Zaten tüm duygular için aynıydı reçeteleri: Duygulara zarafetle katlanın. Finlandiya ve Japonya'da insanlar bu sanatta ustalaşmışlardır; keder hakkında tek kelime etmezler. İspanyollar, Portekizliler ve Meksikalılar ise farklıdır. Onlar keder de dahil olmak üzere duyguları saklamaya veya gömmeye çalışmazlar. Kederi şarkılara, öğleden sonra seksine, şiire ve tiz aile dramalarına dönüştürmeye çalışırlar. Kızılderililer tapınakları ziyaret ederler, Porto Rikolular çokça yemek pişirirler, İtalyanlar şaraplarını yudumlarlar, Almanlar ise mühendislik ve matematiğe sarılırlar. Kederle başa çıkmanın (veya keder tarafından idare edilmenin) çok sayıda yolu ile karşı karşıya kalan, düşünen bir kişi -mütevazılık yapmadan kendimi ve edepsizliğim için hemen af dileyerek sizi de bu kategoriye dahil ediyorum- kedere verilen "iyi" tepkinin gerçekte nasıl bir tepki olduğunu sormaya mecburdur.

Kişinin kültürel geçmişi, seçenekler listesini zorlar. Kişinin mizacı içgüdüsel olarak bir yolu tercih eder. Ve

kişinin içselleştirilmiş rol modelleri kendi etkilerini gösterir. Sonuç olarak, bu koşullar altında "seçim" gibi görünen şey, genellikle bir zorunluluk hâlini alır.

O hâlde işin püf noktası, tüm bariz yollardan kaçınmak ve cesaret için çabalamaktır. Dikkat edin, zarar verecek türden bir cesaret değil, elbette. Kederden bunalmış hissettiğimde sirke gitmek mesela benim aklımdaki örnek. İnanın bana, trapez üzerinde kötü giyimli bir cüce görmek, bir an için bile olsa çok şey iyileştirebilir. Bir başka çare, art arda üç salı, tüm gün geriye doğru yürümek de olabilir. Veya ne olursa olsun bir hafta boyunca her gün saat tam 11.00'de bir kutu portakallı gazoz içmeye karar verin. Amacı anladınız mı? Hayır mı? Pekâlâ, o zaman öğretmen şapkamı takıp anlatayım. Bakın, anlatmaya çalıştığım şey, Dylan Thomas'ın tavsiyesine benziyor: "Gitme o güzel geceye usulca." Ben, "iyileşme isteği" dediğimiz şeyi savunuyorum. Keder, gerekli ve yararlı olsa da yalnızca profesyonel yardımla zorlukla yenilebilecek büyük bir canavardır. Bu korkutucu canavarı eylemek için dikkat dağıtıcı eylemler ve biraz da başkaldırı gereklidir. Yüzünü güldürmeyi başardığınızda, canavar size dostça davranmaya başlayacaktır. Orospu çocuğu size kendi kendinizi inceleme becerisi, iyi yazma sanatı veya en azından mükemmel bir omlet yapma yetisi verebilir. Kim bilir?

Notlar

Bölüm Bir

1. Bu bağlamda, bu tür bir saflığın neden olduğu sorunları ayrıntılı olarak ele aldığım "The compulsion to betray and the need to be betrayed" ("İhanet zorunluluğu ve ihanet edilme ihtiyacı") (Akhtar, 2013a) başlıklı makaleme bakabilirsiniz.
2. Bir başka yerde (Akhtar, 2003) iyi bir akıl hocasının özelliklerini tanımladım ve böyle bir rolün bir ebeveyn, bir öğretmen, bir sevgili ve bir psikoterapist ile hem örtüştüğünü hem de farklılık gösterdiğini belirttim.
3. Psikanaliz literatürünün bu konuyla ilgili kapsamlı bir incelemesi için bkz. Akhtar (2011, s. 87–122).
4. Scheidman, ölmek üzere olan bireyin kendisine ne olacağını hayal edebileceğini, etkileyebileceğini ve öldükten sonra hatırlanmak istediğini iddia etmiştir. Kişinin ölümünden sonrası için yarattığı bu imaja "ölüm sonrası benlik" adını vermiştir.
5. Sanguinetti (2016) yakın zamanda farklı hükümet biçimleri ile kamu güveni arasındaki ilişkiyi açıklamıştır.
6. Rachana Maitra isimli bir arkadaşım geçenlerde bana Hindistan gazetesi Statesman'in editörü Sri Niranjan Majumder'ın (1920–1975) on sekiz yaşındayken Tagore'un bu şiirine yanıt olarak bir şiir gönderdiğini söyledi. Büyük şair ona şöyle cevap vermişti: "'Soru' şiirime cevaben yazdığınız şiiri beğendim. Yayınlanmaya değer." (Mektup 24 Ağustos 1938 tarihli, bu anıyı ise 14 Ocak 2016'da Bayan Maitra benimle kişisel bir görüşmemizde paylaştı.)

Bölüm İki

1. Psikiyatrinin mevcut hastalık sınıflandırma sistemi (DSM-V, 2013) kıskançlıktan bağlamsal olarak bahseder: Sanrısal bozukluk -kıskanç tip- ve saplantılı kıskançlık. İlki, işitsel halüsinasyonlar ve psikozun başka büyük düzensizleştirici özellikleri olmaksızın sarmalanmış bir aldatma sanrısı anlamına gelir. İkincisi, "partnerin algıdaki sadakatsizliğiyle sanrısal olmayan bir şekilde meşgul olmak" (s. 139) anlamına gelir. İkinci kategorinin geniş obsesif kompulsif bozukluk grubuna atanması bence tartışmalıdır. Psikotik olmayan kıskanç kişi, şüphelerini ego-distonik olarak deneyimlemez. Aslında, bu tür şüpheleri makul bulmaya meyillidir. Bu şüphelerden hatırı sayılır ölçüde mazoşist bir haz alır. Üstelik gerçek saplantılı, korktuğu şeyin gerçekleşmeyeceği söylendiğinde geçici bir rahatlama yaşarken, böyle bir güvence karşısında kıskanç kişinin tüyleri diken diken olur ve haklı olduğunu kanıtlamak için daha fazla kanıt yığmaya başlar.
2. Kişilik gelişiminde kardeş ilişkisinin rolüne çok önem veren Klein, belirgin şekilde çağının ötesindeydi.
3. Başka bir yerde, neşeli olma kapasitesinde kaygısızlığın rolünü açıkladım (Akhtar, 2011, s. 65–84).
4. Wisdom'ın tanımladığı (1976) şekliyle samimiyet ve kesinliğe bakınca, insan söz konusu çocuğun onun kendi çocuğu olup olmadığını merak ediyor. Eğer gerçekten onunsa, bu, psikanalitik literatürde türünün ilk örneği olmayacaktır. Freud'dan (1920g) başlayarak pek çok analist, kuramsal bir noktaya varmak için çocukları veya torunları ile ilgili gözlemlerini kullanmışlardır.
5. Cansız nesnelerin insanın zihinsel yaşamında oynadığı rolün ayrıntılı açıklaması için bkz. Akhtar (2003, 2005).
6. Bu liste yüksek kaliteli filmlerle sınırlıdır ve Lifetime kanalı gibi televizyon kanalları için çekilen gündelik ve bayağı (ve tek kelimeyle kötü) filmlere atıfta bulunmamaktadır.
7. Kıskançlığa sistem temelli bir yaklaşım, özellikle evlilik terapisi ortamında, belirli durumlarda faydalı olabilir ancak benim çift terapileri konusunda deneyimim yok ve bu konuyla ilgilenen

okurların bu alt uzmanlık alanının ilgili literatürüne bakmalarını öneriyorum (özellikle S. Friedman, 1989; Guerin, Fay, Burden ve Kautto, 1987; Pam ve Pearson, 1994).

8. Klein (1928), "Kıskançlık erkeklerden ziyade kadınların yaşamlarında büyük bir rol oynar çünkü bu, penis yüzünden eşe hasetlenmekle pekiştirilir" (s. 195). Ayrıca Klein, kadınların kendi isteklerini göz ardı etme ve fedakârlık yapma kapasitelerinin, erkeklerden daha fazla olduğuna karar vermiştir. Bu iki gözlemi bir araya getirerek, kadınların "en önemsiz kıskançlıktan en kendini unutan sevgi dolu şefkate" kadar değişen duygularının olduğu sonucuna varmıştır (s. 195).

