www.psikeart.com

psikeart

fobi



Fobik bozukluklar ve tedavisi
ARZU ERKAN

Phobos'tan fobilere, Freud'dan Watson'a
M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Küçük Hans'tan bugüne...
ÖZGÜR OĞÜTCEN

Kaçış rampası; kuytularımız
SERPİL YANDI VARGEL

Homofobinin önü arkası
HİRA SELMA KALKAN

Filofobi, gomofobi ve Sindrella kompleksi
Aşk denilen şey!
ŞEHNAZ TUNA

Lütfen yazıyı okurken cep telefonunuzu kapatınız
Cebimizdeki güvenli üs
SEVCAN KARAKOÇ

Zenofobi
"Küçük" farklılıkların narsisizmi
BURÇİN ÇOLAK

Korkunun toplumsallığı
ZEYNEP ÖZBARLAS

Erkeğin/erkekliğin ezeli ve ebedi fobisi
Kadın korkusu
HANDE ÖĞÜT

Fobiler bastı sofrayı
Akşam yemeğinde dehşet
RIZA SÖNMEZ

Sayısal fobi
HAYDAR ERGÜLEN

EYLÜL-EKİM
75 TL
ISSN 1308-7045-1
9 771308 704501
SAYI 89 / 2023

Psikeart ve Psikesinema
dergilerinden mahrum kalmayın!

www.psikeart.com



YAYINCILIK EFSANESİ
ÜLKELER VE KENTLER DERGİSİ
memlekent

dergisinin eski sayılarına da aynı adresten ulaşabilirsiniz.

psikeart
psikesinema
memlekent



BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

Siz de annesi ya da babası hayatta olmayan, maddi durumu yetersiz, yetenekli çocuklarımızın eğitimine destek olun.

0850 222 1863

darussafaka.org

155 YIL

Darüssafaka
1863
CEMİYET

İçindekiler

5
M. EMİN ÖNDER
Editörden

6
ARZU ERKAN
Fobik bozukluklar ve tedavisi

14
İBRAHİM SUNGUR, ALİ SAFFET GÖNÜL
Fobinin nörobiyolojisi
Korkunun beyindeki dansı

18
M. HAKAN TÜRKÇAPAR
Phobos'tan fobilere, Freud'dan Watson'a

24
İSHAK SAYĞILI
Fobiler aracılığıyla psikanalizin başlangıcına ve merkezine doğru kısa bir seyahat

28
ÖZGÜR ÖĞÜTCEN
Küçük Hans'tan bugüne...

32
SERPİL YANDI VARGEL
Kaçış rampası; kuytularımız

38
CEYLAN AKGÜN
Kaygı ve suçluluk duygusu

44
HİRA SELMA KALKAN
Homofobinin önü arkası

50
SERA ÇETİNGÖK
Beliren baba, kaybolan fobi

fobi

52
ŞEHNAZ TUNA
Filofobi, gomofobi ve Sindrella/Andromeda kompleksini anlamak
Aşk denilen şey!

56
ŞENGÜL KIYAK
Kan canı tutarsa

60
TUĞBA KURT ULUCAN
"Evi" toprağa gömmek

62
ASLI AKTÜMEN
Klostrofobi
Kendilik hapishanesi

64
SEVCAN KARAKOÇ
Cebimizdeki güvenli üs
(Lütfen yazıyı okurken cep telefonlarınızı kapatınız...)

66
ÖZLEM ÖNEN
Peter Pan sendromu
Issız ve bağsız, ebedi ergen adamlar

68
GÜLBALCA ÇAKIROĞLU
Kaçan şeylerin dayanılmaz hafifliği

70
ŞULE İZGİ ŞAHİN
Mutluluk korkusu
Çok güldük, ağlamayalım!

72
DENİZ DENİZ ÖZTURAN
Böcek
Bazen bir fobi, bazen dönüşüm

73
SENA SOYSAL
Acıdan korkmak yaşamaktan korkmaya mı dönüşüyor?

74
NUR METİN KORKMAZ
Astenofobi

76
SEZİN ADAY
Monofobi
Paylaşsak mı yalnızlığı?

80
BURÇİN ÇOLAK
Zenofobi
"Küçük" farklılıkların narsisizmi

84
ZEYNEP ÖZBARLAS
Korkunun toplumsallığı

88
TUFAN GÖBEKÇİN
Bir mücadele daveti olarak fobiler

92
HANDE ÖĞÜT
Erkeğin/erkekliğin ezeli ve ebedi fobisi
Kadın korkusu

98
RIZA SÖNMEZ
Fobiler bastı sofrayı
Akşam yemeğinde dehşet

100
PINAR AYDIN O'DWYER
Opera fobisi üzerine çeşitlemeler

102
GÜROL TONBUL
Domuz ahırı ve bir çift çiçekli, kuşlu terlik...

106
MÜJGAN PEKÇETİN
Otofobi
Eyvah, yalnız kalırsam ne yaparım?

107
HAYDAR ERGÜLEN
Sayısal fobi

psikeart

EYLÜL-EKİM 2023, Sayı 89

Art Psikiyatri Tedavi Eğitim Araştırma Yayın ve Kurumsal Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Prof. Dr. M. Emin Önder

Yayın Koordinatörü ve
Yazı İşleri Müdürü
Ercan Yaşa
ercanyasa@psikeart.com

Sayfa Tasarımı
Tuna Yıldırım

Katkıda Bulunanlar
Derya İren Akbıyık, Yaşar Akdemir, Tamer Aker, Demet Aksu, Yüksel Aksu, Tuba Akyol, Cumhur Boratav, Deniz Ergenekon, Haydar Ergülen, Arzu Erkan, Ahmet İnam, Lara Kamhi, Hakan Karaş, Emine Zinnur Kılıç, Şengül Kıyak, Levent Mete, Deniz Nalbantoğlu, Haluk Nalbantoğlu, Pınar Aydın O'Dwyer, Hande Öğüt, Zeynep Eylül Önder, İshak Sayğılı, Alena Şar, Caner Şenyuva, Gürol Tonbul, Tuğba Kurt Ulucan, Pınar Üretmen, Bedirhan Üstün, Serpil Yandı Vargel, Tuna Yıldırım

Web Danışmanları
Ege Kaya
Zeynep Eylül Önder

Hukuk Danışmanı
Av. Nigar Mete

Reklam ve Kurumsal İletişim
Günnur Altan
(0555) 998 25 44
gunnurdinc@psikeart.com

Kapak
Gökşen Erata

Abone Sorumlusu,
Yayın Dağıtım ve İade Yetkilisi
Senihe Başar - İstanbul
semihabasar@psikeart.com

Yönetim Yeri
Karabaş Mah. Cumhuriyet Caddesi
Menekşe Apt. No: 172/1-2 Merkez/İzmit
Tel: (0262) 331 50 87 Faks: (0262) 331 50 88

Sorumlu
Günnur Altan
gunnurdinc@psikeart.com

İrtibat Bürosu
Rumeli Caddesi, No: 3/4 Nişantaşı/İstanbul
Tel: (0212) 296 93 00 Faks: (0212) 247 15 91
www.psikeart.com info@psikeart.com

Psikeart

Psikeart Dergisi

Psikeart

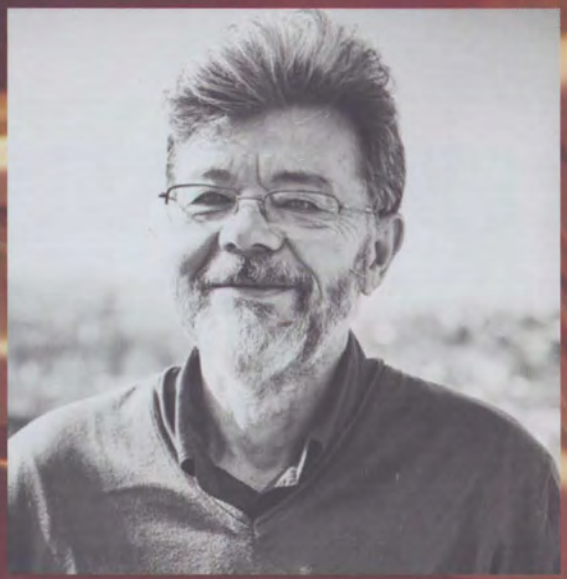
Baskı
Özgün Ofset Ticaret Ltd. Şti.
Yeşilce Mah. Aytekin Sok. No: 21 34418
4. Levent/İSTANBUL Tel: (0212) 280 00 09

Yayın Türü
Yerel, süreli

Her hakkı saklıdır. Yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. İki ayda bir çıkar. Bu dergide yer alan yazı, fotoğraf ve çizimlerin elektronik ortamlar da dahil olmak üzere bir kısmının veya tamamının yayımlanması ve çoğaltılması yazılı izne tabidir. Bu dergi, Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir.

AĞUSTOS 2023'te basılmıştır.





psikeart

M. EMİN ÖNDER

fobi

Bir nesne ya da durumdan belirgin bir korku ya da kaygı duyma anlamına gelen fobi, kökenini Yunancada "kaçış", "panik korkusu", "dehşet" anlamlarına gelen ve düşmanlarına korku salan Yunan tanrısı Phobos'tan almıştır.

Dr. Arzu Erkan'ın yazısında belirttiği gibi, fobik korku harekete geçtiğinde kişi anksiyete haliyle karşı karşıya kalır. "Korku bir tehlikenin derecesini belirleyen şeyken, anksiyete korku etkisi altındaki kişiye ruhsal ve bedensel olarak rahatsızlık veren duygulanımdır."

Yaşamımızda birçok korku ve buna bağlı anksiyete yaşayabiliriz. Fobiyi diğerlerinden ayıran en önemli belirti; duyulan korku ya da kaygının, özgül nesne ya da durumun yarattığı gerçek tehlikeye göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısız olmasıdır.

Fobilerin psikiyatrinin dinamik bir alanı olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü toplumsal değişimler son iki yüzyılda giderek artmış, yaşam tarzları ve teknolojik olanakların yarattığı davranış kalıpları sürekli değişmiştir. Günümüzde tanımlanmış 100'den fazla fobi vardır. Fobi listesinin zaman içerisinde değişim gösterdiğini görüyoruz.

Fobinin başlı başına bir bozukluk olarak kabul edilebilmesi için başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle açıklanamaz oluşuna bakılır.

Fobiler bazen travmatik deneyimlerin ardından gelişir. Bazen kişisel gelişimin erken evrelerinde korkulan durumla ya da olayla ilgili değerlendirmeler bu erken dönemin yarattığı duygulanım seviyesinde donakalmıştır. Bazen de belirli durum, nesne ya da işlevlerden duyulan aşırı ve yersiz korku durumu olarak özel bir sebebe bağlı olmadan bireyde yerleşir.

Fobinin klinik tanısı ve tedavisi için mutlaka psikiyatriste başvurmak gereklidir. Günümüzde fobilerin tedavisi için davranışçı ve bilişsel davranışçı yöntemler sayesinde yüz güldürücü sonuçlar alınmaktadır.

Fobiler varoluşsal konsept diyebileceğiz yaşam biçimimizle ilgili bir değerlendirmeye de fırsat vermektedir. Dış dünya ile bireyin kendi iç dünyası arasında kurulan denge, ideal bir sistemi içermediğinden her zaman bozukluklara sebebiyet vermektedir. Fobiler bu genel uyumsuzluğun küçük işaret fişekleri olarak değerlendirilebilir. Kimi zaman salt bir travmaya kimi zamansa sayısız beklenti ve arzunun ketlenişine, hayatın tekinsizliğine, yeni adımlar atmanın güçlüğüne dikkatimizi çeker.

Psikeart bu sayısını yaşamımızın bu önemli parçasına, fobilere ayırdı.

Düzeltme ve özür: Geçtiğimiz sayıda kapak fotoğrafı Suzan Armağan'a aitti, künyede isim sehven yanlış yazılmıştır; düzeltir, özür dileriz.

Arzu ERKAN

Fobik bozukluklar ve tedavisi



Fobilerde kişi korkulan durumun tehlikesini var olandan daha fazla, bu tehlikeyle başa çıkma kapasitesini ise var olandan daha az algılar. (...) Fobisi olan bireylerde dayanıksızlık ve karamsarlık şeması vardır. (...) Çoğu kişi defalarca karar almasına rağmen korkularından kurtulamaz.

Fobi (phobia) terimi Yunancada "kaçış", "panik korkusu", "dehşet" anlamlarına gelen *phobos*'tan türemiştir ve düşmanlarına korku salan Yunan tanrısı Phobos'tan gelir. Fobi nesnel olarak ciddi bir tehlike kaynağı olmayan bir nesne ya da durumla ilişkilendirilen sürekli ve aşırı korkudur. Fobik bozukluklarda belirli nesne, durum ya da edimlere ilişkin ısrarlı ve makul olmayan bir korku vardır. Burada korkulan öğeye ilişkin sakınma ve kaçınma konusunda kontrolü güç bir itki, korkulan durumla ve karşılaşmanın sonuçlarıyla ilgili aşırı ve gerçekçi olmayan bir risk algısı söz konusudur. Korku tehdit edici bir uyarana karşı bilişsel bir sürece işaret edip zihinsel bir değerlendirmeyi içerirken, anksiyete bu değerlendirmeye verilen duygusal tepkiyi içerir. Korku harekete geçtiğinde kişi anksiyete haliyle karşı karşıya kalır. Korku bir tehlikenin derecesini belirleyen şeyken, anksiyete korku etkisi altındaki kişiye ruhsal ve bedensel olarak rahatsızlık veren duygulanımdır.

Sınıflandırma

Aaron T. Beck ve arkadaşları tarafından 1985 yılında yayımlanan "Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler" kitabında aktarıldığına göre ailurofobi (kedi fobisi), antafobi (çiçek fobisi), astrofobi (şimşek fobisi) vb. en az 107 fobi türü tanımlamıştır. Tarihsel olarak bakıldığında bazı fobi türleri artık eskisi kadar yaygın görülmez; örneğin demonfobi (iblis fobisi). Güncel gelişmeler doğrultusunda da her geçen gün yenileri eklenir; örneğin radyasyona maruz kalma fobisi. Fobiler travmatik bir durum varsa o durumla ilişkilendirilen başka nesne ve durumlara ya da tehlike tipinde benzerlik oluşturabilecek durumlara doğru yayılabilir; fobi *genellenebilir*. Örneğin karşıdan karşıya geçerken trafik kazası yaşayan ve kazanın hemen öncesinde de bacağına bir kedi atlayan kazazedede, kazadan sonra kedi fobisi görülmeye başlarken, bu fobi daha sonra genellenerek köpek vb. sokak hayvanlarına yayılabilir.

Aaron T. Beck ve arkadaşlarının çalışmalarında söz ettiği Bilişsel Terapi Merkezi'nde yapılan bir faktör analizi çalışmasında fobiler üç ana kategoride gruplanmıştır:

1. *Sosyal reddedilme*: Eleştirilme, yetkili kişilerle konuşma, bir isteğin reddedilmesi ve itici görünme korkusu.

2. *Agorafobik içerik*: Tek başına seyahat, yükseklik, köprü, tünel, kalabalık korkusu.

3. *Yaralanma ve kan görme*.

Fobi türleri

Travmatik fobiler: Hoşa gitmeyen travmatik deneyimler sonrası gelişir. Örneğin daha önceden fobisi olmayan birinin bir trafik kazası geçirdikten sonra korkusu nedeniyle bir daha araç kullanamaması ya da kazayı anıştıran durumlarda araç kullanmakla ilgili yoğun anksiyete yaşama olarak kendisini gösterebilir.

Sabitlenme fobileri: Kişinin korkulan olayla ilgili olgunlaşması gelişimin erken aşamasında durmuş, *sabitlenmiş*tir. Çeşitli fiziksel hasarlar, su, fırtına, tıbbi işlem ve kan fobisi örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda hayalet, cadı, ceset, gizemli olaylar, karanlık, kaybolma, saldırıya uğrama, hastalanma, düşme, kaza ve cerrahi operasyon geçirme, acı çekmeye karşı duyulan çoğu korkular çocuklukta bırakılamaz ve erişkin yaşama taşınır.

Özgül fobiler: Yükseklik, asansör, kapalı yer, uçak, kan, yaralanma, tıbbi işlem

gibi belirli durum, nesne ya da işlevlerden duyulan aşırı ve yersiz korku durumudur. Korkulan durumun bir bakıma "o kadar da" tehlikeli olmadığı bilinse de kişi fobi derecesinde korkma ve kaçınma davranışları sergilemekten kendini alıkoyamaz. Korkunun nedeni kişi tarafından makul gerekçelerle açıklanamaz ve tepkiler denetlenemez. Bu dehşet uyandırıcı korku ve eşlik eden anksiyete belirtileri ile çeşitli kaçınma davranışlarıyla baş edilir.

ÖZGÜL FOBİLER

Tablo 1. Özgül fobi DSM-V ölçütleri

A- Özgül bir nesne ya da durumla ilgili olarak belirgin bir korku ya da kaygı duyma (örn. uçağa binme, hayvanlar, iğne yapılması, kan görme).

Not: Çocuklarda korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma ya da sıkıca sarılma ile kendini gösterebilir.

B- Fobi kaynağı nesne ya da durum, neredeyse her zaman, doğrudan korku ya da kaygı doğurur.

C- Fobi kaynağı nesne ya da durumdan etkin bir biçimde kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygıyla buna katlanılır.

D- Duyulan korku ya da kaygı, özgül nesne ya da durumun yarattığı gerçek tehlikeye göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

E- Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur.

F- Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye neden olur.

G- Başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle açıklanamaz.

DSM-V Alt tipler

Durumsal tip: Asansör, uçak, taşıt, tünel, vb. durumlar sık görülenlerdendir. Çocukluk çağında ve yirmili yaşlarda daha sık gözlenir.

Doğal çevre tip: Şimşek, yükseklik, yağmur, deniz vb. fobiler çocuklukta daha sık gözlenir.

Kan-iğne (enjeksiyon)-yaralanma-tıbbi işlem tipi: Genetik geçişin en güçlü olduğu alt tiptir. Diğer fobilerden farklı olarak bu alt tipte, görülen belirtilere bayılma eşlik edebilir.

Hayvan tipi: Kedi, köpek, kuş, örümcek vb. durumlar en sık görülenlerdendir. Çocuklukta daha sık gözlenir.

Diğer fobiler: Nefesin kesilmesi, kusma, yutamama, delikli-boşluklu görüntü ve cisimlere bakma, çeşitli kostümler (palyaço) fobisi tipik örnekleridir

Epidemiyoloji

Fobiler çocuklukta sıktır. Hayvanlar, dünya genelince en çok korkulan nesnelerdir ve çoğu olgu birden fazla hayvandan korkar. Bu olguların yaklaşık beşte birinde korku, işlevselliği bozan bir fobi düzeyindedir. Fobilerin çocuk ve ergenlerde görülme oranları %3.5 olup, ortalama başlangıç yaşı 7-12'dir.

Özgül fobiler erişkinlerde ortalama %3-%15 arasında değişen yaşam boyu yaygınlığı ile en sık görülen ruhsal rahatsızlıktır. En sık yükseklik ve hayvan fobisi görülür. Yılan, karanlık, kan fobisi sık görülen fobilerdendir. Fobiler kadınlarda erkeklerden daha sık görülür. Hayvan fobileri kadınlarda %70-80 oranında daha fazla görülürken, kan-iğne-yaralanma fobilerinde kadın erkek görülme oranları benzerdir. Eğitim düzeyi daha düşük olanlarda, eşini kaybetmiş ya da boşanmış olanlarda fobi sıklığı daha yüksek saptanmıştır. Özellikle hayvan fobileri 4-5 yaş gibi daha erken yaşlarda bildirilse de fobilerin ortalama başlangıç yaşı 13-19'dur.