Bölüm Üç

1. Bu bölümün açılışını Bergmann ile yapmış olmam, Balint'in (1948) ondan çok önce psikanalitik aşk anlayışına önemli katkılarda bulunduğunu gözden kaçırdığım anlamına gelmesin. Balint'in çalışmasıyla ilgili yorumları, makalenin fikirlerinin daha iyi uyduğu sonraki bir bölümüne ayırıyorum.
2. Bu tür görücü usulü evliliklerle refleks olarak alay eden Batı toplumu, "insanın kendi seçimine ve aşka dayalı evliliklerin sık sık bozulduğunu görmezden gelme eğilimindedir. ABD'deki boşanma oranı özellikle dehşet vericidir" (Akhtar ve Blue, 2017).
3. Haynal'ın (1988, 2002) Cermen-Macar kültürel etkilerinin sırasıyla Freud ve Ferenczi üzerindeki açıklaması bu bağlamda öğreticidir. Haynal, Ferenczi'nin tekniğini kısmen etkileyen "fazla Budapeşte tarzı yaramazlığının" (2002, s. 53) olduğunu belirtiyor.

Bölüm Dört

1. Bu gözlemi "utangaç bir narsist" hastalığı olarak genişleterek (2000) şunları belirttim: "Böyle bir kişi fotoğrafının çekilmesinden özellikle rahatsızlık duyar. Bir kameranın odağı aniden egosunu ilkel teşhircilikle doldurunca, bu kişide büyük bir endişeye neden olur" (s. 115).

2. Freud (1905d) karakteristik olarak kadın düşmanı olarak, çocuğun bu tür eğilimlerini "vasat kültürsüz bir kadın"ın mizacıyla karşılaştırmayı sürdürmüştür (s. 191).
3. Bu tür bir "utanmazlık" işlevsel psikozlar, ilerlemiş demans ve beynin frontal bölgesini ilgilendiren travmatik yaralanmalarda da görülebilir.
4. Bu anlaşılması zor kavramın açıklaması için bkz. Akhtar, 2015b.
5. "Teatofili" ve "delofili" terimlerini bulan Wurmser (1981), bunları aşağıdaki gibi tanımlamıştır. Theatofili, "izleme ve gözlemleme, hayranlık duyma ve büyülenme, dikkatli bakma yoluyla birleştirme ve ustalaşma arzusu; en erken bebeklikten itibaren görülen, doğuştan gelen temel bir dürtü olarak işler" (s. 158). Delofili ise, "kendini ifade etme ve kendini dışa vurma yoluyla başkalarını büyüleme ve etkileme, kendini gösterme, iletişim yoluyla diğeriyle bütünleşme arzusu anlamına gelir. Bunun kökeni de yine arkaik çağlardır" (s. 158).
6. O şekilde isimlendirmemiş olsam da, bir başka kaynakta (Akhtar, 2011) erken anne kaybının yaşam boyu etkisi ile bağlantılı olarak "annesiz çocuğun utancı"nı tanımlamıştım.
7. " Bu tür iç baskılar, utanç bariyerini aşma kapasiteleri açısından münhasır değildir. Ağır ekonomik koşullar ve korkunç yoksulluk da kişiyi başka türlü 'utanmaz' olarak kabul edilecek davranışlara itebilir. Fakir ülkelerde dilencilerle karşılaşmak bu dinamiği dokunaklı bir şekilde göstermektedir." (Priti Shukla, kişisel görüşme, 28 Mayıs 2015).
8. Karakter özelliği olarak utanmaz dürüstlük, karısını ve çocuklarını soğukkanlılıkla öldüren eski deniz subayı Jeffrey McDonald'da çarpıcı biçimde belirgindi (McGinniss, 1983).
9. Bir spor uygulaması olarak "çıplak yüzme" ve hep biraz korkutucu olan çıplaklar plajları ve çıplaklar kampları, tek ve aynı kültür içindeki utanma-utanmama gerilimini ortaya koymaktadır.
10. İranlı genç bir psikanalist adayı bir keresinde bana, "Eğer bir hastaya cinsellikle ve üreme organları ile ilgili kelimeleri Farsça söylersem, utançtan ölürüm," demişti. (kişisel görüşme, 11 Nisan 2001, istek üzerine ismini vermiyorum). Gülümsedim ve

bu konuyu hem kendi başına hem de analizinde daha fazla keşfetmesi için onu cesaretlendirdim. Bu tür endişeler yaşayan tek kişi olmadığı konusunda da ona güvence verdim ve Freud'un bile annesini çıplak gördüğüne dair bir çocukluk anısını kırk bir yaşında anlatırken, Latince *matrem nudam*'a (anne çıplaklığı) maruz kaldığını ekledim (Fliess'e mektup, 3 Ekim, 1897, alıntı: Masson, 1985, s. 268).

Bölüm Beş

1. Nostalji ve iyimserlik arasındaki bağlantıyı başka bir yerde (Akhtar, 1996) daha ayrıntılı olarak açıklamıştım. Orada "keşke..." ve "bir gün..." fantezileri arasındaki temel benzerliği de gösterdim.
2. Bu konuda daha fazla referans ve genel olarak kültürde pişmanlığın yeri için bkz. Janet Landman'in büyük eseri, 1993.
3. "Sıcak pişmanlığın" bir başka güzel örneği, 1957 Bollywood film şarkısında bulunabilir: "Sub kuchh luta ke hosh mein aaye to kya kiya" yani "Her şeyi israf ettikten sonra, aman ne iyiyim ben böyle ne akıllı!"

Bölüm Altı

1. Winnicott (1960a, 1963) bu kavramsallaştırmayı birkaç kez yineledi ve bu, görünüşe göre genel olarak hastalara yönelik teknik yaklaşımını desteklemiştir.
2. Bundan yaklaşık iki yüz yıl önce Voltaire (1759), iyimserliği "işler kötü giderken her şeyin yolunda olduğunu iddia etme çılgınlığı" (s. 54) olarak ifade etmişti.
3. Bu, Freud'un insanlığa bakış açısındaki derin karamsar eğilimin, mustarip olduğu "tuhaf aşağılık duyguları"nın (E. Jones, 1955, s. 3), "cezalandırıcı vicdanın" (Gay, 198) ve melankoli sorununa ilişkin dikkate değer görüşleri (Freud, 1917e) ışığında çarpıcıdır.
4. Freud'un (1914c) sevme kapasitesini korumanın önemine ilişkin ifadesi de aynı noktaya değinmektedir: "Güçlü bir egoizm,

hastalanmaya karşı bir korumadır, ama hastalanmamak için son çare olarak sevmeye başlamalıyız çünkü hüsranın sonucu olarak sevemezsek, hastalanmamız kaçınılmazdır" (s. 85).

5. Bu tür müdahaleler, hastaya terapistin önceki kişinin yerine geçmenin ne demek olduğunu hissedebileceği duygusunu aktaran bir "nesnelleştirici unsurdan", sebep-sonuç ilişkisini ortaya koyan bir "doğrulama unsurundan" ve hastanın çocukluğundaki benzer deneyimlerden bahsederek mevcut sıkıntıya tarihsel bir bağlam kazandıran "kabullenme unsurundan" oluşur. Olumlu müdahaleler genellikle analistin iletişiminin kapsamını kasıtlı olarak kısıtlamasını gerektirir, ancak bu tür bir yüzeysellik çelişkili bir şekilde yorumlayıcı müdahalelerin maskesini düşürmek için zemin hazırlar.
6. Analistin umudu meselesi, bazı analistler (Bion, 1967; Boris, 1976) hastaya önyargılı niyetler olmadan yaklaşıldığını söylediğinden, diğer analistler (Hoffman, 1992; Loewald, 1960) analistin iyimserliğinin tedavinin ilerlemesindeki önemini savunduğundan açık kalmaktadır.
7. Yetişkinlik dönemindeki yetişkin yaşam tarzlarındaki hedonizm, Boris'in (1976) "umut ve ölüm arasındaki temel karşıtlık" (s. 141) olarak tanımladığı şeyi yansıtır; umuda sahip olmak, arzuya karşı bir kısıtlama görevi görür ve umudun kaybı, arzunun filizlenmesine neden olur.