Etiyoloji

Fobiler ailesel geçiş özelliği gösterirler. Özgül fobilerin etiyolojisinde gen-çevre etkileşiminin rolü vardır ve genetik bu geçiş riskini %47 oranında artırmaktadır. İkiz çalışmaları çocukluktaki ailesel benzerliğin paylaşılan çevresel faktörlerle, erişkinlikteki benzerliğinse genetik faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Fobik tepkiler biyolojik etkenler, bilişsel ve davranışsal etkenlerin karşılıklı etkileşimi sonucu ortaya çıkarlar. Bir ebeveyn ya da kardeş gibi birinci derece akrabasında hayvan fobisi olan bir kimsede hayvan fobisi görülme riski yüksektir. Birtakım nesne ve durumlar taşıdıkları gerçekçi tehlikeler sebebiyle diğerlerinden daha fazla korku uyandırır, örneğin yılan çiçekten daha tehlikelidir ve korkutucudur, yılan fobisi de daha yaygın görülür. Kan-iğne-yaralanma fobilerinde bayılma görülür bunun evrimsel olarak bir avantaj olduğu öne sürülür, bayılma sırasında yatay pozisyona gelen bedende hayati organlara kan akışı sağlanmış ve böylece tehlikeden korunmuş olunur.

Gidiş

Belirtiler çocuklukta başlasa da ortaya çıkışları orta ve ileri yaşlardadır. Genel toplumda en sık bildirilen fobiler hayvan fobileridir. Fobiler nedeniyle tedaviye başvuru oranları düşüktür, genelde eşlik eden diğer rahatsızlıklar nedeniyle başvurulduğunda saptanırlar. Tedavi için başvuranlarda genellikle birden fazla fobi bir aradadır. Hayvan ve doğal çevre alt tipi başta olmak üzere özgül fobiler kadınlarda görülür. En ciddi olanı tıbbi fobilerdir; kaçınmalar kişileri tanı ve tedavi için sağlık kuruluşlarına başvurmaktan alıkoyabilir. Doktora, diş

tedavisine gitmeme, kan görememe, kan verememe, kan alamama, iğne yaptıramama, ameliyata girememe, kanamalı görüntülere bakamama, tıbbi işlemleri izleyememe oldukça sık görülen belirtilerdendir. Tüm fobilerde şiddetli bir korkuya kimi zaman panik nöbet ve şiddetli fizyolojik bulgular eşlik eder. Bu belirtilere ek olarak medikal fobilerde bayılma gerçekleşebilir. Çeşitli olumsuz ya da travmatik deneyimler, başkalarının korku tepkisine, tehlikeye maruz kalmasına ya da kaçınmalarına tanık olma, korkuları doğuran, pekiştiren, sürdüren etkenlerden olabilir. Fobisi olanların yalnızca %10-25'inin tedavi aldığı bildirilmiştir. Fobiler %10-30 olguda on yıllarca devam ederken, fobi varlığı diğer anksiyete, duygudurum ve madde kullanım bozuklukları açısından güçlü öngörücüdür. Fobilerin erken tedavi edilmesi, yüksek eş hastalanım oranları nedeniyle diğer hastalıkların ortaya çıkma riskini de azaltacağı için önemlidir.

Fobilerin bilişsel modeli

Fobik koşullanmalar gözlem yoluyla ya da tek bir karşılaşma ile klasik koşullanma yoluyla gerçekleşebileceği gibi, koşullanmış korkunun, uyaran genellemesi ile koşullanmamış nesne ya da durumlara yayıldığı bilinmektedir. *Klasik uyaran-tepki* modelinde, koşullanmış uyaranın tepki oluşturma gücü koşullanmamış uyaranın düzenli tekrarıyla pekiştirilmediğinde gitgide azalmakta, koşullanma sönmektedir. Fobik belirtilerin ise bu modele uymadığı, dışarıdan bir pekiştireç olmaksızın yıllarca sürebildiği dikkat çekmiş, *edimsel koşullanma* ve *Mowrer'in iki basamaklı öğrenme teorisi* bu fenomeni açıklamada iyi bir model oluşturmuştur. Bu modelde anksiyete, kişiyi istenmeyen uyaranlardan uzaklaştıran bir etkendir. Kaçınma davranışının anksiyeteyi azalttığı fark edildiğinde, kaçınma bir pekiştireç işlevi görür ve kaçınma davranışı ve fobi süreğenleşir ve gitgide artar. Bu modelde *klasik koşullanma* ve *gözlemsel öğrenme* ile gelişen *fobik tepki*, *kaçınma davranışı* (edimsel koşullanma) ile *pekiştirilir*.

Fobilerde kişi korkulan durumun tehlikesini var olandan daha fazla, bu tehlikeyle başa çıkma kapasitesini ise var olandan daha az algılar. Fobik uyarandan sıklıkla kaçındıklarından aksini görme fırsatları olmamıştır; korkularının abartılı ve yersiz, varsayımlarının ve risk değerlendirmelerinin gerçek dışı olduğunu deneyimleyemezler. Olumsuz otomatik bilişler örneğin "köpek beni ısırır" ve davranışlar örneğin "köpekten kaçma ve kaçınma" fobilerin sürmesinde rol oynar. Fobisi olan bireylerde dayanıksızlık ve karamsarlık şeması vardır. Bilgi işleme yanlılıkları, seçici dikkat, olumsuz ayrıntıları fazlaca hatırlama ve işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri şemaları sürdürür ve güçlendirir.

Hayvan fobilerinin klinik görünümü

Hayvan fobileri en sık bildirilen fobilerdir ve en sık yılan, örümcek, sürüngen ve böcek gibi canlılar, daha sonra köpek, kedi, kuş ve arılardan korkulduğu bildirilmiştir. Olgular hayvanla karşılaştıklarında "savaş ya da kaç" tepkisi sergilerler. Bazıları bir böceği ezmek gibi agresyon davranışı sergilerken bazıları da ondan kaçarak uzaklaşır. Çoğu olgu hayvanla karşılaştığında panikatak belirtileri sergiler ve bu ataklar kaçınma ve güvenlik sağlama davranışlarına neden olan önemli bir koşullanmaya neden olur. Bazı olgular, araç kullanırken arabada gördükleri bir örümcek nedeniyle, hareket halindeki araçtan uzaklaşmaya çalışabilir, bir hayvandan uzaklaşmak için kaçarken yola bakmadan karşıdan karşıya geçebilir, pikniğe gitmekten, göle girmekten, dışarıda yemek yemekten, televizyonda belgesel izlemekten, oyuncak kediden, köpekten dahi ciddi biçimde kaçınabilir. Bazı olgular da dışarı çıktıklarında uzun kollu giysi ve pantolonlarla vücudunu gizleme, yalnız yürüyememe ve yanında hayvanları kovalaması için biriyle dolaşma, yanında elektronik sinyal yayan cihazlar taşıyarak hayvanları uzaklaştırma, kedi ya da köpekler için yanında yiyecek taşıyarak hayvanlarla karşılaştığında yiyeceği uzağa fırlatma ve bunun gibi güvenlik sağlayıcı önlemler geliştirmiş olabilirler. Tedavide bu davranışların ortadan kaldırılması önemli bir aşamadır. Hayvan fobisi olan kimseler tüm tatil, çalışma, seyahat, ikamet, özel yaşamları ve seçimlerini fobilerine göre şekillendirirler. Fobilerin tedavisi kan-iğne-yaralanma fobisindeki kas germe, hipoventilasyon solunumu ve tansiyon yükseltici uygulamalar dışında benzerdir.

Kan-enjeksiyon-yaralanma-tıbbi işlem fobisinin (medikal fobiler) klinik görünümü

Kan, iğne, yaralanma ya da tıbbi uygulamalara karşı duyulan yoğun miktardaki kaygı ve eşlik eden kaçınma davranışları kan-iğne-yaralanma fobisi olarak tanımlanmaktadır. Genelde çocukluk çağında başlar, ortalama başlangıç yaşı sekizdir. Yaşamın ilk yıllarında genelde ciddi bir soruna yol açmaz. Fobik düzeye 14.5 yaşlarında ulaşır. Diğer fobilerden farkı, kadın-erkek oranları benzerdir. Bazı kimseler için korku çok özgün olabilir. Örneğin kendisinden ya da başkalarından kan alıp enjeksiyon yapabilen bir doktorun ameliyat ya da otopsi görüntülerinde bayılması ya da tam tersi, kendine insülin iğnesi yapamayıp diğer tüm işlemleri yapabilen bir doktor; yine kendi kanını gördüğünde sorun yaşamayan ama başkalarının kanını görünce bayılan, rahatlıkla kan verebilen ancak enjeksiyon yaptıramayan kişi vb. örnekler verilebilir. Bazı kimselerde fobiler yaygındır, örneğin diş hekimi fobisi olanların %53'ünde aynı zamanda iğne fobisi ve %10'unda da kan fobisi mevcuttur. Bazı kadınlar gebelik sürecindeki işlemler için kan verebilir hale gelebilir. Buna karşın çoğu kişi defalarca kan alınmasına rağmen korkularından kurtulamaz.

Medikal fobilerde bayılma (vasovagal senkop)

İğne fobisi olanların yarıdan fazlası, kan fobisi olanların ¾'ü hayatlarında bir kez bayılma (vasovagal senkop) deneyimlerler. Buna karşın diğer fobilerde bayılma oldukça nadirdir (iğne korkusu olmaksızın diş hekimi fobisi olanlar da dahil). Bayılma olmayan vakalar da klinik olarak bir o kadar önemlidir. Bu grupta kaçınma ve korku, bayılma dışındaki başka sonuçlarla, acı çekme, kusma, kontrolünü kaybetme korkusuyla ilgilidir. Bayılan olguların 1/3'ünde kan/iğne korkusu yoktur. Korku ve bayılma bir arada olabilirse de şart değildir. Bayılma olmaksızın korku, korku olmaksızın bayılma durumu görülebilir. Medikal fobiler, sempatik ve parasempatik aktivasyon arasındaki dengesizlikler bayılmadan sorumludur.

Medikal fobilerde tiksinti: Medikal fobileri olanlarda fobik durumlarla ilişkili tiksinti duygusu birlikteliği oldukça yüksektir. Diğer fobilerden yine farklı olarak (böcek fobisi gibi bazı hayvan fobileri hariç) tıbbi fobilerde, en çok da kan-iğne fobisinde, tiksinti sıktır. Çalışmalarda bayılmanın korkuya mı, tiksintiye mi bağlı olduğu tartışmalıdır. Özetle fobik durumdan bağımsız olarak da tiksinti duyguları baskındır ve nedeni ne olursa olsun tedavi aynıdır. Tedaviyi takiben her iki duygunun da azaldığı gösterilmiştir.

Özgül fobilerin tedavisi

Bugüne kadar yapılan çalışmalarda, özgül fobinin tedavisinde davranışçı terapi ve bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) etkili olduğu gösterilmiştir. Özellikle gerçek yaşamda alıştırmalar (exposure), fobilerin büyük çoğunluğunda en etkili yöntem olarak öne çıkmış, diğer alıştırma yöntemleri, sistematik duyarsızlaşma ve EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) etkili bulunmuştur. Bu yöntemler farklı fobi türlerinde değişen tedavi başarı oranlarına sahiptir. Son zamanlarda, terapinin bir parçası olarak teknoloji ve sanal gerçeklik (Virtual Reality-VR) kullanımı daha yaygın hale gelmiştir. VR son 30 yıldır yükseklik fobileri için etkin bir tedavi seçeneği olarak yer almaktadır.

Bazı çalışmalarda hayvan fobisi olan olguların %90'ına yakınının ortalama üç saate yakın süren tek bir seansta korkularının üstesinden geldikleri gösterilmiştir. Tedavinin bu etkisinin uzun dönem devam ettiği gösterilse de yakın zamanda yayımlanan gözden geçirmeler, alıştırma (maruz bırakma) gibi yalnızca davranışçı yöntemlerin kullanılmasının uzun vadeli sonuçlarının eskiden inanıldığı kadar etkili olmadığına, yineleme riskinin bulunduğuna ve bilişsel girişimlerin önemine vurgu yapılmaktadır. Belirtilerin ne kadar uzun zamandan beri var olduğu ya da şiddetinden çok güçlü tedavi motivasyonu, tedavinin etkili olmasını öngörmektedir. Yapılan gözden geçirme çalışmalarında genel görüş farmakolojik tedavilerin etkisinin oldukça kısıtlı olduğu yönündedir.

Fobi tedavisinde BDT uygulamaları

Korku, güvenliği tehdit eden -var olan ya da olası- bir tehlike karşısında beliren yaşamsal bir tepkidir. Fobideki tepki ve anksiyete orantısız şiddettedir. Kişi abartılı durumundan rahatsızdır. Panik düzeyine varan tepki ve davranışlarını önleyemez. Fobik ortamlardan (yer, durum, nesnelerden) kaçınır. Kaçınma davranışları arttıkça korkular, korkular arttıkça kaçınmalar artar. Kısırdöngü içinde fobiler yıllarca sürebilir. Fobik nesne ve durumların hayali ya da görüntüsü bile fobik yanıtı oluşturabilir.

Fobiler, alıştırmaya dayalı BDT ile tedavi edilebilmektedir. Danışana BDT rasyoneli, öğrenme ve ABC modelleri, beden fizyolojisi anlatılır, psikoeğitim yapılır. Anksiyete ve varsa vasovagal senkop ile başa çıkmaya yönelik davranışçı yöntemler öğretilir. İlerleyen seanslarda, fobik yer, durum ve nesnelerle anksiyetesi azalıncaya kadar karşı karşıya getirilir (exposure). Özgül fobilerin tedavisinde geleneksel olarak en etkili olduğu kabul edilen davranışçı yaklaşım alıştırma uygulamalarıdır.

Alıştırma (maruz bırakma, yüzleştirme, exposure): *Alıştırma,* kişinin aşamalı bir biçimde fobik nesne ve/veya durumlarla yüz yüze getirilmesi ve sıkıntı belirgin olarak azalana ya da ortadan kalkana kadar ortamda kalmaya devam edilmesidir. Alıştırma imgesel olarak (in-vitro) ya da gerçek yaşamda (in-vivo) gerçekleştirilebilir. Burada amaç korkulan durumla ya da nesneyle gerçek ortamda ya da imgelemde yüz yüze getirme, korkunun azalması ya da korkuya dayanabileceğini görmesinin sağlanması, korku verici uyarana alışmasını sağlamak, koşullanmaların sönmesi ve yeni öğrenmelerin sağlanmasıdır. Tekrarlayan alıştırmalar sayesinde olumsuz beklentilerin gerçekleşmediği deneyimlenir, kişinin fobik durumlarla baş edemeyeceğine ilişkin algısı değişir, kendine güveni artar. Temel hedef fobik durumla anksiyete arasında oluşmuş olan bağlantının ortadan kaldırılmasıdır. Bazı danışanlarda duruma eşlik eden anksiyete fobisinin üstesinden gelmede de alıştırma yöntemleri yararlıdır.

Uzun süreli alıştırma kısa süreliye üstündür (kısa süreli yüzleşme duyarlılaşmaya yol açabilir). Yapılan çalışmalarda 90 dakika ve üzerindeki alıştırmalar ve sık yapılan yüzleşmeler daha etkili bulunmuştur. Kendi kendine alıştırma (Self-exposure) da etkilidir. Başlangıçta terapist eşliğinde yapılan alıştırmalar, terapistin rol modeli olma ve örnekleme fırsatı sağladığından başlangıçta önemlidir. Yalnız gerçek yaşamdaki değil, imgesel alıştırmalar da etkilidir.

Alıştırma, ilk seanslarda terapist eşliğindedir. Davranışçı yöntemlerle elde edilen başarının etkin ve kalıcı olabilmesi için, video kayıtları terapistle birlikte izlenir. Puanlamalar, yorumlamalarla BDT'nin bilişsel bileşenleri çalışılır. Ev çalışması olarak

terapi dışında da fobik uyaranlarla (ya da bu uyaranla koşullanmış durumlar) karşılaşılması ve pekiştirilmesi önerilir. Danışanın fobik nesneyle doğrudan, tek başına alıştırma yapması ilk ev ödevleri için gerçekçi bir beklenti değildir. Bu nedenle, fobik nesneye benzer anksiyeteyi uyaran objeler, görsel/işitsel materyaller kullanılır. Fobiyle ilişkili çeşitli filmler, fotoğraflar, ses kayıtları, seans sırasında kaydedilen videolar kullanılabilir. Böylece danışan alıştırmaları evde pekiştirir. Seans kaydını yakınlarıyla izlemesi, motivasyonunu artıracaktır. Hastalığı üzerindeki kontrol ve başarmışlık algısı, ileri uygulamaları yapabilmesi için yüreklendiricidir.

Medikal fobilerin tedavisi diğer özgül fobi türlerindeki gibi en önemli ve etkin tedavi, davranışçı uygulamalar ve alıştırma (exposure) seanslarıdır. BDT'nin bilişsel bileşenleriyle birlikte birtakım germe ve nefes uygulamaları tedavide kullanılır.

Bilişsel yeniden yapılandırma: Fobik nesne ve durumlara ilişkin inançların keşfedilmesi ve bunlara karşı çıkan düşünce biçimleri ve yeni seçeneklerin geliştirilmesi aşamasıdır. Bu aşamada ev ödevlerinden yararlanılabilir. Zarar görme-düşme-yaralanma-havasız kalma-boğulma-kontrol kaybı vb. düşünceler ele alınır. Bilgi eksikliğine yönelik eğitim verilir.

Sonuç

Özgül fobiler yaşamın erken dönemlerinde başlar, on yıllar boyunca devam eder ve önemli oranda işlevsellik kaybına neden olurlar. Fobiler her ne kadar yüksek bir yaygınlığa sahip olsalar da, etkilenenlerin az bir kısmı tedavi aramaktadır. Bugüne kadar yapılan çalışmalarda, özgül fobinin tedavisinde alıştırmaya dayalı bilişsel davranışçı terapilerin en etkili tedavi yöntemi olduğu gösterilmiştir. Medikal fobilerde tedaviye kas germe ve kan basıncını artırıcı solunum tekniklerinin eklenmesi ile bu fobiye özgün yaklaşımlar uygulanmaktadır. Fobi varlığı diğer anksiyete, duygudurum ve madde kullanım bozukluklarının görülme riskini artırmaktadır. Fobilerin erken tedavi edilmesi, yüksek eş hastalanım oranları nedeniyle diğer hastalıkların ortaya çıkma riskini azaltacağı için de önemlidir.

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU

DSM-V ile birlikte *Sosyal Anksiyete Bozukluğu* (SAB) olarak sınıflandırılmaya başlanan, önceki tanımıyla "Sosyal Fobi"nin temel özelliği, başkaları tarafından gözlemlenme olasılığının bulunduğu ortamlarda kişinin korku ve/ya da anksiyete yaşamasıdır. Kişiler tipik olarak sosyal ortamlarda gülünç ya da utanç verici bir duruma düşebileceklerinden endişe ederler ve örneğin katılmaları gereken bir toplantı öncesinde beklenti anksiyetesi ve çok ciddi bir duygusal gerilim yaşayabilirler. SAB, sosyal ilişkilerde bozulma, şiddetli anksiyete, depresyon ve alkol/madde kötüye kullanımı ile sonuçlanarak ciddi yeti yitimi oluşturabilir.

Tablo 2. Sosyal anksiyete bozukluğu

DSM-V ölçütleri

A- Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması (karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma, yemek yerken gözlenme, herkesin önünde bir konuşma yapma gibi...).

B- Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirti göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde, başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C- Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

D- Söz konusu toplumsal durumdan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile buna katlanılır.

E- Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F- Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

G- Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H- Korku, kaygı ya da kaçınma madde etkisine, panik bozukluğa, beden algısı bozukluğuna ya otizm açılımında bir bozukluğa ya organik bir hastalığa, örneğin Parkinson, yanık gibi bir nedenden kaynaklanan biçimsel bozukluğa bağlanamaz.