REFERANSLAR

Abraham, K. (1924a). The influence of oral eroticism on character formation. *Selected Papers of Karl Abraham, M. D.* (s. 393–406). New York: Brunner/Mazel, 1955.

Abraham, K. (1924b). A short study of the development of the libido, viewed in the light of mental disorders. *Selected Papers on Psychoanalysis* (s. 418–501). New York: Brunner/Mazel, 1955.

Abrams, S. (1978). The teaching and learning of psychoanalytic develop- mental psychology. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 26: 387–406.

Affair to Remember, An (1957). Yönetmen: L. McCarey. Yapım: Twentieth Century Fox.

Akhtar, S. (1984). The syndrome of identity diffusion. *American Journal of Psychiatry*, 141: 1381–1385.

Akhtar, S. (1985). *The Hidden Knot*. Chicago, IL: Adams Press.

Akhtar, S. (1990). Paranoid personality disorder: a synthesis of developmental, dynamic, and descriptive features. *American Journal of Psycho-therapy*, 44: 5–25.

Akhtar, S. (1991a). Panel report: sadomasochism in perversions. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39: 741–755.

Akhtar, S. (1991b). Three fantasies related to unresolved separation–individuation: a less recognized aspect of severe character pathology. S. Akhtar & H. Parens (Eds.), *Beyond the Symbiotic Orbit: Advances in Separation–Individuation Theory* (s. 261–284). Northvale, NJ: Jason Aronson.

Akhtar, S. (1992). *Broken Structures: Severe Personality Disorders and Their Treatment*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Akhtar, S. (1994). Object constancy and adult psychopathology. *International Journal of Psychoanalysis, 75*: 441–455.

Akhtar, S. (1996). "Someday and "if only fantasies: pathological optimism and inordinate nostalgia as related forms of

idealization. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 44: 723–753.

Akhtar, S. (1999a). Review of "Internal Objects Revisited" by Joseph and Ann-Marie Sandler. *Psychoanalytic Books*, 10: 532–541.

Akhtar, S. (1999b). *Inner Torment: Living Between Conflict and Fragmentation*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Akhtar, S. (2000). Mental pain and the cultural ointment of poetry. *International Journal of Psychoanalysis*, 81: 229–243.

Akhtar, S. (2002). Forgiveness: origins, dynamics, psychopathology, and clinical relevance. *Psychoanalytic Quarterly*, 71: 175–212.

Akhtar, S. (2003). Things: developmental, psychopathological, and technical aspects of inanimate objects. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 11: 1–44.

Akhtar, S. (2005). *Objects of Our Desire*. New York: Random House.

Akhtar, S. (2007). From unmentalized xenophobia to messianic sadism: some reflections on the phenomenology of prejudice. H. Parens, A. Mahfouz, S. W. Twemlow, & D. E. Scharff (Ed.), *The Future of Prejudice: Psychoanalysis and the Prevention of Prejudice* (s. 7–19). Lanham, MD:Jason Aronson.

Akhtar, S. (2009a). *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis*. London: Karnac.

Akhtar, S. (2009b). *The Damaged Core: Origins, Dynamics, Manifestations, and Treatment*. Lanham, MD: Jason Aronson.

Akhtar, S. (2010). Freud's *Todesangst* and Ghalib's Ishrat-e-Qatra: twoperspectives on death. *The Wound of Mortality: Fear, Denial, and Acceptance of Death* (s. 1–20). Lanham, MD: Jason Aronson.

Akhtar, S. (2011a). *Immigration and Acculturation: Mourning, Adaptation, and the Next Generation* (s. 55–80). Lanham, MD: Jason Aronson.

Akhtar, S. (2011b). *Matters of Life and Death: Psychoanalytic Reflections*. London: Karnac.

Akhtar, S. (2012). Fear, phobia, and cowardice. S. Akhtar (Ed.), *Fear: A Dark Shadow Across our Life Span* (s. 3–34). London: Karnac.

Akhtar, S. (2013a). The compulsion to betray and the need to be betrayed. S. Akhtar (Ed.), *Betrayal: Developmental, Literary, and Clinical Realms* (s. 117–134). London: Karnac.

Akhtar, S. (2013b). *Psychoanalytic Listening: Methods, Limits, and Innovations* (s. 81–101). London: Karnac.

Akhtar, S. (2014a). Revenge: an overview. In: S. Akhtar & H. Parens (Ed.). *Revenge: Narcissistic Injury, Rage, and Retaliation* (s. 1–17). Lanham, MD: Jason Aronson.

Akhtar, S. (2014b). *After Landing. Charlottesville*, VA: Pitchstone.

Akhtar, S. (2015a). Patience. *Psychoanalytic Review*, 102: 93–122.

Akhtar, S. (2015b). Some psychoanalytic reflections on the concept of dignity. *American Journal of Psychoanalysis*, 75: (in press).

Akhtar, S. (2016). *Blood and Ink*. London: Karnac.

Akhtar, S., & Billinkoff, Z. (2011). Developmental tasks of early marriage: "Barefoot in the Park" (1967), "Raising Arizona" (1987), "The QuietMan" (1952). *American Journal of Psychoanalysis*, 71: 110–120.

Akhtar, S., & Blue, S. (2017). The emotional impact of divorce: an overview. S. Akhtar (Ed.), *Divorce: Emotional Impact and Therapeutic Interventions* (s. 1–30). Lanham, MD: Rowman & Littlefield (in press).

Altman, L. (1977). Some vicissitudes of love. *Journal of the American Psycho-analytic Association*, 25: 35–52.

Alvarez, P. (2016). Justice Ginsburg's "Ill-Advised Comment" on Donald Trump. *Atlantic Monthly*, July 14, p. 14.

Amati-Mehler, J., & Argentieri, S. (1989). Hope and hopelessness: a technical problem? *International Journal of Psychoanalysis*, 70: 295–304.

Angel, A. (1934). Einige bemerkungen uber den optimismus. *International Journal of Psychoanalysis*, 20: 191–199.

Arlow, J., & Brenner, C. (1964). *Psychoanalytic Concepts and Structural Theory*. New York: International Universities Press.

Asherman, I., Bing, J. W., & Laroche, L. (2000). Building trust across culturalboundaries. *Regulatory Affairs Focus*, 13: 21–40.

Auchincloss, E. L., & Samberg, E. (Ed.) (2012). *Psychoanalytic Terms and Concepts*. New Haven, CT: Yale University Press.

Auerhahn, N., & Laub, D. (1987). Play and playfulness in Holocaust survivors. *Psychoanalytic Study of the Child*, 42: 45–58.

Bach, S. (1977). On the narcissistic state of consciousness. *International Journal of Psychoanalysis*, 58: 209–233.

Balint, M. (1948). On genital love. *International Journal of Psychoanalysis*, 29:34–40.

Balint, M. (1953). *Primary Love and Psychoanalytic Technique*. London:Tavistock.

Balint, M. (1968). *The Basic Fault: Therapeutic Aspects of Regression*. London:Tavistock.

Barag, G. (1949). A case of pathological jealousy. *Psychoanalytic Quarterly*,18: 1–18.

Barnes, J. (2008). *Nothing To Be Frightened Of*. New York: Vintage.

Barnes, J. (2013). *The Sense of an Ending*. London: Vintage.

Barton, R., & Whitehead, J. (1969). *The gaslight phenomenon*. Lancet, 1:158–1260.

Battistella, E. (2014). *The Language of Public Apology*. New York: Oxford University Press.

Begley, L. (1993). *The Man Who Was Late*. New York: Alfred Knopf.

Beguiled, The (1971). Yönetmen: D. Siegel. Yapımcı: Universal Pictures.

Benedek, T. (1938). Adaptation to reality in early infancy. *Psychoanalytic Quarterly*, 7: 200–214.

Benedek, T. (1977). Ambivalence, passion, and love. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 25: 53–79.

Bergmann, M. S. (1971). Psychoanalytic observations on the capacity tolove. In: J. B. McDevitt & C. F. Settlage (Ed.), *Separation–Individuation* (s. 15–40). New York: International Universities Press.

Bergmann, M. S. (1980). On the intrapsychic function of falling in love. *Psychoanalytic Quarterly*, 49: 56–77.

Bion, W. R. (1963). *Elements of Psychoanalysis*. London: Karnac, 1984.

Bion, W. R. (1967). Notes on memory and desire. *Cogitations* (s. 380–385). London: Karnac.

Blevis, M. (2009). *Jealousy: True Stories of Love's Favorite Decoy*. New York: Other Press.

Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22: 162–186.

Blum, H. (1980). Paranoia and beating fantasy: psychoanalytic theory of paranoia. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 28: 331–361.

Blum, H. (1981). Object inconstancy and paranoid conspiracy. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 29: 789–813.

Borchard, D. C. (2006). *The Joy of Retirement*. New York: Amacom.

Boris, H. (1976). On hope: its nature and psychotherapy. *International Review of Psycho-Analysis*, 3: 139–150.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39: 350–373.

Bowlby, J. (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*, 15: 9–52.

Bowlby, J. (1961). Processes of mourning. *International Journal of Psychoanalysis*, 42: 317–340.

Braunschweig, D., & Fain, M. (1971). *Eros et Anteros*. Paris: Petit Bibliotheque Payot.

Brenman, E. (1985). Cruelty and narrow-mindedness. *International Journal of Psychoanalysis*, 66: 273–281.

Brenner, C. (1955). *Elementary Textbook of Psychoanalysis*. New York: International Universities Press.

Brenner, C. (1976). *Psychoanalytic Technique and Psychic Conflict*. New York: International Universities Press.

Brontë, C. (1846). Regret. *Poems of Currer, Ellis, and Acton Bell* (s. 325–326). London: Smith, Elder, 1888.

Brooke, R. (1908). Jealousy. *Collected Poems of R. Brooke* (s. 45). New York: Astounding Stories, 2015.

Brunswick, R. (1929). The analysis of a case of delusional jealousy. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 70: 1–22.

Burland, J. A. (1975). Separation individuation and reconstruction in psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 4: 303–335.

Burnham, D. L., Gladstone, A. E., & Gibson, R. W. (1969). *Schizophrenia and the Need-Fear Dilemma*. New York: International Universities Press.

Busch, F. (2004). *The Ego at the Center of Clinical Technique*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Buss, D. (2000). *The Dangerous Passion: Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex*. New York: Free Press.

Buunk, B. P., & Hupka, R. B. (1987). Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy. *Journal of Sex Research*, 23: 12–22.

Casement, P. (1991). *Learning from the Patient*. New York: Guilford Press.

Celenza, A. (2014). *Erotic Revelations: Clinical Applications and Perverse Scenarios*. New York: Routledge.

Chasseguet-Smirgel, J. (1984). *Creativity and Perversion*. New York:W. W. Norton.

Chasseguet-Smirgel, J. (1985). *The Ego-Ideal: A Psychoanalytical Essay on the Malady of the Ideal*. New York: W. W. Norton.

Chatterji, N. (1948). Paranoid jealousy. *Samiksa*, 11: 14–24.

Chimbos, P. D. (1978). *Marital Violence: A Study of Interspouse Homicide*. San Francisco, CA: R and R Associates.

Coen, S. (1987). Pathological jealousy. *International Journal of Psychoanalysis*, 68: 99–108.

Coetzee, J. M. (1998). *Boyhood*. London: Vintage.

Cooper, A. (1988). Our changing views of the therapeutic action of psychoanalysis: comparing Strachey and Loewald. *Psychoanalytic Quarterly*, 57:15–27.

DeSteno, D. A., & Salovey, P. (1996). Genes, jealousy, and the replication of misspecified models. *Psychological Science*, 7: 376–377.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V (2013). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Dockterman, E. (2014). Former Virginia governor charged with accepting illegal gifts. *Time*, Ocak 21, s. 16.

East of Eden (1955). Yönetmen: E. Kazan. Yapım: Warner Brothers.

Edward, J. (2011). *The Sibling Relationship: A Force for Growth and Conflict*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

Ehrlich, J. (2014). *Divorce and Loss: Helping Adults and Children Mourn When a Marriage Comes Apart*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

Eidelberg, L. (Ed.) (1968). *The Encyclopedia of Psychoanalysis*. New York: Free Press.

Eissler, K. R. (1955). *The Psychiatrist and the Dying Patient*. New York: International Universities Press.

Ellman, S. J. (2007). Analytic trust and transference: love, healing ruptures and facilitating repairs. *Psychoanalytic Inquiry*, 27: 246–263.

Emde, R. (1991). Positive emotions for psychoanalytic theory: surprises from infancy research and new directions. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39S: 5–44.

Epstein, L. (1979). Countertransference with borderline patients. L. Epstein & A. H. Feiner (Ed.), *Countertransference* (s. 375–406). New York: Jason Aronson.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society.* New York: W. W. Norton, 1963.

Euripides, (yaklaşık 413 MÖ). *Medea.* London: Penguin Classics, 1963.

Eyes Wide Shut (1999). Yönetmen: S. Kubrick. Yapım: Warner Brothers production.

Fairbairn, W. R. D. (1952). *An Object Relations Theory of Psychoanalysis.* New York: Basic Books.

Fatal Attraction (1987). Yönetmen: A. Lyne. Yapım: Paramount Pictures production.

Fayek, A. (1981). Narcissism and the death instinct. *International Journal of Psychoanalysis*, 63: 309–322.

Fenichel, O. (1941). *Problems of Psychoanalytic Technique.* Albany, NY: Psychoanalytic Quarterly Press.

Fenichel, O. (1945). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis.* New York: W. W.Norton.

Ferenczi, S. (1909). Introduction and transference. E. Mosbacher (Çev.), *First Contributions to Psychoanalysis* (s. 35–93). London: Karnac, 1980.

Ferenczi, S. (1911). On obscene words. E. Jones (Çev.), *Contributions to Psycho-Analysis* (s. 112–130). Boston, MA: Richard G. Budger, 1916.

Ferenczi, S. (1912). On the part played by homosexuality in the pathogenesis of paranoia. E. Mosbacher (Çev.), *First Contributions to Psycho-analysis* (s. 154–186). London: Karnac, 1980.

Ferenczi, S. (1928). The elasticity of psychoanalytical technique. *Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis* (s. 87–101). New York: Basic Books, 1955.

Ferenczi, S. (1929). The unwelcome child and his death instinct. *International Journal of Psychoanalysis*, 10: 125–129.

Ferenczi, S. (1930). Thoughts on "pleasure in passivity" *Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis* (s. 224–227). New York: Brunner/Mazel, 1980.

Ferenczi, S. (1931). Child-analysis in the analysis of adults. *International Journal of Psychoanalysis*, 12: 468–482.

Ferenczi, S. (1933). On the confusion of tongues between adults and the child. *Final Contributions to the Problems and Methods of Psychoanalysis* (s. 155–167). New York: Basic Books, 1955.

Fodor, N. (1950). Varieties of nostalgia. *Psychoanalytic Review*, 37: 25–38.

Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9: 679–700.

Fox, R. (1998). The unobjectionable positive countertransference. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 46: 1067–1087.

Frank, A. (1969). Unrememberable and unforgettable: passive primal repression. *Psychoanalytic Study of the Child*, 24: 48–62.

Frank, K. (2004). The analyst's trust and therapeutic action. *Psychoanalytic Quarterly*, 73: 335–378.

French, T. M. (1945). The integration of social behavior. *Psychoanalytic Quarterly*, 14: 149–161.

French, T. M., & Wheeler, D. R. (1963). Hope and repudiation of hope in psychoanalytic therapy. *International Journal of Psychoanalysis*, 44: 304–316.

Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press.

Freud, S. (1895). Extracts from the Fliess Papers. Draft K—the neuroses of defence. *S. E.*, 1: 220–229. London: Hogarth.