SAB alt tipleri

SAB'nin «özgül» ve «yaygın» tipleri vardır. Özgül SAB olanlar, aşağıdaki durumların bir ya da birkaçında korku duyar ve bu durumlardan kaçınırlar.

- Sosyal etkileşim,
- Buluşma, konuşmaya katılma, biriyle çıkma, fikrini söyleme, haklarını savunma,
- Performans,
- Topluma karşı konuşma, spor yapma, müzik aleti çalma, dans etme,
- Gözlenme,

- Biriyle beraber yemek yeme,
- Sokakta yürüme, otobüse binme, odaya birilerinden sonra girme, genel tuvaletleri kullanma.

Yaygın SAB olanlar ise tipik olarak kişilerarası ilişki gerektiren ya da başkaları tarafından izlenebileceklerini düşündükleri hemen her ortamda korku ve kaçınma gereksinimi duyarlar. Fobik ortamlarda genel olarak ortaya çıkan en yaygın bedensel belirtiler şunlardır:

- Çarpıntı (%79)
- Titreme (%75)
- Terleme (%74)
- Kaslarda gerginlik (%64)
- Karında huzursuzluk hissi (%63)
- Ağız kuruluğu (%61)
- Ateş basması ya da üşüme hissi (%57)
- Başta basınç hissi ya da baş ağrısı (%46)

Bu belirtiler dışında bazılarında panikataklar da gözlenebilir. Kızarma ve kaslarda titreme belirtileri panik bozukluklu hastalara göre iki kat daha fazla görülür. Fobik belirtiler en sık şu ortamlarda ortaya çıkar:

- Biriyle tanışma/yabancılarla konuşma
- Otorite durumundaki kişilerle birlikte olma
- Telefonla konuşma
- Misafir kabul etme
- Bir iş yaparken başkası tarafından izlenme
- Kendisine şaka yapılması
- Evde/arkadaşlarla/başkalarının önünde yemek yeme
- Başkalarının önünde yazı yazma
- Toplum önünde konuşmak

Epidemiyoloji

SAB dünya genelinde yaygınlığı %5-%10, yaşam boyu yaygınlığı %8,4-%15'tir. Çocuk ve ergenlerde görülme sıklığı yetişkinlere benzer. SAB kadınları erkeklerden iki kat daha sık etkiler. Madde kullanım bozukluğu ve depresyondan sonra üçüncü sıklıkta görülen ruhsal bozukluk, en sık görülen anksiyete bozukluğudur. Pek çok insan normal bir kişilik özelliği olarak çeşitli derecelerde sosyal anksiyete gösterebilmektedir. SAB tanı ölçütlerini karşılamayan ancak bazı belirtileri gösterenler, toplumun yaklaşık %10'unu oluşturur.

Etiyopatogenez

Genetik: Evlat edinilmiş çocuklarla ve hem biyolojik hem evlat edinen ebeveynlerinde yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, utangaçlığın hem kalıtsal hem de çevresel etkenlerle ilgili olduğunu göstermiştir. İkizlerde yapılan çalışmalar da bunu desteklemiştir.

Fonksiyonel anatomi: Yakın zamanlı çalışmalar anksiyete bozukluklarının etiyolojisinde genişlemiş amigdalayı işaret etmektedir. Beyin görüntüleme çalışmaları paralimbik ve limbik devrelerin artan aktivitesini ortaya koymaktadır.

Otonom sistem: Yapılan çalışmalarda, performans tipi SAB olanların, yüksek kalp hızı da dahil olmak üzere otonom sinir sistemine daha reaktif olduğu gösterilmiştir. Ek olarak, serotonin, dopamin ve glutamatarjik çoklu nörotransmitter sistemlerinin, sosyal fobi patogenezinde rol oynadığı düşünülmektedir.

Çocuklukta davranışsal inhibisyon: Çocukluktaki bazı mizaç özellikleri ve maternal stresin de SAB ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. ABD'de yapılan çalışmalar bu ülkedeki çocukların %10-15'inin huzursuz, utangaç, yabancılardan korkan, sessiz ve içe dönük olduğunu bildirmektedir; bunlar kısaca davranışsal inhibisyonu olan çocuklar olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal inhibisyonun SAB'nin çocukluk çağındaki öncülü olduğu öne sürülmektedir.

Ebeveyn tutumları: Ebeveynlerin çekingen özellikler taşıması; utandırıcı, aşırı suçlayıcı tutumlar, tahammülsüzlük, kendisiyle gurur duyulmama, sevilmeme, aşırı eleştirel, reddedici, cezalandırıcı tutumlar, incitici biçimde akranlarıyla kıyaslanma gibi yaşantılar uyum bozucu şemaların oluşmasına neden olabilir.

Ayırıcı tanı

SAB; otizm spektrum bozukluğu, panik bozukluğu ve agorafobi, depresif bozukluklar, madde ile ilişkili ve bağımlılık yapan bozukluklar, vücut dismorfik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu ve kaçınan kişilik bozukluğu gibi kişilik bozuklukları da dahil olmak üzere diğer bozukluklardan ayırt edilmelidir. SAB olan bir hastaya tanı koymak çoğu zaman hastanın SAB'sine ilişkin belirtilerden çok, öncelikle ikincil bazı belirtileri (örn. depresyon, iş ve okul başarısızlığı vb.) dile getirmesi nedeniyle zorlaşmaktadır ve bu ikincil sorunlar temel sorunmuş gibi ele alınabilmektedir.

Sosyal beceri eksikliği: Sosyal beceri eksikliğinde, SAB'ye benzer bir klinik tablo ortaya çıkmaktadır. Kişilerde sosyal beceriler çocukluk döneminden başlayarak yeterince gelişmemiştir. SAB becerilerdeki bu eksikliğe ikincil olarak gelişir. SAB ile ilgili klasikleşmiş bilgilerimize göre, SAB olanlardaki durum bir beceri eksikliği değil, beceriksizlik korkusudur. Ancak SAB'nin erken yaşta başladığı kişilerde, fobik kaçınmanın yarattığı bir sorun da sosyal becerilerin gelişememesidir ve sosyal beceri eksikliği SAB olan hastalarda yaygın olarak rastlanan ek bir durumdur.

Klinik görünüm ve gidiş

Olguların çoğunda yakınmaların 20 yaş ve öncesinde başladığı, pek çoğunun da erken çocukluktan itibaren var olduğu bildirilmektedir. SAB, yakınmaların altı aydan uzun süredir var olduğu kronik bir rahatsızlıktır. Bireylerin çoğu daha az eğitimli, bekâr ve düşük sosyoekonomik durumdadır. Çoğu sosyal kaygının kişilik yapılarının bir parçası olduğuna inandığı için tedavi gerektiğini düşünmeyebilir, tedaviye başvurmayabilir. Kişiler doktorlara sıklıkla majör depresyon, madde kullanımı ya da ilgili bozukluklar nedeniyle başvururlar. Genellikle belirtiler ortaya **çıktıktan 10 yıl** kadar sonra tedavi için başvurmaktadırlar. Daha sık olarak ek psikiyatrik hastalık tanısı alırlar; alkol kötüye kullanımı, intihar düşünceleri ve intihar girişimlerinin sıklığı diğerlerinden yüksektir. İş yaşamları çoğu kez düzensizdir ve işteki başarıları daha düşüktür, daha sık olarak sosyal izolasyon içine girerler ve sosyal destekleri de daha azdır.

SAB'nin diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikte görülme sıklığı %90'dır. SAB varlığı majör depresyon ve alkol kullanım bozukluğunun öncülüdür. Alkol kullanımı sosyal fobi belirtilerini yatıştırdığı için kendi kendine bir tedavi yöntemi olarak kullanılır. Psikiyatrik eş-hastalanma; belirti şiddetinde, tedavi direncinde, işlevsellikte düşüşle ve özkıyım oranlarındaki artışla ilişkili bulunmuştur.

Tedavi

SAB tedavisinde ilaçların ve BDT'nin etkinliğini destekleyen çok sayıda kanıt vardır. Seçici Serotinin İnhibitörleri, Serotonin Norepinefrin Geralım İnhibitörleri, propranolol ve benzodiyazepinlerden yarar görürler. İlaç tedavisini BDT ile kombine edilmesinin monoterapiye üstünlüğüne ilişkin yeterli kanıt bulunmamaktadır. İlaçlar daha hızlı etki etseler de farmakoterapi ile karşılaştırıldığında BDT'nin etkisi daha uzun sürelidir.

SAB bilişsel modeli ve klinik görünüm

SAB olanların kendi davranışlarına ve diğerlerinin bu davranışlarını değerlendirme biçimlerine ilişkin işlevsel olmayan düşünce ve inançları vardır. Bunlar sosyal yönden olumsuz değerlendirilmeyle ilgili bazı otomatik düşünceleri ve kaygıyı harekete geçirmekte, sosyal performans da olumsuz etkilenmektedir. Bu da SAB şiddetini artırarak performansın daha da bozulduğu bir kısırdöngüyü oluşturmaktadır. Bu kısırdöngüyü sürdüren etkenlerden biri de olumsuz değerlendirilecekleriyle ilgili düşünce ve inançlarına ilişkin kanıtlara yönelmeleri, dikkatlerinin seçici olarak olumsuzluklara odaklanmasıdır. Kişiler reddedilecekleri, aşağılanma ya da utanç verici bir deneyim yaşayacakları şeklindeki beklentileri nedeniyle sosyal ortamlara katılmayı düşündüklerinde ya da katıldıklarında yoğun kaygı deneyimlerler. Olumsuz düşüncelerin, bir kısırdöngüye yol açarak sosyal fobiyi sürdürdüğü düşünülmektedir: Kaygının bedensel ve davranışsal belirtileri (örn. yüzde kızarma), tehlike algısını ve kaygılarını daha da arttırır (örn. kızarma kişi için utangaç, güçsüz, yetersiz biri olarak algılanacağı anlamına geliyordur.) Kişiler kendi olumsuz düşüncelerine gitgide daha da odaklanırlar. Bu aşırı zihinsel uğraş nedeniyle, yaşadıkları sosyal deneyimler hakkında gerçekçi değerlendirmeler yapamaz hale gelirler. Kendi davranışlarını ve diğerlerinin tepkilerini değerlendirirken, ilgi ve dikkatlerini olumsuz düşüncelerini destekleyecek yönde kullanırlar. Örneğin sosyal ortamlarda kendileri daha soğuk davranırlar, sosyal etkileşimleri azalır, diğer insanların da kendilerine mesafeli durmasına neden olurlar. Böylece kendisini gerçekleştiren kehanet meydana gelir. Kişi sosyal ortamlarda istenmediği şeklindeki düşüncesini destekleyen kanıta eriştiği yanılgısına kapılır ve hastalık tüm bileşenleriyle pekişir. SAB olanlar genel toplumla karşılaştırıldıklarında olumsuz sosyal olayların gerçekleşme olasılığını abarttıkları, olumluların gerçekleşme olasılığını ise küçümsedikleri, fobilerini besleyen çok sayıda olumsuz otomatik düşünceye sahip oldukları gösterilmiştir.

SAB tedavisinde BDT uygulamaları

SAB tedavisinde etkinliği gösterilmiş ilk psikolojik tedavi yaklaşımı "alıştırma" tedavisidir. Üzerine gitme ilkesi üzerine kurulu alıştırma tedavileri sırasında terapist ve danışan, kaçınma davranışlarının ortaya çıktığı ortamların listesini çıkarırlar ve danışanın hiyerarşik bir sıra içinde, kolaydan zora doğru bu ortamlara girmesini hedeflerler. Danışan, ortamda kaygısı azalıncaya kadar (ortalama 60-90 dakika) kalır. Amaç kaygıyı tamamıyla ortadan kaldırmak değil, danışanın kaygıyı tolere edebilir hale gelmesini ve başa çıkma becerileri kazanmasını sağlamaktır. Danışanın sosyal ortamlardaki becerilerini artırmak ve korktuğu sonuçların gerçekleşmediğini deneyimlemesi yoluyla özgüvenini geliştirmek hedeflenir. Tedavide bilişsel davranışçı yaklaşımlar, yalnızca davranışçı olan yaklaşımlardan üstündür. Danışanın SAB ortaya çıkışı ve sürmesini açıklayan model oluşturulurken, güvenlik sağlamaya yönelik davranışların listesi, danışanın kendi performansına odaklandığı zaman kendisini nasıl algıladığı araştırılır. Modelin danışanın kavrayacağı bir dilde sunulmasından sonra güvenlik sağlamak amacıyla yapılan davranışları değiştirmeye yönelik girişimler planlanabilir.

Sosyal fobide grup terapisi

Grup tedavisinin kendisinin de alıştırma olması kaçınmayı ortadan kaldırırken, süresi ve sıklığı alışmaya (habituasyon) olanak sağlar. Alıştırmalar aynı zamanda uzun zamandır kaçınılan davranış becerilerini denemeye ve işlevsiz inançları sınamaya yarar. Grup terapisinin kendine özgü ek avantajları (grup üyelerinin katılmaları ve destekleri gibi) bu konuda yardımcı olur.

Sonuç

SAB, sosyal ilişkilerde bozulma, şiddetli anksiyete, depresyon ve alkol/madde kötüye kullanımıyla sonuçlanarak ciddi yeti yitimi oluşturan kronik bir ruhsal rahatsızlıktır. Bireylerin çoğu belirtilerinin kişilik yapılarının bir parçası olduğuna inandığı için tedavi gerektiğini düşünmeyebilir. Diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikte görülme sıklığı %90'dır. Kişiler doktorlara sıklıkla majör depresyon, madde kullanımı ya da ilgili bozukluklar nedeniyle başvururlar. Genellikle belirtiler ortaya çıktıktan 10 yıl kadar sonra tedavi için başvurmaktadırlar. Tedavisinde ilaçları ve BDT etkinliğini destekleyen çok sayıda kanıt vardır. İlaç tedavisini BDT ile kombine edilmesinin monoterapiye üstünlüğüne ilişkin yeterli kanıt bulunmamaktadır. İlaçlar daha hızlı etki etseler de farmakoterapiyle karşılaştırıldığında BDT'nin etkisi daha uzun sürelidir. İletişim becerileri ve sosyal beceri eğitimi verilmesi tedavinin tamamlayıcı aşamalarıdır.

Kaynakça

Erkan, A., Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi içinde. Fobik Bozukluklar ve Bilişsel Davranışçı Terapi içinde. 1. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erkan, A., Sosyal Fobi ve Bilişsel Davranışçı Terapi. Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi içinde. 1. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

PSİKİYATRİ ÖĞRETİMİ İLE İLGİLİ ULUSLARARASI DENEYİMLERİ BİR ARAYA GETİREN ÖNEMLİ YAPIT!

ART YAYINCILIK SUNAR.

www.psikeart.com



İbrahim SUNGUR, Ali Saffet GÖNÜL

© TANJU AKLEMAN

Fobinin nörobiyolojisi

Korkunun beyindeki dansı

Fobilerin nörobiyolojisi sanatın büyülü dünyasıyla birleşerek korkunun beyin içindeki dansının derinliklerini açığa çıkarır.







And the silken sad uncertain rustling of each purple curtain
İpekli, kararsız, hazin hışırtısı mor perdenin
Thrilled me – filled me with fantastic terrors never felt before;
Korkulara saldı beni, daha önce duyulmayan;
So that now, to still the beating of my heart, I stood repeating
Yatışsın diye yüreğim ayağa kalkarak dedim:
'Tis some visitor entreating entrance at my chamber door
"Bir ziyaretçidir mutlak usulca kapıyı çalan,
Some late visitor entreating entrance at my chamber door;
Gecikmiş bir ziyaretçi usulca kapıyı çalan;
This it is, and nothing more,'
Başka kim olur bu zaman?"

Edgar Allan Poe, "Raven" (Kuzgun)

Korku, beynin labirentlerinde, duygusal yapıların derinliklerinde temel bir yere sahiptir. Hayatımızın kaçınılmaz ve gerekli bir parçasıdır. Gerçek veya potansiyel bir tehlike karşısında ortaya çıkan, fizyolojik olarak vücudumuzu harekete geçiren ve böylece yaşamımız için önemli tepkiler oluşturmamızı sağlayan, temel hayatta kalma duygularımızdan biridir. Bu tepkiler arasında donakalma, kaçma ve savaşma bulunmaktadır. Örneğin kaçma ve savaşma sırasındaki verdiğimiz bir tepkiyi ele alırsak: Karanlık bir gecede yolda yürüyoruz, aniden bize doğru havlayarak gelen bir köpek ortaya çıkıyor. Bu durumda vücudumuz, dışarıdan aldığı bu uyarıya bir tepki oluşturur. Sanki kalbimiz yerinden çıkacak gibi nabzımız hızlanır, böylece kaslarımıza daha fazla kan pompalanır, ciğerlerimiz yarın yokmuş gibi genişler ve solunumumuz hızlanır, nefes nefese kalırız. Böylece dokularımız daha fazla oksijenle buluşur, bu sayede kaslarımız normalde yapamadığı işleri yapabilecek kapasiteye ulaşır. Bu basit örnek bile korkunun hayatımız için ne kadar önemli olduğunu ve hayatta kalmak, harekete geçebilmek için gerekliliğini göstermektedir.

Her insan hayatı boyunca çeşitli durumlarda korku ve anksiyete (endişe) duygularını yaşar. Fakat bu deneyim, belirli nesneler, durumlar, mekânlar veya etkinlikler karşısında mantıksız ve yoğun bir korku veya anksiyete tepkisi olarak ortaya çıkabilir ve buna fobik bozukluk denir. Fobiler bir çeşit anksiyete bozukluğudur ve fobi sahibi kişiler hiçbir tehlike karşısında olmasa bile aşırı bir korku hali ve endişe hissederler. Bu kişiler korkularının gerçeklikle uygunsuz olduğunun farkında olmalarına rağmen bu duyguları devam eder. Bu durum kişinin yaşamını azami düzeyde etkileyebilir ve yaşam kalitesini azaltır. Bu yüzden bu kişiler, fobilerinin kaynaklarından kaçınmak için azami bir çaba harcarlar ve kendilerini kısıtlamak durumunda kalırlar. Köpekler, yükseklik, tünel, karanlık, su, uçmak ve kan bu fobi kaynaklarından bazılarıdır.

Fobiler spesifik/basit ve kompleks olarak ikiye ayrılır. Spesifik fobiler daha çok çocukluk ve ergenlikte görülür ve bir obje, hayvan, durum veya etkinlik etrafında olma eğilimindedir. Yaşlandıkça bu korkunun yoğunluğu azalır. Spesifik fobilere örnek olarak örümcek fobisi, dişçi fobisi, kan fobisi,

yükseklik fobisi verilebilir. Kompleks fobiler ise kişinin hayatında daha etkilidir. Daha çok yetişkinlikte ortaya çıkar ve genellikle bir durum veya duruma ilişkin köklü bir korku veya endişeyle ilişkilidir. Örnek olarak agorafobi veya sosyal fobi verilebilir. Agorafobi yaygın olarak açık alan korkusu olarak bilinse de aslında bundan daha komplekstir. Kişi, açık alanın dışında, herhangi bir şekilde kaçmasının mümkün olamayacağını düşündüğü ortamlarda, panikatak yaşayabilecek kadar endişe yaşar.