Freud, S. (1897). Extracts from the Fliess Papers. Letter 75. Kasım, 1897. *S. E.*, 1: 268–271. London: Hogarth.

Freud, S. (1899a). Screen memories. *S. E.*, 3: 301–323. London: Hogarth.

Freud, S. (1900a). The Interpretation of Dreams. *S. E.*, 4–5. London: Hogarth.

Freud, S. (1905a). On psychotherapy. *S. E.*, 7: 257–268. London: Hogarth.

Freud, S. (1905d). Three Essays on the Theory of Sexuality. *S. E.*, 7: 135–243. London: Hogarth.

Freud, S. (1907a). Delusions and Dreams in Jensen's "Gradiva". *S. E.*, 9: 1–96. London: Hogarth.

Freud, S. (1908b). Character and anal erotism. *S. E.*, 9: 167–176. London: Hogarth.

Freud, S. (1908e). Creative writers and day-dreaming. *S. E.*, 9: 141–154. London: Hogarth.

Freud, S. (1911b). Formulations on the two principles of mental functioning. *S. E.*, 12: 213–226. London: Hogarth.

Freud, S. (1911c). Psycho-analytic notes on an autobiographical account of a case of paranoia. *S. E.*, 12: 1–82. London: Hogarth.

Freud, S. (1912d). On the universal tendency to debasement in the sphere of love. *S. E.*, 11: 178–190. London: Hogarth.

Freud, S. (1912e). Recommendations to physicians practising psychoanalysis. *S. E.*, 12: 109–120. London: Hogarth.

Freud, S. (1914c). On narcissism: an introduction. *S. E.*, 14: 69–102. London: Hogarth.

Freud, S. (1915a). Observations on transference-love (further recommendations on the technique of psycho-analysis, III). *S. E.*, 12. London: Hogarth.

Freud, S. (1915c). Instincts and their vicissitudes. *S. E.*, 14: 117–140. London: Hogarth.

Freud, S. (1915e). The unconscious. *S. E.*, 14: 159–216. London: Hogarth.

Freud, S. (1917b). A childhood recollection from Dichtung und Wahrheit. *S. E.*, 17: 145–156. London: Hogarth.

Freud, S. (1917e). Mourning and melancholia. *S. E.*, 14: 237–258. London:Hogarth.

Freud, S. (1918b). From the history of an infantile neurosis. *S. E.*, 17: 7–122. London: Hogarth.

Freud, S. (1919j). On the teaching of psycho-analysis in universities. *S. E.*, 17: 169–173. London: Hogarth.

Freud, S. (1920g). Beyond the Pleasure Principle. *S. E.*, 18: 7–64. London:Hogarth.

Freud, S. (1921c). Group Psychology and the Analysis of the Ego. *S. E.*, 18:65–144. London: Hogarth.

Freud, S. (1922b). Some neurotic mechanisms in jealousy, paranoia, and homosexuality. *S. E.*, 18: 221–232. London: Hogarth.

Freud, S. (1923b). The Ego and the Id. *S. E.*, 19: 12–68. London: Hogarth.

Freud, S. (1926d). Inhibitions, Symptoms and Anxiety. *S. E.*, 20: 75–175. London: Hogarth.

Freud, S. (1930a). Civilization and Its Discontents. *S. E.*, 21: 64–145. London:Hogarth.

Freud, S. (1932a). The acquisition and control of fire. *S. E.*, 22. London:Hogarth.

Freud, S. (1933a). New Introductory Lectures on Psycho-Analysis. *S. E.*, 22:122–135. London: Hogarth.

Friedman, L. (1969). The therapeutic alliance. *International Journal of Psychoanalysis*, 50: 139–153.

Friedman, L. (2005). Is there a special psychoanalytic love? *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53: 349–375.

Friedman, S. (1989). Strategic reframing in a case of delusional jealousy. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*, 8: 1–4.

Gay, P. (1988). *Freud: A Life for Our Time*. New York: W. W. Norton.

Gediman, H. (1985). Impostor, inauthenticity, and feeling fraudulent. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39: 911–936.

Gedo, J. E., & Goldberg, A. (1973). *Models of the Mind*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Gerrard, J. (2011). *The Impossibility of Knowing: Dilemmas of a Psychotherapist*. London: Karnac.

Gilmartin, B. G. (1986). Jealousy among the swingers. G. Clanton & L. G. Smith (Ed.), *Jealousy* (s. 152–158). Lanham, MD: University Press of America.

Glover, E. (1925). Notes on oral character formations. *International Journal of Psychoanalysis*, 6: 131–153.

Graduate, The (1967). Yönetmen: M. Nichols. Yapımcı: Lawrence Turman.

Green, A. (1980). The dead mother. A. Weller (Çev.), *Life Narcissism, Death Narcissism* (s. 185–221). London: Free Association.

Green, A. (1986). Réponses à des questions inconcevables. *Topique* 37: 11–30.

Greenson, R. (1958). Variations in classical psychoanalytic technique. *International Journal of Psychoanalysis*, 39: 200–211.

Greenspan, S. (1977). The oedipal-preoedipal dilemma: a reformulation in the light of object relations theory. *International Review of Psycho-Analysis*, 6: 612–627.

Grinker, R. (1955). Growth inertia and shame: their therapeutic implications and dangers. *International Journal of Psychoanalysis*, 36: 267–276.

Guardian, The (2009). Howard Jacobson's top 10 novels of sexual jealousy. 4 Kasım, Çarşamba. Bkz: www.theguardian.com/books/2009/nov/03/howard-jacobson-top-10–sexual-jealousy, 6 Eylül, 2016.

Guerin, P. J., Fay, L. F., Burden, S. L., & Kautto, J. G. (1987). *The Evaluation and Treatment of Marital Conflict: a Four-Stage Approach*. New York: Basic Books.

Guntrip, H. (1969). *Schizoid Phenomena, Object Relations, and the Self*. New York: International Universities Press.

Guttman, S. A., Jones R. L., & Parrish, S. M. (Ed.) (1980). *The Concordance to the Standard edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Boston, MA: G. K. Hall.

Hardy, T. (1891). *Tess of the D'Urbervilles*. London: Penguin, 2003.

Hartmann, H. (1939). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. D. Rapaport (Çev.). New York: International Universities Press, 1958.

Hartmann, H. (1955). Notes on the theory of sublimation. *Psychoanalytic Study of the Child*, 10: 9–29.

Haynal, A. (1988). *The Technique at Issue: Controversies in Psychoanalysis from Freud and Ferenczi to Michael Balint*. E. Holder (Çev.). London: Karnac.

Haynal, A. (2002). *Disappearing and Reviving: Sandor Ferenczi in the History of Psychoanalysis*. London: Karnac.

Heimann, P. (1950). On countertransference. *International Journal of Psychoanalysis*, 31: 81–84.

Heller, J. (1966). *Something Happened*. New York: Charles Scribner's Sons, 1974.

Hemingway, E. (1936). The Snows of Kilimanjaro. *The Complete Short Stories of Ernest Hemingway: The Finca Vigia Edition* (s. 56–87). New York: Charles Scribner's Sons.

Hoffer, E. (1974). *Long live shame.* The New York Times, D-4, October 18.

Hoffman, I. (1992). Some practical implications of a social constructivist view of the psychoanalytic situation. *Psychoanalytic Dialogues,* 2: 287–304.

Horowitz, M. (1975). Sliding meanings: a defense against threat in narcissistic personalities. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy,* 4:167–180.

Isaacs, K., Alexander, J., & Haggard, E. (1963). Faith, trust, and gullibility. *International Journal of Psychoanalysis,* 44: 461–469.

Jacobson, E. (1971). *Depression.* New York: International Universities Press.

Jaques, E. (2005). On trust, good, and evil. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies,* 2: 396–403.

Jones, E. (1929). Jealousy. *Papers on Psychoanalysis* (s. 282–295). London:Bailliere, Tindall & Cox, 1950.

Jones, E. (1955). *The Life and Work of Sigmund Freud, Vol. II.* New York: BasicBooks.

Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul.* New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The psychology of preferences. *Scientific American,* 246: 160–173.