Fobilerin yaygınlığına, çeşitliliğine ve hayatımıza etkilerine yönelik bazı tarihsel kişiliklerden örnekler vermek gerekirse…

Amerika Birleşik Devletleri'nin 32. Başkanı Franklin Delano Roosevelt şu ünlü sözüyle hatırlanmaktadır: "Korkunun kendisinden başka korkulacak bir şey yoktur." Ama kendisinin ateşe karşı olan korkusu (pirofobia) öylesine yoğundu ki Beyaz Saray'da sık sık yangın tatbikatları düzenlerdi. Ünlü sanatçı Salvador Dali, böcek korkusuna (entomofobi) sahipti, özellikle çekirgelere karşı. Dali, Ekbom Sendromuna sahipti, bu sendromda kişi üstünde böcekler olduğuna inanır, bu bazen görsel halüsinasyon biçiminde olurken bazen de dokunsal şekilde olur. Ama Dali bu fobisinin yarattığı korkuyu ve endişeyi sanatının alevini tutuşturmak için kullanmıştır ve genellikle eserlerinde böceklere yer vermiştir. Özellikle çekirge Dali'nin eserlerinde önemli bir yere sahiptir ve yıkımı temsil eder. "The Lugubrious Game" ve "The Great Masturbator" bunun örneklerindendir. Havacılık sektörünün öncülerinden Howard Hughes ("The Aviator", 2004, M. Scorsese), mikrop korkusuyla bilinirdi. Öyle ki bu korkusu haftalarca aylarca evden çıkmamasına sebep olmuştur. Roosevelt'in teyzesi, kendisi küçükken gaz lambasıyla evlerini ateşe vermişti, Dali ise sokakta arkadaşlarının kendisine çekirge fırlattığından bahsederdi. Huges'un annesi çocukken hasta olmaması için dışarı çıkmasına izin vermezmiş. Bu durumlar, bu kişiler için fobilerinin sebeplerini açıklıyor gibi gözükse de benzer durumda kalan çok fazla insan olmasına rağmen çoğu bu şekil bir fobik korku örüntüsü oluşturmaz.

Peki neden bazı insanlarda bu tarz kendine özgü korkular mevcutken bazı insanlarda bu korkular olmaz ya da bir fobi oluşmaz. Bu durumla ilgili bazı teoriler mevcuttur. Yine bir anksiyete bozukluğuyla ilişkili olan travma sonrası stres bozukluğu her zaman travmatik bir olaydan kaynaklanırken, fobiler ise travmadan bağımsız da olabilir. Örneğin asansör kazası sonrası kişinin asansöre binememesi veya kapalı alanlardan kaçınması gibi spesifik fobiler travmatik bir olayın sonucunda gelişebilir. Fobiler deneyime bağlı ve deneyimden bağımsız olarak ayrılabilirler. Deneyimden bağımsız oluşan fobilerde önceden herhangi bir çağrışımsal öğrenme olmadan bağımsız korku uyaranları tarafından gerçekleşir. Genetik, ailesel, çevresel veya gelişimsel faktörler bu tür fobilerin gelişmesinde önemli bir rol oynar.

Peki bu farklar neden oluşuyor? Fobilerimiz ve korkularımız beynimizde nasıl algılanıyor? Nasıl yorumlanıyor? Bu sorunun cevabı için nörogörüntülemelerin ve daha önce yapılmış olan deneylerin harmanlandığı "Fobilerin Nörobiyolojisi'ni" inceleyelim.

Fobilerin nörobiyolojisi için duygusal deneyimlerimizin ve korku tepkilerimizin merkezinde olan beynimize bakmamız gerekir. Fobiler beyindeki karmaşık sinirsel ağlarla ve iletişim yollarıyla yakından ilişkilidir. Burada korkuyla ilgili devreler ve mekanizmalar mevcuttur. Bu yolaklardaki ve devrelerdeki aksaklıklar, başta fobiler olmak üzere anksiyete bozuklukları gibi bazı kronik rahatsızlıkların temelinde yer almaktadır. Beyin, bu açıdan bakıldığında fobik korkuların oluşumunda ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynar.

Korkunun işlenmesi sürecinde beynimizde çok fazla sayıda yapı, kimyasal iletim molekülleri bir arada uyum içinde çalışmaktadır. Bu işleme sürecindeki önemli yapılardan bazıları şunlardır: amigdala, hipokampus, prefrontal korteks, hipotalamus ve hipofiz bezi. Bu yapıların birbirleri arasındaki iletişimi, sinir iletim molekülleri olan nörotransmitterler ve nöromodülatörler sağlar. Bu moleküller arasında; serotonin, norepinefrin, dopamin, gama-aminobütirik-asit (GABA), endokanabinoidler ve glutamat bulunur.

Fobilerin beyindeki temel merkezi, beynin duygu işleme merkezi olan amigdaladır (Latince ismini bademe benzemesinden alır "Almond like"). Beynimizin derinliklerinde, limbik sistemde yer alan bu yapı duygusal tepkilerimizin düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Amigdala, birçok nöral (sinirsel) bağlantıya sahiptir ve korkuyla ilişkili bilgilerin işlenmesinde önemli bir rol oynar. Sürekli olarak dış dünyayla ilişkili bilgileri işleyen bu yapı, tıpkı korku tepkisini oluşturduğu gibi, korku tepkisinin sonlandırılmasını da sağlar. Amigdalayı beynimizin alarm yapısı olarak düşünebiliriz; çevreden gelen tehdit sinyallerini daha beynimizin diğer yapıları algılayamadan çok hızlı bir biçimde algılar ve yine hızlı bir şekilde korku tepkilerinin oluşmasını başlatır. Tıpkı bir farenin yırtıcının kokusunu algıladığında yaptığı davranış gibi, korkunun hızlı bir şekilde ortaya çıkmasını sağlar ve kalp atışının hızlanması, solunumun hızlanması, kasların gerilmesi gibi fizyolojik değişiklikleri başlatır. Yapılan araştırmalarda amigdalasında hasar bulunan kişilerde bu tarz korku tepkisinin oluşturulamadığı gözlenmiştir. Normalde korku ifadesi gösteren yüzler görmek amigdalada bir aktivite artışına sebep olurken, bu hasar sebebiyle, kişilerin karşısındaki insanların yüzlerindeki korku ifadesini tanıyamadığı saptanmıştır.

Amigdalanın aktivitesini etkileyen yapılar ve moleküller, korkularımızın ve fobilerimizin yönetiminde etkili olmaktadır. Dinlenme durumunda amigdala GABA tarafından engellenir, böylece daha düşük aktivite gösterir; bu durum da dış uyaranların bizi etkilemesini azaltır. Tam tersi, GABA aktivitesinin düşürülmesi amigdalanın aktivite eşiğini düşürür, böylece daha uyarılabilir hale gelir. Bunun yanında glutamat, dopamin ve norepinefrin aktivitesi korkunun algılanması (avcı kokusu) için amigdala aktivasyonunda kilit rol oynamaktadır. Avcının kokusu, beynimizin bu bölgesinde artmış bir dopamin metabolizmasına sebep olur. Norepinefrin ve glutamat, korku tepkilerinin oluşmasında ve iletilmesinde etkilidir. Norepinefrin, korku tepkilerinin güçlenmesini sağlarken, glutamat, sinaptik bağlantıların güçlendirilmesinde ve korkuyla ilgili öğrenme ve korkunun sönümlenmesini öğrenme gibi süreçlerde önemli bir rol oynar. Bunun yanında norepinefrin, GABA aktivitesini azaltmaktadır, böylece tehdit sinyallerine olan duyarlılığımız artar. Normal korku gelişiminde görüldüğü gibi, fobilerde de dopaminerjik ve GABAerjik sistemleri etkileyen değişiklikler mevcuttur. Bu durumu günlük pratikte destekleyen bir örnek olarak, dopamin fonksiyon bozukluğu sonucu oluşan Parkinson hastalığına sahip kişilerde, fobi geliştirme riski artmaktadır. Bu nörotransmitterleri düzenleyen ilaçlar fobilerin tedavisinde, günlük pratikte kullanılabilmektedir. Serotonin de özellikle duygudurum ve anksiyete gibi duygusal süreçlerle olan bağlantısı sebebiyle araştırmacıların ilgisini çeken bir molekül olmuştur. Amigdala vücudun çeşitli bölgelerinden serotonin bağlantıları almaktadır. Serotonin özellikle amigdala aktivitesini azaltarak kaygının gelişmesine engel olur. Özellikle günlük pratikte de kullanımı olan serotonini arttıran bazı ilaçların, fobiler üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Bu iyileştirmenin yanında görüntüleme çalışmalarında bu ilaçların kullanımı ile amigdaladaki kan akımında azalma saptanmıştır. Serotonin özellikle korkuların sönümlenmesinde amigdala ile çalışmaktadır. Bunu sağlamak için GABA ve endokanabinoid sistem ile çalışır. Bu devredeki hatalar korkuların sönümlenememesine, böylece fobilerin ve anksiyete bozukluklarının gibi kronik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Hayvanlar, karanlık ve yükseklik gibi uyaranlara karşı doğuştan gelen korku, özellikle çocuklarda daha sık görülür. Bu doğuştan gelen korkular, korkuları nesneye veya duruma karşı tekrarlanan travmatik olmayan maruz kalma ile zamanla kademeli olarak azalır;

bu "alışma-alışkanlık (habitasyon)" olarak bilinen bir durumdur. Bununla birlikte zayıf alışmaya sahip olan çocuklar, ileride fobi geliştirme açısından risk altındadır. Araştırmalar bu alışma durumunun amigdaladaki azalmış aktiviteyle ilgili olduğunu göstermektedir.

Aslında hepimizde bu korku devreleri bulunur. Ancak fobik bireylerde bu devreler daha yüksek seviyede çalışmaktadır. Yüksek aktivitesinin yanında diğer beyin bölgeleriyle daha sıkı bağlantılar kurar ve tepkiselliği daha güçlüdür. Bunun yanında bu devreleri inhibe edebilecek olan beynimizin korteks bölgesi bu bireylerde daha az çalışmaktadır. Yine fobik kişilerde, fobileriyle ilişkili olmayan korku uyaranlarında da amigdala aktivitesi daha fazla saptanmıştır. Bu durum, bu kişilerde daha hızlı ve sık uyarılabilirlikten kaynaklanmaktadır.

Amigdalanın hemen arkasında, adını denizatına benzemesinden alan hipokampus yer almaktadır. Hipokampus yeni bellek oluşumu ve öğrenme süreçlerinden sorumludur. Bu iki bölge birbiriyle yakın ilişkili olup korkunun öğrenilmesinde önemli rol oynarlar. Fobiler genellikle belirli bir uyarıcıyla korku tepkisi arasında öğrenilmiş ilişkilerden kaynaklanır. Klasik korku koşullanması, fobilerin gelişiminde önemli rol oynar. Bu süreçte amigdala, hipokampusun yanında kortekste yer alan, görme ve işitme bölgeleri gibi duyusal bölgelerle güçlü bağlantılar kurarak, fobik uyarıcıya maruz kaldığında hızlı ve otomatik korku tepkilerinin oluşmasını sağlar. Bu durumla ilgili korku hafızaları ise hipokampusta yerleşir ve sadece fobik nesnenin/durumun varlığı veya bağlantısıyla tetiklenebilir. Sinir hücrelerinin adaptasyon mekanizması olan sinaptik plastisite bu hafızanın temel mekanizmasıdır.

Amigdala ile yine beynin derin bölgelerinde yer alan hipotalamus ve hipofiz bezleri de korku tepkilerini düzenler. Hipotalamus, amigdaladan kaynaklanan korku sinyallerini algılar ve bu bilgiyi hipofiz bezine ileterek stres hormonlarının salınımını tetikler. Bu tetiklenen hormonlar böbreküstü bezini uyarır. Buradan kortizol ve adrenalin salgılanır. Stres hormonları olan kortizol ve adrenalin, vücuttaki korku tepkilerini güçlendirir. Kortizol, enerji seviyelerini artırırken, adrenalin kalp atışını hızlandırır ve vücudu tetikte tutar. Yırtıcı kokusu kandaki kortizol seviyelerini arttırmaktadır. Bu yapıların bir dizi halinde çalışması stres yanıtı için önemlidir, tıpkı bir zincir gibi çalışan bu yapıya, hipotalamo-hipofizer-adrenal (böbreküstü bezi) aks ismi verilir. Bu aks yine benzer şekilde sıralanan ama sonu üreme organları olan gonadlarda (testis/yumurtalık) biten aks ile paralel ama birbirlerine ters olarak çalışır. Korku ve stres durumunda adrenallerden salgılanan kortizol artış gösterirken, tam tersi, gonadlardan salgılanan testosteron azalmaktadır. Korku anındaki artan metabolik süreçlerin tersine beslenme, sindirim, üreme, immün sistem gibi vejetatif fonksiyonlarda azalma mevcuttur. Yine korku durumundaki kan kortizol seviyelerinin amigdala hasarlarında azaldığı saptanmıştır.

Beynin ön korteks bölgesi (frontal korteks), korkuların mantıksal kontrolünde önemli bir role sahiptir. Özellikle prefrontal korteks, korku tepkilerini düzenler ve mantıksal düşünce süreçlerini kontrol eder. Prefrontal korteks bunu daha çok amigdala üzerinden yapar. Amigdala ile aralarında onu dizginleme üzerine olan bir ilişki bulunmaktadır. Bunu GABAerjik aktivitesi ile sağlar. Fobik korkulara sahip bireylerde prefrontal korteks aktivitesi normalden daha düşük olabilir, bu da korkuların mantıksal olarak kontrol edilememesine ve aşırı tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Ama bu durumun tam tersi olarak fobik korku üzerine bir beklenti sağlandığı durumlarda ise bu bölgenin aktivitesi artmaktadır.

Fobiler, bu yolaklar arasındaki iletişimdeki sorunlardan kaynaklanabilir ve bu da yoğun ve mantıksız korku tepkilerinin ortaya çıkmasına sebep olur. Bunun yanında korkunun sönümlenmesi de yine bu bağlantılar ve yapılardaki problemlerden kaynaklanmaktadır.

Fobiler ve korkular bağlamında, amigdalanın aşırı aktive olmasından ve bunun sonucunda şiddetli korku ve anksiyete tepkilerinin oluşmasından bahsetmiştik. Bu durumun hayatımıza yansımalarını görebilmekteyiz, tıpkı Edvard Munch'un ünlü tablosu "Çığlık" gibi. Bu tablo korku ve yoğun anksiyetenin oluşturduğu bozulmuş gerçekliği tasvir eder. Munch'un bu ikonik başyapıtı, onu saran acı ve dehşeti canlı bir şekilde yansıtarak, onun korkusunu, çaresizliğini ve endişesini paylaşmamıza sebep olur. Benzer deneyimleri paylaşan insanların empati kurmasını sağlar ve izleyicilerini içe dönük bir yolculuğa ve anlayışa davet eder.

Sanat, fobilerin ifade edilmesi ve iyileştirilmesinde güçlü bir protagonist olarak hizmet eder. Özellikle kendi korkuları ve fobileriyle savaş halinde olan sanatçılar, bu içsel mücadelelerini sanat yoluyla ifade ederek, kendi deneyimlerini ve duygularını aktarırlar. Bu tarz sanat eserleri, fobileri olan diğer insanlarla ortak bir bağ kurmamızı sağlar ve empati duygumuzu harekete geçirir. Sanatın bu evrensel dili, insan deneyimlerinin ve fobilerin ortak yönlerini ortaya koyar. Ayrıca sanat bir nevi katalizör ayna görevi görerek korkularımız ve fobilerimizin çukurunda yalnız olmadığımızı fark etmemizi sağlar. Bu durum da korkularımızla yüzleşmemizi, iyileşmemizi ve güçlenmemizi sağlar.

Benzer bir örneği Frida Kahlo için de verebiliriz. Kahlo ne kadar sürrealist olarak atfedilmiş olsa da kendi ifadesiyle eserlerinde kendi hayatını ve korkularını ifade etmek için sanatı araç olarak kullanmıştır. Onun eserlerinde korku, sanat ve insan deneyimi arasındaki içiçe geçmiş yapıyı sezinleyebiliriz. Kahlo'nun otoportreleri, içsel duygular ve sembolizmle dolu olup, fobik mücadelelerini çözümleyerek onun iç dünyasına bir pencere açar.

Daha önce bahsettiğimiz gibi fobiler her insanı etkileyebilir, doğuştan olacağı gibi, sonradan da kazanılabilir. Bunu sanatçıların eserlerinde gördüğümüz gibi hayatın her alanında, tarihte iz bırakmış kişilerde de görebiliriz. Hatta bu durum kişinin temel kişilik özelliklerinin aksinde bile olabilir. Dünyanın en güçlü yöneticilerinden biri olsanız bile. Roma İmparatoru Augustus Caesar (Sezar), özellikle yönetimdeki demir yumruğu ve acımasız kararlılığıyla bilinirdi. Kendi konumunu güçlendirmek için yakın arkadaşlarını ve müttefiklerini idam ettirdi. Bunun yanında karanlıktan ve gök gürültüsünden korkardı. Yine Amerika Birleşik Devletleri'nin 3. Başkanı Thomas Jefferson bir ülkenin yönetimiyle ilgilenmesi ve günde binlerce kişiyle görüşmesi gerekmesine rağmen sosyal fobiye sahipti ki bu durum sebebiyle, bazı konuşmalardan kaçmak için hasta taklidi yapardı.

Fobilerin nörobiyolojisi sanatın büyülü dünyasıyla birleşerek, korkunun beyin içindeki dansının derinliklerini açığa çıkarır. Bu sayede fobileri daha iyi anlamamızı ve fobiler, anksiyete bozuklukları gibi birçok kronik psikiyatrik hastalık için tedavi imkânları geliştirmemizi sağlar. Sanat ise fobileri ifade etmenin ve anlamanın güçlü bir aracıdır. Sanatın gözüyle fobilerin keşfi farkındalığımızı artırırken, fobilerle mücadele eden insanlara umut ve ilham verir. Fobilerle yaşayan ve bunları hayatının bir parçası haline getiren tarihi figürlerin hikâyeleri, insanlığın ortak deneyimlerini yansıtır ve fobiler hakkındaki tabuları yıkar. Sanat, bize korkularımızı ifade etme cesaretini verirken, aynı zamanda başkalarının fobilerini anlama ve destekleme yeteneğimizi artırır. Bu açıdan bakıldığında korku ve amigdala sanat için önemli ve ateşleyici unsurlardır. Sanat ve nörobiyolojinin gücü ve eşsiz harmonisi, fobilerin anlaşılması, kabul edilmesi ve iyileştirilmesi sürecinde bize rehberlik eder ve insan ruhunun derinliklerindeki korkunun dansına bir spot ışığı tutar.