Katon, A. (1961). Some thoughts about the role of verbalization in earlychildhood. *Psychoanalytic Study of the Child,* 16: 184–188.

Kavaler-Adler, S. (2004). Anatomy of regret: the critical turn towards love and creativity in the transforming schizoid personality. *American Journal of Psychoanalysis,* 64: 39–76.

Kelman, H. (1945). Neurotic pessimism. *Psychoanalytic Review,* 32: 419–448.

Kernberg, O. F. (1974a). Barriers to falling and remaining in love. *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis* (s. 185–213). New York: Jason Aronson, 1976.

Kernberg, O. F. (1974b). Mature love: prerequisites and characteristics. *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 22: 743–768.

Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism.* New York: Jason Aronson.

Kernberg, O. F. (1980). *Internal World and External Reality: Object Relations Theory Applied.* New York: Jason Aronson.

Kernberg, O. F. (1984). *Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies.* New Haven, CT: Yale University Press.

Kernberg, O. F. (1991a). Sadomasochism, sexual excitement, and perversion. *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 39: 333–362.

Kernberg, O. F. (1991b). Aggression and love in the relationship of the couple. *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 39: 486–511.

Kernberg, O. F. (1992). *Aggression in Personality Disorders and Perversions.* New Haven, CT: Yale University Press.

Kernberg, O. F. (1993). The couple's constructive and destructive super-ego functions. *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 41:653–677.

Kernberg, O. F. (1995). *Love Relations: Normality and Pathology.* New Haven, CT: Yale University Press.

Khan, M. M. R. (1966). Phobic and counterphobic mechanisms and separation anxiety in schizoid character formation. *The Privacy of the Self* (s. 69–81). New York: International Universities Press, 1974.

Kilborne, B. (2005). Shame conflicts and tragedy in "The Scarlet Letter" *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 53: 465–483.

Killingmo, B. (1989). Conflict and deficit: implications for technique. *International Journal of Psychoanalysis,* 70: 65–79.

Kitayama, S. (2004). Cross cultural varieties in experiencing affect. S. Akhtar & H. Blum (Ed.), *The Language of Emotions* (s. 33–48). Northvale, NJ: Jason Aronson.

Kitayama, S. (2007). *Gekitekina Seishinbunseki-Nyuumon: A Dramatic Introduction to Psycho-Analysis.* Tokyo: Misuzu Shobo.

Kjellqvist, E. (1993). *Red and White: On Shame and Shamelessness.* Stockholm: Carlsson.

Klein, M. (1927). Criminal tendencies in normal children. *Love, Guilt and Reparation and Other Works 1921–1945* (s. 170–185). New York: FreePress, 1975.

Klein, M. (1928). Early stages of the Oedipus conflict. *Love, Guilt and Reparation and Other Works 1921–1945* (s. 186–198). New York: Free Press,1975.

Klein, M. (1930). The importance of symbol-formation in the development of the ego. *International Journal of Psychoanalysis*, 11: 24–39.

Klein, M. (1935). A contribution to the psychogenesis of manic depressive states. *Love, Guilt and Reparation and Other Works 1921–1945* (s. 262–289). New York: Free Press, 1975.

Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manic depressive states. *Love, Guilt and Reparation and Other Works 1921–1945* (s. 344–369). New York: Free Press, 1975.

Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963* (s. 1–24). New York: Free Press, 1975.

Klein, M. (1952). Some theoretical conclusions regarding the emotional life of the infant. *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963* (s. 61–93). New York: Free Press, 1975.

Klein, M. (1957). Envy and gratitude. *Envy and Gratitude and Other Works 1946–1963* (s. 176–235). New York: Free Press, 1975.

Kleiner, J. (1970). On nostalgia. *Bulletin of the Philadelphia Association for Psychoanalysis*, 20: 11–30.

Kohut, H. (1966). Forms and transformation of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14: 243–272.

Kohut, H. (1971). T*he Analysis of the Self. A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders.* New York: International Universities Press.

Kohut, H. (1972). Thoughts on narcissism and narcissistic rage. *Psychoanalytic Study of the Child*, 27: 360–400.

Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self.* New York: International Universities Press.

Kramer, S., & Akhtar, S. (1988). The developmental context of internalized preoedipal object relations: clinical applications of Mahler's theory of symbiosis and separation–individuation. *Psychoanalytic Quarterly*, 57: 547–576.

Krause, R. (2009). Commentary. In: S. Akhtar (Ed.), *Good Feelings: Psychoanalytic Reflections on Positive Emotions and Attitudes* (s. 203–212). London: Karnac.

Kretschmer, E. (1925). *Physique and Character.* W. J. H. Sprott (Çev.). New York: Harcourt Brace.

Kris, E. (1956). On some vicissitudes of insight in psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalysis*, 37: 445–455.

Landman, J. (1993). *Regret*. New York: Oxford University Press.

Langs, R. (2004). Death anxiety and the emotion-processing mind. *Psycho-analytic Psychology*, 21: 31–53.

Lansky, M. (1991). Shame and the problem of suicide: a family systems perspective. *British Journal of Psychotherapy*, 7: 230–242.

Lansky, M. (1994). Shame: contemporary psychoanalytic perspectives. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 22: 433–441.

Lansky, M. (1999). Shame and the idea of a central affect. *Psychoanalytic Inquiry*, 19: 347–361.

Lansky, M. (2000). Shame dynamics in the psychotherapy of the patient with PTSD: a viewpoint. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 28: 133–146.

Lansky, M. (2003a). Shame conflicts as dream instigators: wish fulfillment and the ego ideal in dream dynamics. *American Journal of Psychoanalysis*, 63: 357–364.

Lansky, M. (2003b). The "incompatible idea" revisited: the oft-invisible ego-ideal and shame dynamics. *American Journal of Psychoanalysis*, 63: 365–376.

Lansky, M. (2004). Trigger and screen: shame conflicts and the dynamics of instigation in Freud's dreams. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 32: 441–469.

Lansky, M. (2005). Hidden shame. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53: 864–890.

Lansky, M. (2007). Unbearable shame, splitting, and forgiveness in the resolution of vengefulness. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 55: 571–593.

Lapierre, D., & Collins, L. (1975). *Freedom at Midnight*. New York: Simon & Schuster.

Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (1973). *The Language of Psychoanalysis*. New York: W. W. Norton.

Lasch, C. (1971). *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. New York: W. W. Norton.

Laura (1944). Yönetmen: O. Preminger. Yapım: Twentieth Century Fox production.

Lax, R. F. (2008). Becoming really old: the indignities. *Psychoanalytic Quarterly*, 77: 835–857.

Levin, R. (1998). Faith, paranoia, and trust in the psychoanalytic relationship. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 26: 553–572.

Levin, S. (1967). Some metapsychological considerations on the differentiation between shame and guilt. *International Journal of Psychoanalysis*, 48:267–276.

Levinson, D., Darrow, C., Klein, E., Levinson, M., & McKee, B. (1978). *Seasons of a Man's Life*. New York: Alfred Knopf.

Lewin, R., & Schulz, C. (1992). *Losing and Fusing: Borderline Transitional Object and Self Relations*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Lewin, S. (2011). Parallel identification: a shield against the assault of traumatic jealousy. *Psychoanalytic Dialogues*, 21: 551–570.

Lewontin, R. (1968). Honest Jim Watson's "big think" DNA. *Chicago Sunday Times, Book Week*, 25: 1–2.

Lidz, T. (1968). *The Person: His and Her Development Throughout the Life Cycle*. New York: Basic Books (Gözden geçirilmiş baskı), 1983.

Loewald, H. (1960). On the therapeutic action of psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 41: 16–33.

Loewald, H. (1970). Psychoanalytic theory and psychoanalytic process. *Psychoanalytic Study of the Child*, 25: 45–68.

Lowenfeld, H. (1976). Notes on shamelessness. *Psychoanalytic Quarterly*, 45: 62–72.

Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books.

Masson, J. M. (1985). *The Complete Letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fliess*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

McGinniss, J. (1983). *Fatal Vision*. New York: Penguin.