Kaynakça

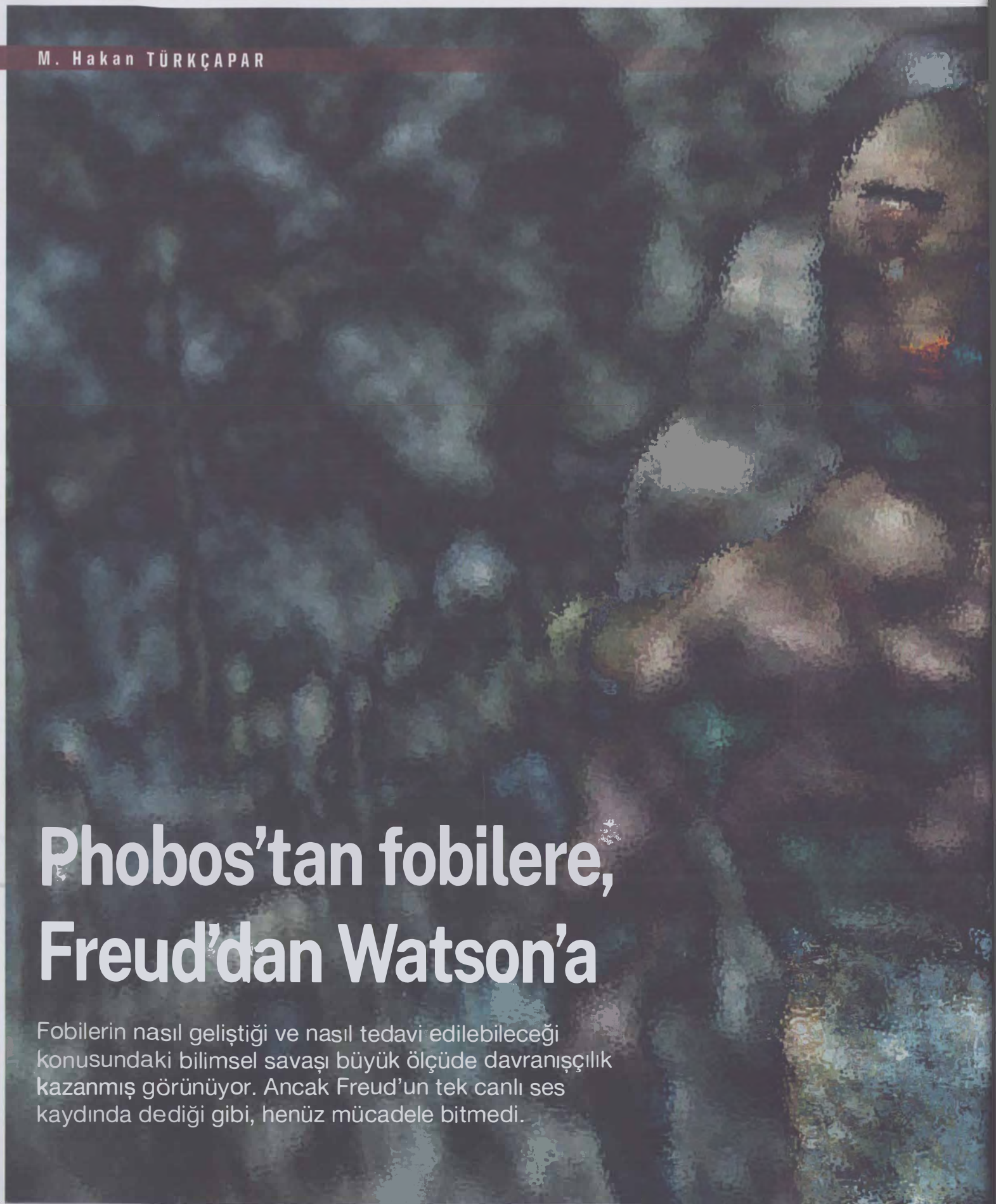
NHS. Phobias.

Garcia, R. Neurobiology of fear and specific phobias. Learn Mem. 2017 Aug 16;24(9):462-471. doi: 10.1101/lm.044115.116. PMID: 28814472; PMCID: PMC5580526.

LeDoux, J. E., & Pine, D. S. (2016). Using Neuroscience to Help Understand Fear and Anxiety: A Two-System Framework. *The American journal of psychiatry*, *173*(11), 1083–1093.

"Was Salvador Dali Plagued By Phantom Bed Bugs?". Popular *Science*. 2013-10-30. Retrieved 2022-05-10.

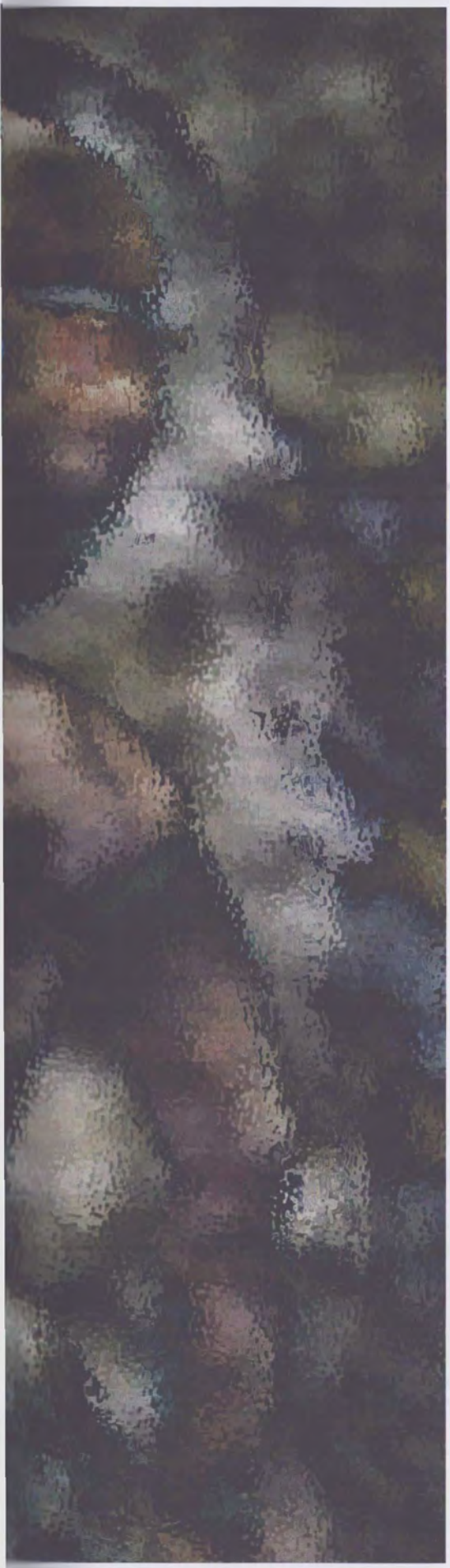
M. Hakan TÜRKÇAPAR



© TANJU AKLEMAN

Phobos'tan fobilere, Freud'dan Watson'a

Fobilerin nasıl geliştiği ve nasıl tedavi edilebileceği konusundaki bilimsel savaşı büyük ölçüde davranışçılık kazanmış görünüyor. Ancak Freud'un tek canlı ses kaydında dediği gibi, henüz mücadele bitmedi.



"İlerleyen sayfalarda sunacağımız, oldukça genç bir hastaya ait olan hastalık ve iyileşme öyküsü tam anlamıyla benim gözlemlerime dayanmıyor. Gerçi bütün tedavi planını ben yönettim ve bir defalığına oğlanla görüşerek şahsen işine içine dahil oldum. Ama tedaviyi çocuğun babası uyguladı. Tuttuğu notları yayımlanması amacıyla bana teslim ettiği için kendisine teşekkür borçluyum ancak babanın katkıları bunun da ötesine geçiyor: ondan başka hiç kimse çocuğu okuyacağınız türden itiraflara yöneltmeyi başaramazdı. Beş yaşındaki oğlunun ifadelerinin yorumlanmasını mümkün kılan özel bilgilerin yokluğunda, bu denli nazik yaştaki bir çocuğun psikanalizi ile ilgili teknik zorlukların üstesinden gelemezdi. Babalık ve hekimlik otoritelerinin bir kişide toplanması ve hem bilimsel hem de şefkatli bir ilginin onun şahsında birleşmiş olması, yöntemin sadece bu örnekte, başka türlü münasip olmayacak biçimde uygulanmasını mümkün kıldı."

"Küçük Hans – Beş Yaşında Bir Oğlanın Fobi Analizi", Sigmund Freud, çev. Ahmet Fırat, İş Bankası Kültür Yayınları, Hasan Âli Yücel Klasikleri Dizisi, 2021.

Psikanalizin kurucusu Freud'un, önde gelen hastalarından birisi olan **Küçük Hans**'ın öyküsünü anlattığı monografi bu satırlarla başlıyor. Avusturyalı yazar, eleştirmen, müzikolog Max Graf'ın oğlu olan Herbert Graf yani küçük Hans'ın atlara karşı bir fobisi vardı. Beş yaşındaki küçük Hans'ın at fobisi başladıktan hemen sonra babası Max Graf, yakın arkadaşı Freud'a durumu bir mektupla bildirmişti: *"Sokağa çıktığında atların onu ısırmasından korkuyor ve bu korku bir şekilde onun daha önce büyük bir penis tarafından korkutulmuş olmasıyla bağlantılı görünüyor."* Freud, 1908 yılının Ocak ayında aldığı bu mektuptan sonra küçük Hans üzerine çalışmaya başladı.

1908 yılında Avusturya, I. Franz Joseph'in yönettiği bir imparatorluktu. Başkenti Viyana ise o dönemde Avrupa'nın hem entelektüel hem de sanatsal açıdan en canlı ve aynı zamanda en gerilimli şehirlerinden biriydi: 1908 yılında Freud, küçük Hans üzerinde çalışarak fobiler ve çocuk cinselliğine ilişkin kuramını zenginleştirerek hem Viyana'yı ve hem de dünyayı sarsan Oedipus kompleksini ortaya attı. Gustav Klimt başyapıtı "Öpücük"ü, daha sonra çok genç yaşta İspanyol gribinden ölecek olan Egon Schiele ise kendisini insanın en temel haline dek soyduğu sarsıcı öz-portresini 1908'de yaptı. Müzikte Mahler, Strauss, Schönberg, mimaride Olbrich, Wagner o yıllarda yenilikçi, cesur adımlar attılar. 1908'de, önemi daha sonra anlaşılacak başka olaylar da oldu: Daha sonra Freud'un ve Yahudi ulusunun baş düşmanı olacak, Adolf Hitler adında genç ve hırslı bir sanatçı adayı da Viyana'ya geldi. Aynı Adolf Hitler, yaklaşık 30 yıl sonra Almanya'da iktidara geldikten sonra, ilk icraatlarından birisi Sigmund Freud'un kitaplarını yakturmak oldu ve Sigmund Freud da yakınlarının yardımıyla, yaklaşan Nazi tehlikesinin farkına vararak 1938'de Viyana'yı terk ederek Londra'ya yerleşti.

İşte hem güzel hem de acı şeylerin hem gerçekleştiği hem de ileriye dönük tohumlarının atıldığı o 1908 yılının 30 Mart'ında, Herbert Graf yani "küçük Hans"la Sigmund Freud, Bergasse Sokak, 19 numaralı ofisinde ilk ve son defa görüştü. Çocukla ilgili Freud'un kullandığı veriler Hans'ın üç yaşından küçük olduğu dönemden başlayarak güncel duruma dek babası tarafından yazılarak aktarılan, çeşitli gözlem ve anıları içeren mektuplardan oluşuyordu. Max Graf'tan Freud'a gönderilen veya getirilen bu notlar, 1908'in Ocak ayından başlayarak, o yıl Viyana'da havanın nerdeyse yaz kadar sıcak olduğu Mayıs 1908'e dek süren bir dönemde ulaştırılmıştı. Babayla yürütülen bu ilk çocuk psikanalizi sürecini Freud, 1909 tarihli "Beş Yaşındaki Bir Çocukta Bir Fobinin Analizi" adlı çalışmasında aktardı. Bu süreçte Freud'un ulaştığı sonuç, -çok da şaşırtıcı olmayan şekilde- çocuğun asıl korkusunun babası tarafından kastre edilme (yani penisinin kesilmesi) korkusu olduğudur. Çocuk bu ağır korkuyla baş etmek için yer değiştirme (displacement) savunmasını kullanarak atlardan korkmaktadır. Yer değiştirme bireyin, duygusal çatışma ya da içsel ya da dışsal zorlanma etkenlerini halledebilmek için bir duyguyu ya da bir dürtüyü bağlı olduğu nesneden, en azından bazı özellikleri açısından ona benzeyen ama daha az tehdit edici olan bir başka nesneye aktarmasıdır. Bu bilinçli, özellikle yapılan bir şey olmayıp bilinçdışı bir süreçtir. Yani küçük Hans, kastrasyon kaygısıyla bağlantılı bir biçimde aslında babasından korkmaktadır. Yer değiştirme düzeneğiyle babasının yerini daha somut ve daha kolay kaçınılabilir olan, kısacası az tehdit edici olan atlar almıştır. Küçük Hans'ın atlarla ilgili

fobisine ilişkin bu açıklama bizim için şaşırtıcı değil. Çünkü Freud tarafından ilk ortaya konulan şekliyle klasik psikanalitik kuram, temelde insanın bütün psikolojik tepkilerini doğuştan gelen biyolojik kökenli saldırganlık ve cinsellik içgüdüleriyle açıklar. Libido veya cinsel arzu bu anlamda ruhsal yaşamda etkili olan en üst düzey dürtüsel organizasyondur ve ruhsal yaşamın temel belirleyicisidir.

Freud kuramının bu ilk halini 1900 yılında yayımlanan "Rüyaların Yorumu" kitabında aktardı. Freud bu kuramda birincil ve ikincil olmak üzere iki ruhsal süreci; bilinçdışı (unconscious), bilinçöncesi (preconscious) ve bilinç (conscious) olmak üzere ruhsal aygıtın topografik modelini ve haz-gerçeklik ilkesini kavramlaştırdı. Bu dönemde psikanaliz, benliğin kendini koruyucu dürtüleriyle çatışmaya giren saklanmış (bastırılmış veya inkâr edilmiş) cinsel -ve daha sonra saldırgan- dürtülere (itkiler, arzular, gereksinimler ve fanteziler) odaklanmıştı. Kuramın bu evresinde içsel psikolojik çatışmaların oluşumunda alt benlik dürtülerine karşı çıkan güçlere pek değinilmiyordu. Vurgu, gizlenmiş alt benlik (id) arzularının ortaya çıkarılmasına dönüktü. Bu dönemde benlik (ego), kendi başına bir kökeni olmayan, daha çok cinsel dürtülere karşı duran ve alt benlikle dış gerçeklikler arasındaki çatışmanın ürünü olan bir yapı olarak görülüyordu.

Alansal kuramla göre *bilinçdışı*, yani ruhsal yapının bireyin farkındalık alanında olmayan yanı, belirli enerji yükleriyle temsil edilen içgüdülerle doluydu. Fobiler de dahil olmak üzere nevrozların kökeninde bu güdüler bulunuyordu. Haz ilkesine göre çalışan içgüdüler, belirli bir nesneye bağlı olup hemen doyurulmak isterler. Nesne, birey için ne kadar önem taşıyorsa içgüdünün enerji yükü de o kadar fazladır. Bilinçdışı, birincil süreçlere göre işler ve haz ilkesi geçerlidir, oysa gerçeklik ilkesinin geçerli olduğu ikincil süreçte zihinsel işlevlerin uyumlu ve bilinçli görünümü egemendir. Düşüncelerimizin ikincil süreçle ilgili alanı çok az bir kısmı oluşturur. Fobilerde de asıl sorunu oluşturan "buzdağının altta kalan kısmı" görünürde olmayan, birincil süreçtir.

Bu kuramla dayalı olarak ilk dönemde psikanalistler bilinçdışı arzular ve patojenik çatışmaları araştırmaya yönelmişlerdi. Amaç altta yatan bu bilinçdışı arzuların açığa çıkarılmasıydı. Freud'a göre cinsellik insana haz veren tüm alanları kapsar ve daha henüz insan yavrusunun dünyaya gelmesiyle başlar. Çocuğu "cinsel bir varlık" olarak gören Freud, çocuk cinselliğinin her birinde belirli beden organlarına haz işlevlerinin odaklandığı çeşitli evrelerden geçerek geliştiğini ve giderek erişkin cinselliğe ulaşıldığını savunur. İlk cinsel gelişim evresi *oral* dönemdir. Yaşamın ilk bir yılını içine alan bu dönemde özel haz bölgesi ağızdır. Çocuk tüm yaşamını bu dönemde ağız yoluyla sürdürür; ağzın temel işlevi ise içe almadır. Çocuk bu dönemde anneyle tam bir ortak yaşam ilişkisi içindedir; tüm istekleri anne tarafından karşılanır ve ona bağımlıdır. Oral dönemi, bir ile üç yaş arasında uzanan *anal* dönem izler. Bu dönemin karakteristiği çocuğun boşalım organlarını kontrol edebilme yetisinin tüm döneme damgasını vurmasıdır. Artık çocuğun ebeveynlere tam bağımlılığı, yerini kısmi özerkliğe bırakmıştır. Üç yasına gelen çocuğun temel cinsel haz bölgesi artık cinsel organıdır. Bu nedenle penisten (fallus) türeyen bir sözcük olan *fallik* dönem adını alır. Fallik dönemde çocuk kendi cinsini ve karşı cinsi ayırt etmeye başlar. Cinsel ilgisi karşı cinsten olan ebeveyne yönelir. Freud'un tüm teorisinde belirleyici bir role sahip olan ve bütün nevrozların (fobiler dahil) oluş nedenini meydana getiren *ödipal* karmaşa bu dönemde ortaya çıkar. Kavrama adını veren Oedipus, Yunan mitolojisindeki Thebes Kralı Laius'un, kaderin cilvesi sonucu annesiyle evlenen oğludur. Ödipal dönemde erkek çocuk annesine aşkla bağlanır. Fallik dönemin bir diğer karakteristiği ise, erkek çocuğun cinsel ilgisinin anneye yönelmesi nedeniyle baba tarafından iğdiş edilerek (castration) cezalandırılacağı korkusu yaşamasıdır. Buna kastrasyon kaygısı (castration anxiety) denir. Kastrasyon kaygısı, bir süre sonra ödipus karmaşasının çözümüne hizmet eder. Babadan korkan çocuk, babanın şahsında toplumsal vicdandan da korkmaya ve üstbenlik (süperego) adı verilen bir tür toplumsal vicdan ruhsal aygıtını da oluşturmaya başlar. Erkek çocuk üst benlik (süperego) gelişimiyle babayla özdeşim yaparak ödipal karmaşayı çözümler. Oral, anal ve fallik dönemin cinsel arzu ve kargaşalarını bir yana bırakarak çabasını toplumsallaşma, yüceltme lehine kullanır ve böylece 5-6 yaşlarından ergenlik dönemine kadar cinsel bir uyuklama dönemine girer; buna gizillik dönemi (latans evre) denir. Ergenlik dönemi tekrar ilginin cinsel (genital) bölgeye yöneldiği ve cinselliğin uyanışa geçtiği dönemdir: Ergenlik dönemi sonunda, uzun bir arayış ve çalkantı döneminin ardından türün devamını sağlamaya yönelik erişkin cinselliği ortaya çıkar.

Evet, fobilerin, Freud'un ve küçük Hans'ın hikâyesi böyle. Freud kastrasyon korkusunun fobilerin nedeni olduğuna ilişkin, çok kesin ve doğru bir açıklama getirdiğine inanır. Freud bu konudaki kanıtı, analiz süreci sonrası bir daha hiç görmediği Hans'ın onunla 14 yıl sonra yaptığı görüşmeye dayandırır. Küçük Hans 19 yaşındayken Freud'u ziyarete geldiğinde yaptığı görüşme sonrası onu sağlıklı ve iyi görmesini, yaptığı kuramının ve uyguladığı tedavinin ne kadar yerinde olduğunu gösterdiğini yazar. Her ne kadar Freud kendinden çok emin olsa da dışardan baktığımızda, ampirik olarak Hans'ın korkusunun kastrasyon kaygısından kaynaklandığını da ve işin daha kötüsü kaynaklanmadığını da söylememiz zor. Ve ünlü bilim felsefeci Karl Popper tam da bu nedenle, yani bu yanlışlanamaz doğası nedeniyle de psikanalizin onun tanımladığı anlamda bilimsel bir kuram olmadığını söyler. Şimdi Popper ve Freud'u karşı karşıya bırakıp 1919'a ve okyanus ötesine, Amerika'ya uzanalım.

Fobiler ve bebekler ampirizmin kucağında: Davranışçılık

1920'lere dek fobilere ilişkin bu Freudyen açıklama egemenliğini sürdürdü, ta ki 1920'de Amerika Birleşik Devletleri'nin Maryland eyaletinin Baltimore şehrindeki Johns Hopkins Üniversitesi'nin psikoloji bölümünün başkanı olan ve davranışçılığın kurucusu sayılan John Watson'un o dönem asistanı, daha sonra da eşi olacak Rosalie Rayner ile birlikte yazdığı "Koşullu Duygusal Tepkiler" adındaki yazı yayımlanana dek. Psikanalitik kuramın fobileri ödipal kompleksle açıklamasına karşılık ampirik bir deneyle bu sava karşı çıkan davranışçı kuramı yakından bakalım.