McLaughlin, J. (1992). Non-verbal behaviors in the analytic situation. S. Kramer & S. Akhtar (Ed.), *When the Body Speaks: Psychological Meanings in Kinetic Clues* (s. 131–161). Northvale, NJ: Jason Aronson.

Mead, M. (1931). Jealousy: primitive and civilized. S. D. Schmalhausen & V. F. Calverton (Ed.), *Women's Coming of Age* (s. 35–48). New York: Horace Liveright.

Meissner, W. (1969). Notes on the psychology of faith. *Journal of Religion and Health*, 8: 47–75.

Menninger, K. (1959). *A Psychoanalyst's World*. New York: Viking.

Merriam-Webster's Collegiate Dictionary (1998). Baltimore, MD: Williams &Wilkins.

Mildred Pierce (1945). Yönetmen: T. Garnett. Yapım: Warner Brothers production.

Miller, F. N. (1985). Hopelessness: a narcissistic resistance. *Modern Psycho-analysis*, 10: 65–79.

Mish, F. C. (Ed.) (1993). *Merriam Webster's Collegiate Dictionary (9. Baskı)*. Springfield, MA: Merriam Webster Press.

Mitchell, S. (1993). *Hope and Dread in Psychoanalysis*. New York: Basic Books.

Mollon, P. (2002). *Shame and Jealousy: The Hidden Turmoils*. London: Karnac.

Moore, B., & Fine, B. (Ed.) (1968). *A Glossary of Psychoanalytic Terms and Concepts*. New York: American Psychoanalytic Association.

Moore, B., & Fine, B. (Ed.) (1990). *Psychoanalytic Terms and Concepts*. New Haven, CT: Yale University Press.

Morrison, A. (1989). *Shame: The Underside of Narcissism*. Hillsdale, NJ:Analytic Press.

Mullen, P. E. (1996). Editöryal: jealousy and the emergence of violence and intimidating behaviors. *Criminal Behavior and Mental Health*, 6:199–205.

Neri, C. (2005). What is the function of faith and trust in psychoanalysis? *International Journal of Psychoanalysis*, 86: 79–97.

Neubauer, P. (1982). Rivalry, envy, and jealousy. *Psychoanalytic Study of the Child*, 37: 121–142.

Niagara (1953). Yönetmen: H. Hathaway. Yapım: Twentieth Century Fox production.

Niazi, M. (1986). Humesha der kar deta hoon main. *Tez Hava Aur Tanha Phool* (s. 32). Islamabad, Pakistan: Dost Publications, 2008.

Niederland, W. (1968). Clinical observations on the "survivor syndrome". *International Journal of Psychoanalysis*, 49: 313–315.

Nietzsche, F. (1886). *Beyond Good and Evil.* New York: Dover Edition, 1961.

Nietzsche, F. (1905). *Thus Spake Zarathustra.* New York: Modern Library Series, 1955.

Nunberg, H., & Federn, E. (1962). *Minutes of the Vienna Psychoanalytic Society:Volume I: 1906–1908.* New York: International Universities Press.

Okano, K. (1998). *Psychoanalysis of Shame and Narcissism.* Tokyo: Isawaki Gakujutsu Shuppansha.

Ortega, M. J. (1959). Delusions of jealousy. *Psychoanalytic Review,* 46 D:102–103.

Pam, A., & Pearson, J. (1994). The geometry of the eternal triangle. *Family Process,* 33: 175–190.

Pao, P.-N. (1969). Pathological jealousy. *Psychoanalytic Quarterly,* 38: 616–638.

Paul, L., & Galloway, J. (1994). Sexual jealousy: gender differences inresponse to partner and rival. *Aggressive Behavior,* 20: 203–211.

Pierloot, R. A. (1988). Impersonal objects in morbid jealousy. *International Review of Psycho-Analysis,* 15: 293–305.

Piers, G., & Singer, M. (1953). *Shame and Guilt: A Psychoanalytic and a Cultural Study.* New York: W. W. Norton.

Pine, F. (1997). *Diversity and Direction in Psychoanalytic Technique.* New Haven, CT: Yale University Press.

Pines, A. M. (1983). Sexual jealousy as a cause of violence. Makale yıllık American Psychological Association konferansında sunulmuştur. Anaheim, CA.

Pines, A. M. (1998). *Romantic Jealousy: Causes, Symptoms, Cures.* New York: Routledge.

Pinta, E. (1979). Pathological tolerance. *American Journal of Psychiatry,* 135:698–701.

Pinter, H. (1975). *No Man's Land.* New York: Grove Press.

Platt, C. (2015). The dialectic of shame in cross-cultural therapeutic encounters.S. Akhtar (Ed.), *Shame: Developmental, Cultural, and Clinical Realms* (s. 141–160). London: Karnac.

Pollock, G. H. (1971). On time, death, and immortality. *Psychoanalytic Quarterly,* 40: 435–466.

Potamianou, A. (1992). *Un bouclier dans l'economie des etats l'espoir.* Paris: Presses Universitaires de France.

Proust, M. (1913). *Remembrance of Things Past.* Ware, UK: Wordsworth Editions, 2006.

Racker, H. (1968). *Transference and Countertransference.* New York: International Universities Press.

Riviere, J. (1932). Jealousy as a mechanism of defense. *International Journal of Psychoanalysis,* 13: 414–429.

Robbe-Grillet, A. (1957). *La Jealousie.* Paris: Editions de Minuit, 1980.

Roland, A. (1988). *In Search of Self in India and Japan.* Princeton, NJ: PrincetonUniversity Press.

Rosenfeld, H. (1971). A clinical approach to the psychoanalytic theory of the life and death instincts: an investigation into aggressive aspects of narcissism. *International Journal of Psychoanalysis,* 52: 169–178.

Ross, J. M. (2003). Preconscious defense analysis, memory, and structural change. *International Journal of Psychoanalysis,* 84: 59–76.

Rycroft, C. (1960). The analysis of a paranoid personality. *International Journal of Psychoanalysis,* 41: 59–69.

Rycroft, C. (1968). *A Critical Dictionary of Psychoanalysis.* London: Penguin,1972.

Sandler, J. (1976). Countertransference and role-responsiveness. *International Review of Psychoanalysis,* 3: 43–47.

Sandler, J., & Sandler, A.-M. (1998). *Internal Objects Revisited.* London: Karnac.

Sanguinetti, V. (2017). Governments and public trust. S. Akhtar (Ed.), *Mistrust: Developmental, Cultural, and Clinical Realms* (s. 61–81). London:Karnac.

Schafer, R. (1983). *The Analytic Attitude.* London: Karnac.

Schmale, A. H., Jr. (1964). A genetic view of affects with special reference to the genesis of helplessness and hopelessness. *Psychoanalytic Study of the Child,* 19: 287–310.

Schmidberg, M. (1953). Some aspects of jealousy and of feeling hurt. *Psychoanalytic Review,* 40: 1–16.

Searles, H. F. (1977). The development of mature hope in the patient-therapist relationship. *Countertransference and Related Sub-*

jects: Selected Papers (s. 479–502). New York: International Universities Press, 1979.

Semel, V. (1990). Confrontations with hopelessness: psychoanalytic treatment of the older woman. *Modern Psychoanalysis,* 12: 215–224.

Sen, A. (1999). *Development as Freedom.* New York: Anchor.

Settlage, C. F. (1992). Psychoanalytic observations on adult development in life and in the therapeutic relationship. *Psychoanalytic Contemporary Thought,* 15: 349–374.

Settlage, C. F. (1993). Therapeutic process and developmental process in the restructuring of object and self constancy. *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 41: 473–492.

Shackelford, T. K., Buss, D. M., & Bennett, K. (2002). Forgiveness or breakup: Sex differences in responses to a partner's infidelity. *Cognition and Emotion,* 16: 299–307.

Shaffer, P. (1979). *Amadeus.* London: National Theatre, 2 Kasım.

Shakespeare, W. (1603). *Othello.* Oxford: Oxford University Press, 2009.

Shapiro, D. (1965). *Neurotic Styles.* New York: Basic Books.

Shneidman, E. (2008). *A Commonsense Book of Death.* Lanham, MD: Rowman &Littlefield.

Siedenberg, R. (1952a). Fidelity and jealousy: socio-cultural considerations. *Psychoanalytic Review,* 54D: 27–52.

Siedenberg, R. (1952b). Jealousy: the wish. *Psychoanalytic Review,* 39:345–353.

Sievers, B. (2003). Against all reason: trusting in trust. *Organizational and Social Dynamics,* 3: 19–39.

Slochower, H. (1984). Hope beyond hopelessness. *American Imago,* 41:237–243.

Sonnenberg, S. M. (1972). A special form of survivor syndrome. *Psychoanalytic Quarterly,* 41: 58–62.

Spero, M. H. (1984). Shame: an object-relational formulation. *Psychoanalytic Study of the Child,* 39: 259–282.

Spielman, P. M. (1971). Envy and jealousy: an attempt at clarification. *Psychoanalytic Quarterly,* 40: 59–82.

Spitz, R. (1946). Anaclitic depression: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child,* 2:313–342.

Spitz, R. (1960). Discussion of Dr John Bowlby's paper (Grief and mourning in infancy). *Psychoanalytic Study of the Child*, 15: 85–94.

Stanton, A. H. (1978). Personality disorders. A. M. Nicholi (Ed.), *The Harvard Guide to Modern Psychiatry* (s. 283–295). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Steiner, J. (1993). *Psychic Retreats: Pathological Organizations in Psychotic, Neurotic and Borderline Patients*. London: Routledge.

Sterba, E. (1940). Homesickness and the mother's breast. *Psychiatric Quarterly*, 14: 701–707.

Stone, L. (1961). *The Psychoanalytic Situation*. New York: International Universities Press.

Strachey, J. (1934). The nature of the therapeutic action of psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalysis*, 50: 275–292.

Strenger, C. (1989). The classic and romantic visions in psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalysis*, 70: 595–610.

Strode, W. (1620). On jealousy. T. Frazer (Ed.), *Selected Poems of William Strode*. Exeter, UK: Shearsman, 2001.

Suddenly Last Summer (1959). Yönetmen: J. Mankiewicz. Yapım: Columbia Pictures production.

Symonds, M. (1968). Disadvantaged children growing in a climate of hopelessness and despair. *American Journal of Psychoanalysis*, 28: 15–22.

Tagore, R. (1910). Miser. S. K. Das (Ed.), *English Writings of Rabindranath Tagore, Volume I: Poems* (s. 58). New Delhi: Sahitya Akademi, 2004.

Tagore, R. (1921). Question. W. Radicle (Ed.), *Selected Poems of Rabindranath Tagore* (s. 96). London: Penguin, 1994.

Takahashi, D. (2014). Tom Perkins apologizes for comparing the rich to the Jewish victims of the Nazis. *venturebeat.com/2014/01/27*, erişim tarihi: 5 Kasım 2016.

Thalberg, I. (1963). Remorse. *Mind*, 73: 545–555.

Tobak, M. (1989). Lying and the paranoid personality [letter to editor]. *American Journal of Psychiatry*, 146: 125.

Tolstoy, L. (1889). The Kreutzer Sonata. *The Kreutzer Sonata and Other Short Stories* (s. 64–152). Mineola, NY: Dover, 1993.

Varvin, S., & Volkan, V. (Eds.) (2005). *Violence or Dialogue?: Psychoanalytic Insights on Terror and Terrorism.* London: International Psychoanalytical Association.

Volkan, V. (1999). Psychoanalysis and diplomacy: I. Individual and large group identity. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies,* 1: 29–45.

Volkan, V. (2004). *Blind Trust: Large Groups and Their Leaders in Times of Crises and Terror.* Charlottesville, VA: Pitchstone.

Volkan, V. (2006). *Killing in the Name of Identity: A Study of Bloody Conflicts.* Charlottesville, VA: Pitchstone.

Voltaire (1759). *Candide.* R. Pierson Çev.). New York: Oxford University Press, 1955.

Waelder, R. (1936). The principle of multiple function: observations on multiple determination. *Psychoanalytic Quarterly,* 41: 283–290.

Wallerstein, J., Lewis, J., & Blakeslee, S. (2000). *The Unexpected Legacy of Divorce: The 25 Year Landmark Study.* New York: Hyperion.

Weigert, E. (1959). Rediscovery of trust. *American Journal of Psychoanalysis,* 9: 33–36.

Weiss, E. (1934). Bodily pain and mental pain. *International Journal of Psychoanalysis,* 15: 1–13.

Weissman, A. D. (1972). *On Dying and Denying.* New York: BehavioralPublications.

Werman, D. (1977). Normal and pathological nostalgia. *Journal of the American Psychoanalytic Association,* 25: 387–398.

Wheelis, A. (1971). The league of death. *The Illusionless Man* (s. 57–95). New York: Harper Colophon.

Wheelis, A. (1975). *On Not Knowing How to Live.* New York: Harper & Row.

Wheelis, A. (1994). *The Way Things Are.* Fort Worth, TX: Baskerville.

White, G. L., & Devine, K. (1991). Romantic jealousy: therapists' perception of causes, consequences and treatment. G. L. White & P. E. Mullen (Ed.), *Jealousy: Theory, Research, and Clinical Strategies* (s. 244–264). New York: Guilford Press.

White, G. L., & Mullen, P. E. (Ed.) (1989). *Jealousy: Theory, Research, and Clinical Strategies.* New York: Guilford Press.

Winnicott, D. W. (1952). Psychosis and child care. *Collected Papers: Through Paediatrics to Psychoanalysis* (s. 243–255). London: Hogarth, 1958.

Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psychoanalysis*, 34: 89–97.

Winnicott, D. W. (1956). The antisocial tendency. *Collected Papers: Through Paediatrics to Psychoanalysis* (s. 306–316). New York: Basic Books, 1958.

Winnicott, D. W. (1960a). The theory of parent–infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41: 585–595.

Winnicott, D. W. (1960b). Ego distortion in terms of true and false self. *The Maturational Processes and the Facilitating Environment* (s. 140–152). New York: International Universities Press, 1965.

Winnicott, D. W. (1963). Morals and education. *The Maturational Processes and the Facilitating Environment* (s. 93–105). New York: International Universities Press, 1965.

Winokur, G. (1977). Delusional disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 18: 511–521.

Wisdom, J. O. (1976). Jealousy in a twelve-month-old boy. *International Review of Psycho-Analysis*, 3: 365–368.

Wurmser, L. (1981). *The Mask of Shame*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Wurmser, L., & Jarass, H. (2007). Pathological jealousy: the perversion of love. L. Wurmser & H. Jarass (Eds.), *Jealousy and Envy: New Views about Two Powerful Emotions* (s. 1–24). New York: Analytic Press.

Wurmser, L., & Jarass, H. (Eds.) (2008). *Jealousy and Envy: New Views about Two Powerful Emotions*. New York: Analytic Press.

Yuki, M., Maddux, W. W., Brewer, M. B., & Takemura, K. (2005). Cross-cultural differences in relationship and group-based trust. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31: 48–62.

Kederi Anlamak

Salman Akhtar

"İnsana umut veren, elindeki malzemeden en iyisini çıkarmasını sağlayan bir çalışma" —Julian Stern

Psikiyatrist Salman Akhtar bu eserinde adına keder denen ruh halini güvensizlik ve kıskançlık gibi dışsal tetikleyicilerden, pişmanlık ve umutsuzluk gibi içsel kaynaklara kadar detaylı bir şekilde analiz ediyor. Soğuk ve mesafeli bir keder atlası oluşturmakla yetinmeyip umut ve iyimserlik dolu yaklaşımını da işin içine katıyor. Herkesin tanıdığı bu içsel vaziyeti bir tür iyi hissetme seansına çevirmeden, bilimsel ihtimamından ödün vermeden ele almayı başarıyor.

Kederi Anlamak, bir ruh halinin karmaşık mekanizmalarına dair derinlemesine bir kavrayışın ifadesi. İnsan olma deneyiminin en kasvetli yüzlerinden birine dair çok boyutlu ve iyimser bir rehber.

psikoloji/psikiyatri - 151
ISBN: 978-625-6466-22-7



₺ 225.00

okuyanus.com.tr