Davranışçılığı Rus fizyolog Ivan Petroviç Pavlov'la (1849-1936) başlatabiliriz. St. Petersburg'da nesiller boyu din adamı yetiştiren bir ailenin rahiplik eğitimi alan bir üyesi olan Ivan Pavlov, 18. yy.da Çar Petro'yla esen bilim rüzgârına kendini kaptırıp, dini eğitimi bırakıp tıp kariyerine geçmeseydi yine davranışçılık ortaya çıkar mıydı? Tarihi kişiler mi belirler

yoksa tarihin genel akışı mı? Bu sorunun cevabını, muhtemelen Pavlov olmasa da klasik koşullanmayı bir şekilde bulan başka biri olurdu, diyerek cevaplayıp Pavlov'un yaptıklarını izlemeye devam edelim.

Evet, titiz bir bilim insanı olan, 1890'lı yıllarda köpeklerin sindirim sistemi üzerinde çalışan Rus fizyolog Pavlov'un klasik koşullanmayı keşfetmesi, birçok başka bilimsel buluşta olduğu gibi aslında şans eseri oldu. Pavlov, sindirim sistemi fizyolojisi üzerindeki çalışmalarda denek hayvanı olarak köpekler üzerinde çalışıyordu. Deney sırasında köpeklerin bazen yiyecek olmadan da, başka uyaranlarla (örneğin yiyecek konulan makinenin çıkardığı ses, beyaz önlüklü kişiler gibi) salya salgıladıklarını fark etti. Pavlov bunun üzerine asıl araştırma konusunu ikinci plana alarak "psişik salgılama" adını verdiği bu fenomeni araştırmaya koyuldu. Salya normalde yiyecek karşısında hayvanın verdiği doğal-otomatik bir tepkiydi (koşulsuz tepki). Pavlov, köpeklerin salya tepkisi verdiği diğer uyaranların hepsinin bir şekilde yiyecekle ilişkili uyaranlar olduğunu fark edince köpeklerin bir şekilde yiyecekten önce gelen uyaranlara da sanki yiyecekmiş gibi tepki vermeyi öğrenmiş olabileceklerini düşündü. Ardından bu hipotezini test etmek için köpeklerin daha önceden tepkisiz oldukları bir uyaran bulup (zil sesi) bunu yiyecekle eşleştirdi; yani köpeklere yiyecek öncesi belli bir frekansta bir ses dinletip ardından yiyecek verdi. Ardından da belli sayıda bir eşleştirme sonrası, köpeklerin yiyecek olmaksızın da, daha önce tepkisiz kaldıkları zil sesine de salya tepkisi vermeye başladıklarını gösterdi. Normal koşullar altında köpekte herhangi bir tepki doğurmayan bir uyaran, yani zil sesi (nötral bir uyaran), yine normal koşullar altında köpekte salya akmasına yol açan bir uyaran olan etten (yani koşulsuz uyaran) hemen önce verildiğinde (yani zil sesinden hemen sonra hayvan etle beslendiğinde), bir süre sonra hayvan sadece zil çalındığında da salya akma tepkisi vermeye başlar; yani "koşullanma" veya "öğrenme" gerçekleşmiş olur. Artık zil sesi koşullu (yani öğrenilmiş) bir uyaran haline gelir. Böylece Ivan Pavlov ilk kez deneysel olarak bir öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini göstermiş oldu. Öğrenme, yaşantı yoluyla organizmada bilişsel, davranışsal veya fizyolojik olarak kalıcı bir değişikliğin ortaya çıkması, daha önce organizmada var olmayan bir tepkinin kazanılmasıdır. "Klasik koşullanma" adı verilen bu durum, ele alınan davranış basit bir refleks tepki de olsa (salya akması) psikoloji tarihinde ilk defa bir davranışın neden ortaya çıktığına ilişkin sağlam-deneysel bir bilimsel açıklama getiriyordu. Büyük olasılıkla keşfettiği bu bulgunun önemini kendisi de fark eden Pavlov, fizyoloji alanındaki çalışmalarından ötürü 1904 yılında Nobel Tıp ve Fizyoloji Ödülü'nü kazandığında, çok kısa bir giriş sonrası Nobel konuşmasının tamamına yakınını psişik salgılama adını verdiği bu fenomene ve bu konuda yaptığı çalışmayı anlatmaya ayırdı. Pavlov'un çalışmaları bilimsel bir disiplin olarak davranış biliminin ve dolayısıyla yeni bir akım olarak gelişecek olan davranışçılığın da temellerini oluşturdu.

Davranışçı kuramı laboratuvardan çıkarıp insan psikolojisiyle ilişkisini kuran, o dönem için kendisine en uygun topraklar olan Kıta Amerika'sında oldu. Davranışçılığın ABD'deki öncüsü John Broadus Watson (1878–1958), 1913'te yayımladığı Davranışçı Manifestoyla psikoloji alanında egemen paradigma olan psikanalize isyanın fitilini ateşleyen kişiydi. 1913'te yayımlanan bu yazısında Watson, psikolojinin bir bilim olarak aynen diğer doğa bilimleri gibi saf gözleme dayalı olması gerektiğini söyledi. Pekâlâ, psikoloji alanında gözlenebilen nedir? Ortam koşulları ve organizmanın ne yaptığı. İşte davranışçılar bu iki parça bilgiyle bütün insan psikolojisinin açıklanabileceğini savundular. İnsanla ilgili ve gözlenemeyen fenomenlerin, yani düşünceler, duygular, motivasyon vb. zihinsel fenomenlerin psikolojinin konusu olmadığını söylediler. Zihin veya iç dünyamız ise dışardaki dünyanın ve olguların yansımalarını işleyen ve koşullanmaların, bilgilerin toplandığı bir depodan ibaretti. Psikoloji biliminin sonul hedefi ise davranışın öngörülmesi ve kontrolüydü. Watson'un davranışçı yaklaşımı, düşünceyi kendi başına bir varlığı olmayan edilgin bir süreç olarak görür, düşünce de bir tür konuşma (sessiz konuşma) ve dolayısıyla davranıştır. Davranışçıların bazıları sessiz bir konuşma olan düşünmenin larinks kaslarında titreşime yol açtığı veya boyun kaslarında ince titreşimler olduğu, düşüncenin bu şekilde gözlemlenebileceğini söylediler. John B. Watson, insan davranışlarını etkileyen en önemli faktörün çevre olduğunu vurguladı ve çevremizin bizi şekillendirdiğini savundu. "Bana bir düzine sağlıklı bebek verin, kendi özel davranışçı yöntemlerimle onları yetiştirerek, başka bir şeye gereksinim duymaksızın onları doktor, avukat, sanatçı, esnaf hatta dilenci veya hırsız yapabilirim" diyordu.

Pavlovyen klasik koşullanmanın insan öğrenmelerinde de geçerli olduğunu ve insan psikolojisinin klasik koşullanma paradigmasıyla anlaşılabileceğini deneysel olarak ilk gösteren kişi ise John B. Watson oldu. 1920 kışında John B. Watson ve asistanı Rosalie Alberta Rayner, John Hopkins'e bağlı bir çocuk hastanesinde sütannelik yapan Harriet Lane adlı bir hasta bakıcının küçük çocuğu olan ve kendilerinin "küçük Albert" adını verdiği dokuz aylık bir bebekle deneye başladılar. Deney soruları: (1) Bir bebek, korku uyandıran yüksek bir sesle eşzamanlı olarak ortaya çıkan bir hayvandan korkmaya şartlandırılabilir mi? (2) Bu korku diğer hayvanlara ya da cansız nesnelere aktarılabilir mi? (3) Bu tür korkular ne kadar süre devam eder? Watson ve Rayner bu soruları yanıtlamak için "sağlıklı" ve "katı ve duygusuz" olarak tanımladıkları Albert B. adlı bir bebeği seçtiler. Albert'in annesinin deneye nasıl ikna edildiği tam bilinmese de anneye her deneme için 1 dolar ödenmesi teşvik edici olmuş olabilir. Ayrıca belki de sonucundan çok emin olduğu için deney filme de çekilmiştir. Albert'le yapılan deneyler çocuk yaklaşık 9 aylıkken başlamış ve önce çocuğa bir dizi canlı hayvan (örneğin beyaz bir fare, bir sıçan, bir tavşan, bir köpek ve bir maymun) ve çeşitli cansız nesneler (örneğin pamuk, insan maskeleri, yanan bir gazete) art arda gösterildiğinde korku tepkisi göstermediğine karar verilmiştir. Daha sonra bu çocuğa beyaz bir fare gösterilip, aynı anda uzun bir çelik çubuğa beklenmedik bir şekilde arkasından çekiçle vurulduğunda çıkan sesle beraber, çocuk korkup ağlamıştır. Yüksek ses ve beyaz fare yedi kez eşleştirildikten sonra, artık küçük Albert ses olmasa bile beyaz fareyi gördüğünde korkup ağlamaya başlamıştır. Böylece deney Watson açısından büyük bir zaferle sonuçlanmış oluyordu. Daha öce beyaz fareyle ilgili bir korkusu olmayan çocuk koşullanma sonrası artık beyaz fareden korkar hale gelmişti. Watson küçük Albert deneyiyle insanlarda fobik tepkilerin klasik

koşullanmayla açıklanabileceğini deneysel olarak göstermişti. Watson ve asistanı Rayner, daha önce beyaz ve tüylü canlılara (örneğin beyaz bir deney faresi) ve nesnelere (Noel Baba maskesi vb.) karşı herhangi bir korkusu olmayan 11 aylık sağlıklı bir oğlan çocuğu olan Albert'i beyaz bir deney faresiyle (nötral bir uyaran) yüksek sesi (çocuğun doğal olarak korktuğu bir uyaran) eşleştirerek hem beyaz fareye hem de beyaz ve tüylü bir korku öğrenmesi gerçekleştirdiler. Bu bulgu daha sonra "uyaran genellemesi" adı verilen bir kavramın keşfedilmesine yol açmıştır.

Watson'un amacı fobilerin nasıl oluştuğunu bir deneyle kanıtlamaktı ve bugünün standartlarına göre hiç de etik olmayan bir deneyle bunu başarmıştı. Her ne kadar Watson deneyin ikinci kısmında çocuğun fobisini yine klasik koşullanmayla geçirmeyi planladığını söylese de annesinin ve çocuğun deneyin ardından, bugün bile gizemi tam olarak çözülemeyen şekilde ortadan kaybolmasıyla deney yarım kaldı. Deneyi anlatan Watson ve Rayner'ın "Koşullu duygusal tepkiler" yazısı Journal of Experimental Psychology dergisinde Şubat 1920'de yayımlandı. Bu yazı bir yandan da Watson'un son bilimsel yazısı oldu, çünkü asistanı Rosalie Rayner'la aralarında duygusal bir ilişki vardı ve bu ilişkinin açığa çıkması o zamanki Amerika koşullarında tolere edilemeyecek bir durum olduğundan, John Hopkins yönetimi, Watson'un karısı Marry Icke'ın nüfuzlu ailesinin de baskısıyla onu üniversiteden ayrılmaya zorladılar. Watson istemeyerek istifa etti ve bu istifa sonrası bir daha akademide kendisine uygun bir iş bulamayarak akademiye veda etti.

Polemikçi Watson'un kafasının bir yerinde hep, tam da onun kuramının karşısında yer alan Freud'un psikanalizi vardı. Freud'un ünlü küçük Hans vakasına bir anlamda nazire olarak o da küçükAlbert'le doğrudan doğruya, deneysel olarak aslında fobilerin klasik koşullanma ile oluştuğunu göstermişti. Birçok yöntemsel eleştiri almasına karşılık küçük Albert deneyi bugün bile hâlâ psikoloji textbook'larında yer alan, belki de psikoloji tarihinin en ünlü çalışmalarından biri haline geldi. Bu deneyin ikinci kısmında aslında Watson, Albert'in tekrardan fobisinin tedavi edileceği, yani bir karşıt koşullandırma uygulaması planladığını belirtir; ama deneyin son günlerinde Albert annesiyle birlikte John Hopkins Hastanesi'nden ayrılarak ortadan kaybolur. Küçük Albert'e ne olduğu belki de psikoloji tarihinin en çok merak edilen sorularından birisi haline gelmiştir. Daha sonra bir tür tarihsel arkeoloji çalışmasıyla 2008 yılında bu çocuğun gerçek adının Douglas Merrit olduğu ve çocuğun altı yaşındayken hidrosefaliye bağlı öldüğü bulundu. Ancak gerçekten küçükAlbert, Douglas Merrit midir, yoksa başka biri midir, bu konudaki tartışma hâlâ bitmemiştir.

Peki Watson ve Rayner'a ne oldu? Watson üniversiteden ayrıldıktan hemen sonra karısı Mary Icke'tan ayrıldı ve yaklaşık yedi gün sonra sevgilisi Rosalie Rayner'la evlendi. Ardından boşanmanın bir skandal olarak gazetelere de yansımasıyla kötü bir şöhret edinerek üniversitede iş bulamayan Watson, bir reklam şirketinde çalışmaya başladı. Büyük bir çiftlik evi aldı ve aile orada yaşamaya başladı. Eşi Rosalie ile birlikte, çocuk eğitimine ilişkin o dönemin gözde yazarı Dr. Spock'un kitabından daha çok satan bir kitap yazdı. Watson ve Rayner'ın iki çocukları oldu. Watson'un Akademiye küskünlüğü ise yaşamının geri kalanında da sürdü, hatta bütün yarım kalmış çalışmalarını ve makalelerini yaktı. Watson'un yaşamının en acı olaylarından biri de eşi Rosalie Rayner'ın evliliklerinin 15. yılında, 1935'te, iyi yıkanmamış meyvelerden bulaşan dizanteri hastalığı sonucunda ölümü oldu. Watson, Rosalie'yi kaybettikten sonra daha izole bir hayat yaşadı, fazla alkol kullandı. Ölmeden bir yıl önce, 1957 yılında onu dışlayan ve onun da bu nedenle küskün olduğu psikoloji camiası, Amerikan Psikoloji Birliği aracılığıyla, belki de bir özür olarak ona Seçkin Bilimsel Katkı Ödülü verdi.

Watson'un klasik koşullanma kavramı temelinde sadece fobileri değil de bütün insan davranışlarını açıklama çabası bilimsel polemik düzeyinde oldukça başarılıydı: Watson'un polemikçiliğini, ünlü küçükAlbert deneyini anlattığı makalenin son paragrafında klasik psikanalize yaptığı göndermeyle görebiliriz:

"Eğer kuramları değişmezse, bundan yirmi yıl sonra Albert'in bu tüyle kaplı şeylerle ilgili korkusu için analize geldiğini varsaysak, bu süreçte bir seri rüyasının analizi sonunda, üç yaş civarında Albert'in annesinin pubik kıllarıyla oynama girişiminde bulunduğunu ve annesinin onu kızarak azarladığını gösterdiğini söyleyeceklerdir. Analist eğer Albert'i, kaçınma eğilimlerinin bir açıklaması olarak bu türden bir rüyayı kabul etmeye yeterince hazırlayabilirse, analist bunu kabul ettirecek otorite ve kişiliğe sahipse, Albert rüyanın bu korkunun gerçek nedenini açıkladığına inanacaktır."

Watson'dan sonra bir başka psikolog, Watson'un öğrencisi olan Mary Cover Jones, Watson'un deneyini tersinden gerçekleştirerek, bu özelliği kullanarak fobilerin klasik koşullanma ilkelerine göre ortadan kaldırılabileceğini gösterdi. Bu deneyde, tavşanlardan korkan Peter isimli üç yaşındaki bir çocuk alınarak, ilk önce tavşanın ona hiçbir zarar vermeyeceğini göstermek için tavşanla çocuğun gözlerinin önünde oynandı, takip eden uygulamalarla aşamalı olarak çocuk tavşana maruz bırakıldı. Çocuğun tavşana alıştırılması süreci sona erdiğinde, artık tavşanla bir araya geldiğinde çocukta korku tepkisi olmadığı gözlendi.

Peki o yıllarda Freud cephesinde ne oluyordu? I. Dünya Savaşı'nın sonunda, 10 Eylül 1919'da Saint-Germain Antlaşması'nın imzalanmasından sonra imparatorluk sona erdi, Birinci Avusturya Cumhuriyeti kuruldu. Avusturya hükümeti, Roma Katolik Kilisesi'ne bağlı Hristiyan Sosyal Partisi tarafından yönetildi. O dönemde Avusturya, muhafazakâr kırsal nüfus ile Sosyal Demokrat kontrollü Kızıl Viyana arasında bölünmüştü. 1919'da Watson, Albert'le çalışırken, Viyana-Bergasse Sokağı, 19 numaradaki evinde düzenli kendisine bağlı grubuyla çarşamba toplantıları yapan Freud, 1920'de "Haz İlkesinin ötesinde: yineleme takıntısı ve ölüm içgüdüsü" kitabıyla, yenilenmiş kuramını ilk kez ortaya koydu. Freud 1920'li yıllarda kuramında önemli bir revizyon yaparak ruhsal yapının benlik, altbenlik ve üstbenlik şeklinde üç yapıdan oluştuğunu öne süren Yapısal (structural) Kuramı ortaya attı. Kuramın bu şekli daha sonra gelişecek olan Benlik (Ego) psikolojisine de zemin hazırladı. 1923 yılında, daha sonra Freud'un yaşamının da sona ermesine yol açacak olan ağız kanserinin ilk bulguları fark edildi. I. Dünya Savaşı sonrası, saldırganlık içgüdüsü yerine ölüm içgüdüsü Thanatosu yani insanın kendisini yok etmeye dönük bir dürtüsü olduğunu söyledi. Savaş tanrısı Mars'ın iki oğlundan Phobos, Yunan mitolojisindeki korku tanrısı, kardeşi Demios ise terör ve kaos tanrısıdır. Freudadını Phobos'tan alan fobilerle ilgili kuramından hiç vazgeçmedi ve 2. Büyük Savaş başlamadan sığındığı Londra'da 1939 yılında yaşama veda etti.

Ve sonrası

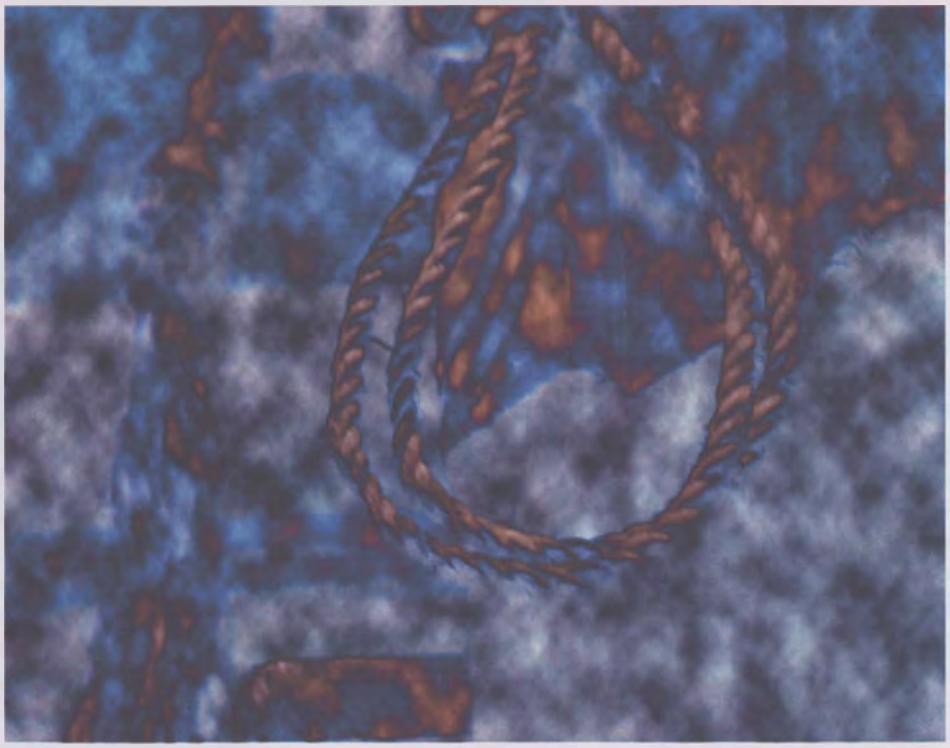
Davranışçılık, doğuşunu izleyen yaklaşık 40 yıl boyunca yani 1950'lere, 2. Dünya Savaşı sonrasına dek psikanalizin gölgesinde kalmış, ardından 1950'li yıllarla beraber etkisi artarak psikanalizin tahtını sarsmıştır. Her ne kadar modern bilimsel düşüncenin doğal bir uzantısı da olsa, davranışçılığın İkinci Büyük Savaş sonrası yükselişinin altında kuşkusuz o dönemin politik iklimi de rol oynamıştır. İnsanların doğuştan biyolojik olarak farklı olduğunu savunan ırkçılığa dayalı nazizm ve faşist ideolojinin dünyada oluşturduğu yıkım ve tahribatın ardından davranışçılığın her insanı eşit ve tertemiz bir "tabula rasa" olarak gören dünya görüşünü kabule çok hazır bir ortam vardı. Her insanın özünde aynı olduğunu, insanın çevrenin etkileriyle şekillendiğini, eğer iyi bir biçimde yön verilirse insanın neredeyse kusursuz ve sorunsuz olacağı görüşünü savunan davranışçılık, bu ortamın da etkisiyle 1950'li yıllardan itibaren hem ABD'de hem de Sovyet Rusya'da arkasında büyük bir destek bulmuştur.

Davranışçılığı aynen psikanaliz gibi her şeyin kuramı yani bütün insan psikolojisini ve hatta insana ilişkin her şeyi açıklayan bütüncül bir kuram halinde sistemleştiren kişi ise Burrhus Frederic Skinner (1904 -1990) oldu. Watson'un ortaya koyduğu klasik koşullanma paradigması insan davranışlarını anlama açısından çok sınırlı bir açıklama getirebilirken Skinner'ın "edimsel koşullanma ve pekiştirme" kuramı, arkalarındaki epistemolojik arka-planla birlikte davranışçı kuramı neredeyse bütün insan davranışlarını davranışçı ilkelerle açıklayabilecek bir konuma getirdi. Skinner'ın tanımladığı edimsel koşullanma, organizmanın çevrede gerçekleştirdiği bir etkinlik sonucunda ortaya çıkan sonuca göre o davranışın sıklığının artmasına veya azalmasına dayalıdır. Klasik koşullanmada ortaya çıkan tepki genelde refleks bir tepki iken (zil-salya akması) edimsel koşullanmada motor sistemi ilgilendiren kompleks bir davranış ortaya çıkar (farenin bir pedala bastığında peynir gelmesi gibi).

Skinner'ın geliştirdiği şekliyle psikoloji, öğrenmenin hem hayvanlara hem insanlara uygulanabilecek temel ilkelerini ortaya koymuş oluyordu. Bunun önemli getirisi, ortaya konan bu ilkelerin deneysel olarak sınanabilir olmasıydı. Bir diğer avantajı bilinç, bilinçdışı gibi zihinsel süreçlere bakma gereksinimi-nin olmayışı idi; zihne bir boş kutu olarak bakılabilirdi, tek yapılması gereken belli çevresel uyaranlara karşı bireyin verdiği davranış tepkilerine bakmak ve daha sonra bunların aralarındaki ilişkiye göre çıkan kuralları belirlemekti. Bu iki parça bilgi ile (çevrede ne oldu-kişi ne yaptı gibi) bütün psikolojik yapıyı anlayabilir ve insanın ne durumda ne yapacağını öngörebilirdik. Bu kuramın psikoloji dışındaki bir diğer doğurgusu, insanın otonomisi veya özgürlüğü diye bir şeyin aslında olmadığıdır. Skinner'ın perspektifinden davranışlar daima başka etkenler tarafından kontrol edilirler; bu ya çevredir, ya devlettir, ya ailedir ya da toplumdur. Örneğin kişinin belli bir mesleği seçmesi sanki özgür bir seçim gibi görünebilir ama bu ya ailesindeki koşullanmaların ya da ekonomik dengelerin vb. sonucudur. Davranış ödül ve cezalar tarafından biçimlendirilir.

Laboratuvarlardan doğan davranışçı ilkelerin klinik ortama tam anlamıyla taşınması 1960'larda gerçekleşti. Davranışçı terapi; üniversitelerde öğrenme ilkelerini geliştiren bilim insanlarının o zamanlar egemen olan psikodinamik yaklaşım veya diğer türdeki konuşmaya dayalı tedavilerden memnun olmayan bilim insanı-klinisyenlerce gerçekleştirildi. Amaçları, öğrenme ilkelerine dayalı yeni bir teknoloji geliştirmek olan, psikoloji laboratuvarlarında çalışan bir grup bilim insanı, hastalarına daha yararlı olabilmek için diğer terapistlerin de kullanabilecekleri yeni yöntemler geliştirdiler. Joseph Wolpe (1915–1997) bu ilk davranışçı terapistlerdendir. Wolpe, davranışçı ilkeleri tedavi ortamına taşıyan ve fobilerin tedavisinde önemli bir adım olan "sistematik duyarsızlaştırma" tekniğini geliştirdi. Bu teknik, kişinin kaçındığı veya korktuğu uyaranlarla aşamalı bir şekilde karşılaştırılarak bu uyaranların yarattığı olumsuz etkinin köreltilmesine dayalıdır. Bugün de Wolpe'nin tohumlarını attığı klasik koşullanma ilkelerine bağlı maruz bırakma (exposure) hâlâ geçerliliğini korumaktadır.

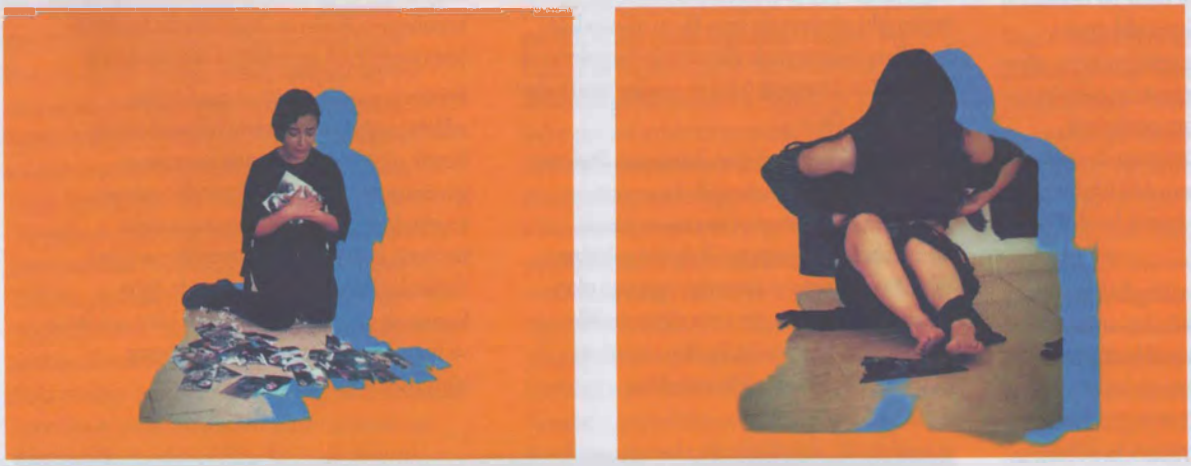
Fobilerin nasıl geliştiği ve nasıl tedavi edilebileceği konusundaki bilimsel savaşı büyük ölçüde davranışçılık kazanmış görünüyor. Ancak Freud'un tek canlı ses kaydında dediği gibi, henüz mücadele bitmedi. Psikanalizden kaynaklanan yeni kuramlar belki fobiler olmasa da daha karmaşık psikolojik sorunlarda hem açıklama ve hem de tedavi anlamında varlığını sürdürüyor.



© TANJU AKLEMAN

İshak SAYĞILI

Fobiler aracılığıyla psikanalizin başlangıcına ve merkezine doğru kısa bir seyahat

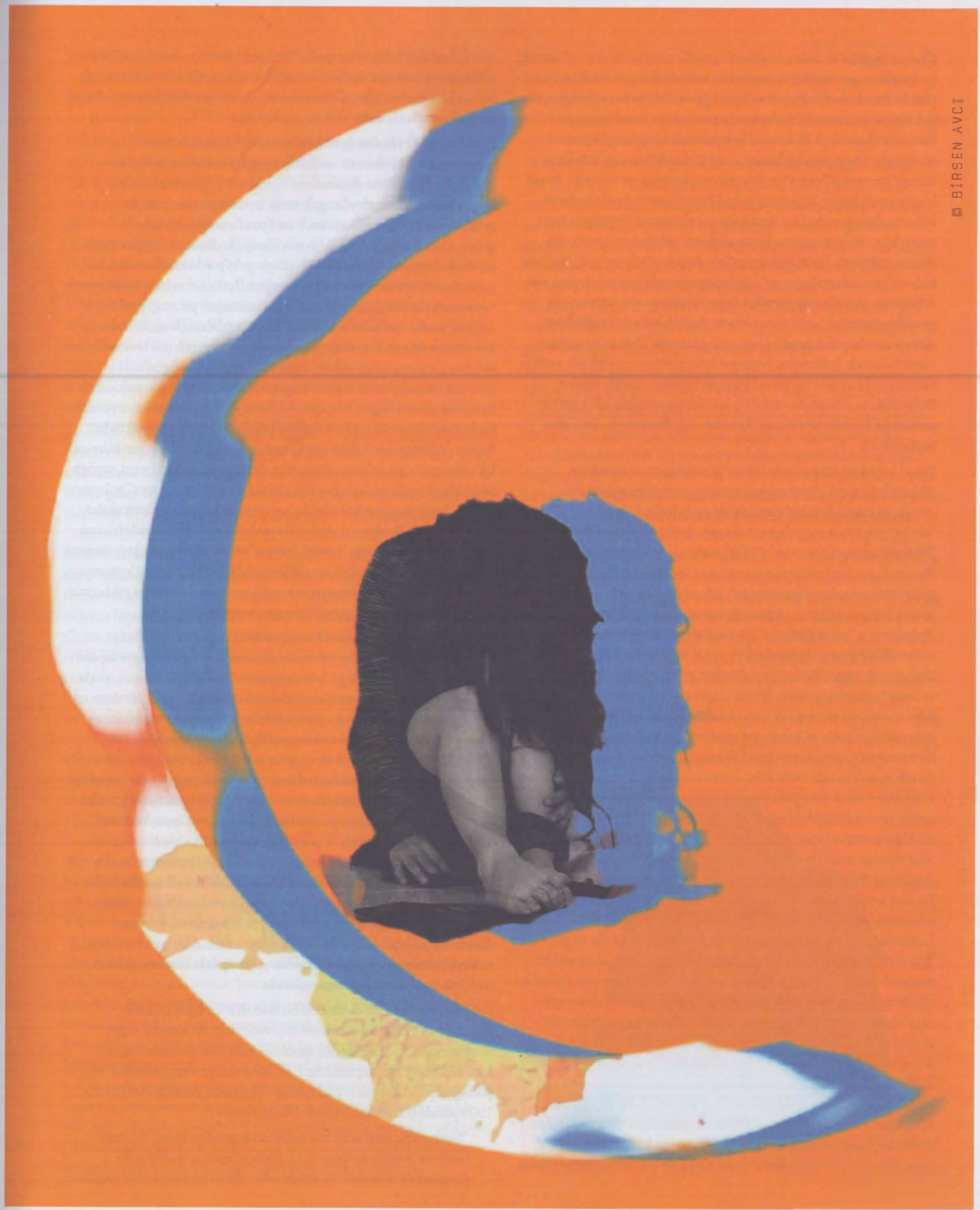


© BİRSEN AVCI

Fobiler, psikanalizin gelişiminde özel bir tarihsel öneme sahiptir. (...) Freud'un fobilere ilişkin açıklamaları bugün evrimsel psikolojinin ya da bilişsel davranışçı yaklaşımların önerileriyle çelişmemektedir.

Fobi kavramı daha çok korku, tiksinme, kaçınma anlamlarını taşıyan Yunanca "Phobos" kelimesinin dönüşümüyle ortaya çıkmıştır. Kavram ilk kez Amerikan psikiyatrisinin babası olarak görülen Benjamin Rush'un 1786 yılında yazdığı "Farklı Türlerden Fobiler Üzerine" isimli, mizahi mektubuyla gündeme gelir. Rush, aynı yıl bir "Farklı Türlerden Maniler Üzerine" isimli bir mizahi mektup daha yayınlar. Aslında her iki mektup da toplumun güncelinde gelişen kimi "delilikleri" mizahi bir yoldan ele alıyor olsalar da bu mektuplar modern psikiyatrinin doğuşunda önemli birer kavşak noktası olarak da ele alınmaktadırlar (Janssen, 2021). İlk söz edilen korkular aero-fobi, hidro-fobi, sifili-fobi gibi korkulardır ancak ilginç olan bir detay, Rush'un tamlamaları oluştururken fobi kelimesini Yunancadan, fobi nesnelerini ise Latinceden taşımasıdır. Bu eğilim onun sonrasında da bir alışkanlık olarak devam eder. Kavramın kullanımının popülerliği 1900'lü yıllarla beraber artar. Kitaplarda kullanım sıklığını gösteren güncel istatistiklerde, özellikle 1980'li yıllardan sonra kelimenin kullanımın çok hızlı arttığı ve halen de artmaya devam ettiği yönündedir. Kuşkusuz bunun sebebi yalnızca ruhsallık alanındaki gelişmeler değildir. Kavram belli ki tıpkı ilk doğduğundaki gibi toplumda korku ve kaçınmaların yaygınlığıyla ilgili popüler kültür içerisinde kullanılmaktadır. Sanıyorum bu bulgu bugün toplumda kaçınma ve korkunun giderek yaygınlaştığına bir kanıt olarak da okunabilir.

Fobiler, psikanalizin gelişiminde özel bir tarihsel öneme sahiptir. Fobi ve psikanalizi yan yana andığımızda, alanla ilgili bilgi sahibi pek çok kişi öncelikle Freud'un 1909 yılında yayımladığı "Küçük Hans: Beş Yaşında Bir Oğlanın Fobi Analizi" çalışmasını anımsayacaktır. Oysa, fobi kavramı Freud'un ilgisini çok daha önce çekmiş ve hem psikanaliz öncesindeki düşüncelerinin şekillenmesinde hem de psikanalizin ortaya çıkmasını mümkün kılan süreçlerde önemli bir kavram olmuştur. Freud'un fobiler hakkındaki ilk yorumu, 1892'de



© BİRSEN AVCI

Charcot'nun derslerinin çevirisinin dipnotlarında yer almıştır. Charcot, bir hastanın agorafobisinin nedeninin kalıtım olduğunu iddia ediyor olsa da Freud ona katılmıyor ve hem "agorafobi"nin hem de diğer pek çok fobinin kalıtımsal (biyolojik) süreçlerden öte cinsel yaşamdaki birtakım tıkanma ya da anomalilere yanıt olarak geliştiğini öne sürüyordu. Onun yeni bir histeri alt türü olarak önerdiği "edinilmiş histeri" kavramı, Charcot'ya itirazının merkezinde yer alıyordu. Freud, bu dönemde histeri kelimesini ruhsal hastalıkların genel adı olarak kullanmaktaydı ve bu hastalara karşı var olan genel bir yargıya karşı mücadele edenlerin arasına katılmak üzere olduğunun işaretlerini oluşturmaktaydı. Bizim kültürümüzde de çok iyi bilinen ünlü "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" sözü esasında aydınlanma döneminde Aristoteles metinlerinin yeniden değer kazanmasıyla ortaya çıkan genel bir görüşü de açığa vurmaktadır. Sağlıklı beden ve sağlıklı bir zihin arasında çok doğrudan bağlantılar kurulur. Öyle ki bu sağlam vücut bahsinde Aristoteles, bedensel deformiteleri, cüceliği bile sağlam kafanın ya da sağlıklı bir ruhsal işleyişin kapsamı dışında bırakır. Dolayısıyla bu dönemde ruhsal bir bozukluğa sahip olmak, zayıf bir yaradılışla, kusurlu ve daha alt bir insan oluş durumuyla doğrudan bağlantılıydı.

Freud, bu erken döneminde Breuer ile ortaklaşması sayesinde dikkatini daha çok cinsel yaşamı ketleyen geçmiş travmalara ve cinselliğin bugününü ketleyen (ahlaki ya da fiziksel engeller gibi) "aktüel" sorunlara yoğunlaştırmaktaydı. Birlikte kaleme aldıkları "Histeri Üzerine Çalışmalar" (1895) metni de dahil olmak üzere bu dönemde yazdığı "psikanaliz öncesi metinler" irdelendiğinde, aslında görünürde anlaşılmaz görünen pek çok ruhsal belirtinin geçmiş ya da güncel öyküsel bağlamlar içerisinde kavranabileceğini öne sürüyordu. Bu bağlamda "yer değiştirme" kavramı semptom gelişimini açıklayan kuramsallaştırmasında merkezi bir yerde duruyordu. İster aktüel ister geçmiş yaşantılardan kaynaklansın, nihayetinde belirtilerin ve buna bağlı görüngülerin ortaya çıkışı ruhsal yaşamı mümkün kılan enerjilerin yer değiştirmesi olarak açıklanıyordu. Bu tutum psikanalizi ve hatta psikoterapiyi gerekçelendirmek için gerekli bir tutumdu. Onun bu savı kendi dönemi için oldukça yenidir ve üstelik yine dönemin önde gelen kuramcılarından Pierre Janet'nin söylediklerinin aksine, psikopatoloji gelişiminde görünür travmatik neden zorunlu değildir. Freud henüz travma kuramından tam olarak uzaklaşmamış ve psikanalizin düşlem ve düş sahasıyla ilişkisini tam oturtmamış olsa da kendi psiko-patoloji modelinin merkezine bir düşünceyi düşünmeme ve onun yükünden kurtulma uğraşını koyar. Böylece ileriki dönemde ortaya atacağı "bastırma" kavramı için en erken modellerini de ortaya koymuş olur. Histeri, obsesyon ve fobi kavramlarını aynı uğraşın farklı görünümleri olarak ele alır ve her üçünü de ruhsal hastalığın oluş mekanizmaları için temel bir model önermek üzere edinilmiş ruhsal hastalığa örnek olarak sunar. Freud'un edinilmiş histeri modelinde ruhsal aygıttaki bir baskıdan, basınçtan ama özellikle de cinselliğin baskısından kurtulmak için uğraşan bir insan yer almaktadır. Bu kurtulma uğraşının üç farklı görünümle sonuçlanabileceğini öne sürer. Bunlardan ilkinde zihinsel içeriğinden kurtarılan duygulanımın yükü bedene yansıtılır. Freud bu durumu bugün de kullanmakta olduğumuz "konversiyon" olarak adlandırır. İkinci durumda ise zihinsel içeriğinden kurtarılan duygulanım ruhsal dünyada dışarı atılamaz, kendi birincil düşünce içeriğinden ayrışmış olan, istenilmeyen duygulanım yükü başka bir düşünce içeriğiyle hatalı olarak kaynaşır ve bir obsesyonun ortaya çıkmasına neden olur. Tahmin edilebileceği üzere fobilerde de benzer bir durum söz konusudur ancak bu kez istenmeyen duygulanımın yükü bir düşünce içeriğiyle değil dışsal bir korku ya da tiksinme durumuyla kaynaşır.

Freud'un 1900 yılından önce kaleme aldığı "psikanaliz öncesi" metinlerinde fobi oluşumuna ilişkin önerdiği modelleri üç başlık altında sınıflayabiliriz. Bunlardan ilki, histerik fobiler, travma ile doğrudan bağlantılıydı ve engellenmiş travmatik anılar yoluyla gelişiyordu. Bir diğer fobi türünde ise Freud'un obsesyonların gelişimi için önerdiği modele benzer olarak bir düşünce içeriğine bağlı gerilimli duygulanımların aktarılmasıyla gelişiyordu ki daha sonra bu görünümleri dürtü olarak adlandıracaktır. Üçüncü modelde ise anksiyete nevrozlarında olduğu gibi "aktüel" bir tıkanmanın yarattığı gerilim yer değiştiriyordu. Bu "anksiyete fobisi" modelini daha çok agorafobiler için önermekteydi. Freud'un o dönem tanımladığı pek çok bedensel belirteç (çarpıntı, terleme, hızlı soluk alıp verme vb.) bugün hâlâ psikiyatri nozolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Pek çok psikiyatrik tanılama sistemi bugün bile agorafobinin eşlik edip etmemesini panik (anksiyete) durumlarında önemli bir belirteç olarak kullanmaktadır. Bugün psikiyatrideki hâkim görüş içerisinde bu kökenlerin geri kalması bir yana, geçmişin anlama uğraşından da uzaklaşılmıştır. Freud, saydığı farklı klinik görünümlerin her biri için tıbbın "etyo-patogenez" anlayışına uygun olarak özgün etiyolojiler ve her etiyoloji için patogenetik akslar önermekteydi. Bunların doğru ya da yanlış olmasının ötesinde hastayı ve durumu anlamak için "neyin", "neden" ve "nasıl" ortaya çıktığı üzerine düşünme işi modern psikiyatri yaklaşımında gerekli merkezi konumunu yitirmiştir. Neyse ki, psikiyatrinin kendi içerisinde de artık bu yaklaşıma alternatif yeni bakışlara yönelik arayışlar artmıştır.

Freud, bu erken yazılarında Charcot'ya itiraz ediyor ve "edinilmiş histeri" gibi bir kavram öneriyor olsa da aslında sırtını biyolojiye toptan dönmemiştir. Öne sürdüğü "yer-değiştirme" mekanizmalarının -ya da bir başka deyişle savunma düzeneklerinin- aslında biyolojik bir düzenek aracılığıyla mümkün olduğu görüşündedir. Onun itirazı temel olarak zihinsel durumların birtakım kategoriler içerisinde, dönüşmez ve donuk klinik olgular olarak ele alınmasına ilişkindir. Ona göre sağlıklı işleyişler ile ruhsal hastalıklar birbirine geçişli ve hatta iç içedir. Freud'un bu erken dönem düşünüşünde öne sürdüğü örneklerde temel etiyoloji cinsel yaşamdaki bir bozulmaydı. Her durumda anksiyete, bedensel ya da psişik libidonun boşalmasını temsil ediyordu; ve anksiyete, bir nesne bulmak için filogenetik olarak miras alınan "insanoğlunun birincil fobilerinden" yararlanıyordu. Enerjik rahatsızlık birincildi; psikolojik belirtiler ise üzerine eklenmişti. Bu yüzden Freud'un fobilere ilişkin açıklamaları bir yanıyla bugün evrimsel psikolojinin ya da bilişsel davranışçı yaklaşımların önerileriyle çelişmemektedir. Freud'un ayrıştığı nokta bu düzenekleri yaşamın herhangi bir anında harekete geçiren, tetikleyici nedenlere ilişkin görüşleridir.

Fobilerin kuramın merkezindeki bu önemli rolü, ilginç biçimde psikanalizin fobi ve fobi özelinde düşünmesinin önünde bir engel oluşturmuş olabileceği de öne sürülmektedir. Günümüzde "özgül fobi" tedavilerinde "ilaç tedavileri" ve "bilişsel davranışçı tedaviler" vb. yaklaşımlar ilk akla gelen yaklaşımlar olmaktadır. Aslında Freud daha 1909 yılında bu tutumunu şöyle belirginleştirir:

> "Nevrozların sınıflandırma sisteminde şimdiye kadar 'fobilere' kesin bir konum verilmemiştir. Sadece çeşitli nevrozların bir parçasını oluşturabilecek sendromlar olarak görülmeleri ve bağımsız

bir patolojik süreç olarak değerlendirilmemeleri gerekliliği kesin görünmektedir. Küçük Hans'ınkinin ait olduğu ve aslında en yaygın olan türden fobiler için 'anksiyete-histerisi' adı bana uygunsuz görünmüyor." (1909, s. 114-115).

Freud'un bu tutumu ile fobiler bir yandan psikopatolojiyi anlamaya uğraşan kuramın merkezine doğru çekilirken öte yandan ayrı bir tanı olarak görünürlüğünü de yitirir. Freud'un kuramsal düşünüşünün çok erken safhalarında ortaya çıkan fobilere ilişkin kavramsallaştırması ancak 1926 yılında kısmi bir revizyona uğrar. "Çaresizlik" kavramının kuramın merkezine doğru hareket edişiyle fobiler de daha çok bu kavramla ilişkisi içerisinde ele alınır. Örneğin, "Küçük Hans" olgusunu yeniden düşünürken aslında Hans'ın babaya karşı olan sevgisini koruma arzusu daha çok öne çıkar. Yer değiştirme içsel korkular ve dışsal korku nesnesi arasında değil, dışsal korkutucu bir imge ile başka bir imge arasında gerçekleşmektedir. Bu farkın önemli teorik potansiyelleri olsa da aslında Freud'un fobilere ilişkin bakışının merkezindeki "yer değiştirme" vurgusu korunmuştur. Hans, bir bakıma babasını korkulardan arındırarak sevilebilir tutmaya da uğraşıyordu.

André Green (2000), fobik kaçınma ile psikanalitik kliniğin merkezindeki bazı önemli meseleleri yan yana düşündüğü "Merkezi Fobik Konum" adlı makalesinde bir yerde konunun güncel psikanaliz için süren önemine de dikkat çeker. Green, bu önemli metninde Freud'un kuramsal düşünüşüne dair önemli bir kavşak noktası olarak onun yayımlanmamış olan "Bilimsel Bir Psikoloji İçin Taslak" (1895) metnine dikkat çeker. Freud, bu metninde bir nörolog olarak kazandığı tüm mahareti ve dönemin nöro-bilimsel kavrayışını kullanarak o zamana değin ortaya koyduğu fikirleri modelleyebilmek için kullanır. Çok hızlı bir sürede kaleme alınmış, oldukça heyecanlı pek çok fikir ile doludur bu metin. Belki de bu yüzden Green gibi pek çok kuramcı, Freud'un sonra geliştirdiği pek çok kavramın erken izleri için bu metne başvurmaktadır. Freud, bu metinde beyinde, nöronlar düzeyinde çalışan kimi işleyiş ağları tarif eder. Taslak, iki temel fikri içermektedir: *"(i) Faaliyeti durgunluktan ayıran şeyin, genel hareket yasalarına tabi bir nicelik (Q) olarak kabul edilmesi gerektiği. (ii) Söz konusu maddi parçacıkların nöronlar olduğu varsayılmalıdır."* Bu modelde zihinsel işleyiş onun "quanta" olarak adlandırdığı enerji birimlerinin nöronlar arasındaki akışı ile gerçekleşmektedir. Bir düşüncenin ya da duyumun oluşturduğu çağrışım ağlarını sanki bir nöron ağı gibi hayal eder Freud. Alışılageldik işleyiş sırasında -a nöronu aktif hale geldiğinde -b nöronu da uyarılmaya istekli bir hale gelir ve böylece zihinsel akışlar ortaya çıkar. Ancak -b nöronunun huzursuzluk ve hazsızlık yaratacağı durumlarda bu yol engellenecek, inhibe olacaktır. Bu durumda a-b-c-d akışı yerine açıkta kalan enerji yeni bir yan yolu kat edecektir. Freud bu durumu "yan-kateksis" olarak adlandırır, zincir yine a'dan başlar ancak bu kez ağaçsı bir yeni dala ayrılır ve α, β, γ, δ nöronlarına doğru yayılır. Dolayısıyla ortaya çıkan inhibisyon nedeniyle yeni bir içerik ve ağa doğru hareket edilmiş olur. Freud, bu sırada henüz "bastırma" kavramını tanımlamamıştır, burada sözünü ettiği inhibisyon ve sonrasındaki yeniden dallanma şeması onun daha sonra kavramsallaştıracağı "bastırma" ve "sansür" kavramlarına öncülük edecektir. Freud, bu metninde aktive olmamış, kesintiye uğramış olan a,b,c,d, akışının inhibisyona uğramış olsa bile α, β, γ, δ akışında sezilebileceğini de öne sürer. Bir bakıma bastırmaya uğrayan içerik açığa çıkmak için de yeni yollar arıyor olacaktır. Bir başka deyişle "direncin yolu dolambaçlıdır". Serbest çağrışım ya da sürçmeler gibi pek çok ardıl kavram yine bu düzenek içerisinden düşünülebilir. Freud, bu metinde keşfiyle ilgili hissettiği hoşnutluğu şöyle dile getirir:

"Artık egonun dikkatini yaklaşan düşmanca mnemik imgenin taze kateksisine çeken bir mekanizmanın yardımıyla egonun, nasıl olup da pek çok yan-kateksis aracılığıyla mnemik imgeden hoşnutsuzluk salınımına geçişi [niceliğin] ketlemeyi başarabildiğini ve bunu ihtiyaca göre güçlendirebildiğini hayal etmek kolaydır."

Görüldüğü üzere Freud'un fobinin merkezinde yer aldığını sezdiği "yer değiştirme" düzeneği esasında ruhsal işleyişin gündelik akışının merkezindedir artık. Yer değiştirme uğraşı yalnızca psikopatolojinin sahası olmaktan çıkıp ruhsal aygıtın temel mekanizmalarından birisine dönüşmüş olur. Bu durumda ortaya çıkan yeni sorular hızla fark edilecektir. Örneğin, bu "inhibisyona" karar veren, hazsızlığı deneyimleyen ancak kişinin bilinçli akışından uzakta duran bir düzeneğin varlığı daha şimdiden kendini hissettirmektedir. Bu yeni sorular ve düşünme uğraşı belli ki "bilinçdışının" merkezi olduğu psikanaliz kuramının doğuşuna aracılık edecektir.

Freud'un fobi, histeri ve konversiyon gibi sonrasında nevrozlar olarak bilinen pek çok tabloyu merkezi bir işleyiş üzerinden anlama uğraşı psikanalizin keşfi ile oldukça zenginleşmiş ve bugün ardında devasa bir yazın bulundurmaktadır. Freud, yapısal bir arazdan daha çok ruhsal baskıların yarattığı yer ve yön değiştirmelere odaklanmıştır. Bugün pek çok psikanalist aslında bu yön seçimlerinde belirleyici olan birtakım potansiyellere de dikkat çekmektedir. Simgeleştirme kapasitesi buna örnek bir kapasite olarak gösterilebilir. Simgeleştirmenin en düşük olduğu yolağın bedene döndürme, yani konversiyon olduğu varsayılmaktadır. Bu bakımdan fobiler için de benzer bir simgeleştirme sorunu olduğu varsayılabilir. Fobi tedavilerine yönelik davranış yöntemler de dahil olmak üzere esasında hastaya fobik nesne ile temas için güvenli bir zemin sağlanmaktadır. Hastanın kaygısı bir terapist, bilirkişi tarafından kapsandığında fobik nesnenin sansürden kurtularak simgesel ağda yeniden ulaşılabilir olduğu pek çok tedaviden söz edilebilir. Psikanalitik bakış bu tedavilere ilişkin bir açıklama sunabiliyor olsa da kendi klinik işleyişi bu tedavilerden çok uzaktır. Psikanaliz, ortaya çıkan belirtiyi simgesel ağa yeniden dahil etme uğraşından daha çok simgeleştirme kapasitesinin kendisine yönelik daha uzun ve daha meşakkatli bir uğraş olma yolunu seçmiş gibi durmaktadır.



© BİRSEN AVCI

Özgür ÖĞÜTCEN

Küçük Hans'tan bugüne...

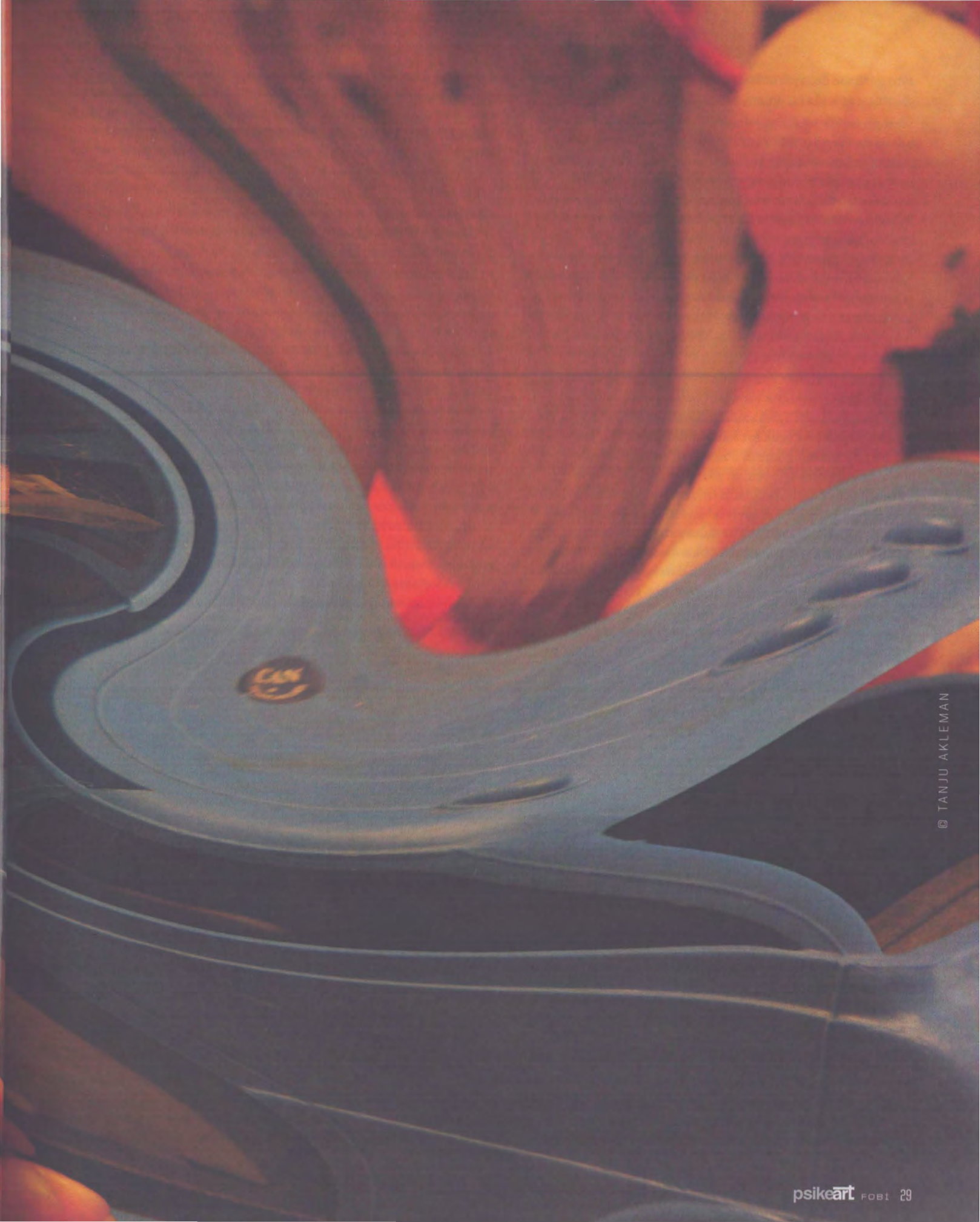
Fobide, psikanalitik anlamda iki temel mesele vardır: kaygı ve kastrasyon. (...) Kastrasyon bütün insanların içinden geçmek zorunda olduğu bir şeydir, hiç kimse onunla karşılaşmadan yoluna devam edemez. Nevrotikler çocukluk çağında bir nevroz geliştirerek bu kastrasyonu başlarından savarlar; ama onun izleri hep kalır hatta kim olduğumuza damgasını vurur.

Hepimizin bildiği gibi, fobi gündelik dilde belirli bir şeyden korkmak anlamına geliyor. Örneğin uçmaktan, örümcekten ya da yükseklikten korkmak gibi. Bu korku bazen öyle hale gelebilir ki kişi gündelik hayatını bu fobiye göre düzenlemek zorunda kalabilir. Örneğin uçağa binmesi gerektiği halde uçağa binemediği için bir yerlere gidemeyebilir; ya da çevresine karşı sorumluluklarını yerine getiremeyebilir. Böyle düşününce aslında ara sıra ortaya çıkan ve kişinin hayatını sınırlamayan bir şey de olabilir fobi. Her gün devasa örümceklerle karşılaşmıyorsa hayatı bundan o kadar da etkilenmeyecektir.

İnsanlar tarih boyunca pek çok şeyden korktular ve korkmaya devam ediyorlar. Eski zamanlarda doğa koşullarının yaşamları üzerinde yarattığı tehditler çok daha fazlaydı ve bu muhtemelen insanları bir arada yaşamaya sevk eden etkenlerden biriydi. Korku ve topluluk olma arasında bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Topluluk olma halinin kendisi bir koruma sağlar; ama işler burada karışmaya başlıyor, çünkü gerçekten bir şeyin tehdit ediciliğinden korkmak ile iç dünyamızda onun temsil ettiği şeylerden korkmak aynı şey değil. Demek ki fobi ile korku arasında bir ayrım yapmak iyi olur. Biri gerçek bir tehdide yönelik deneyimlenen bir olguyken diğeri fantezilerimizden köken alır. Fantezi dünyamız teorik olarak sonsuz olduğuna göre fobiler de sonsuz olabilir. Sadece bizi gerçekten tehdit eden şeylerden korkmayız, daha da kötüsü bu alan o kadar geniştir ki potansiyel olarak her şey tehdit edici hale gelebilir.

Freud'un aktardığı küçük Hans vakasında, bu küçük oğlan yolda kendi halinde giden atlardan korkuyordu mesela. Atlar onu tehdit etmiyordu, evine gelecek durumda değillerdi ya da bilinen somut başka bir tehlike arz etmiyorlardı ama Hans onlardan korkmaya başlayıvermişti. Bir anda bir at fobisi geliştirmişti. Demek ki atlar Hans açısından sadece at değillerdi. Onlar bir şeyi temsil ediyorlardı, onun iç dünyasında bir yerleri vardı. Öyleyse şunu dersek yanlış olmaz, gerçek dünyanın nesneleri bizim iç dünyamızda temsil edilirler ve başka anlamlar kazanabilirler. Hans için at, sokaktaki, herkesin bildiği at değil, onun fantezilerinde bir yer kaplayan, onun için özel bir anlamı olan bir şeye dönüşmüştü. Bu ayrımı aklımızda tutmak çok önemli, çünkü bizi salt ampirizmin dünyasından ayırıp temsiller dünyasına doğru sevk ediyor. Dolayısıyla bir kişinin at fobisiyle başka bir kişinin at fobisi, her ne kadar dışarıdan





© TANJU AKLEMAN

aynı görünse de, aynı anlamı taşımayacaktır. Ancak bir terapi çalışması yoluyla bu anlam anlaşılabilir ve tedavi edilebilir.

Sözü geçen küçük Hans vakasında terapi çalışmasını Hans'ın babasıyla Freud birlikte sürdürmüşlerdi. Babası Hans'ta olan değişimleri izliyor ve dikkatle not ediyor, sonra da belli aralıklarla Freud'a aktarıyordu; Freud da ona kendi yorumlarını aktararak ne yapabileceğini söylüyordu. Bu belki de psikanaliz tarihindeki ilk süpervizyondu; süpervizyon, basitçe, bir terapistin kendinden daha deneyimli bir terapistten tavsiyeler alması olarak betimlenebilir. Hans'ın babası ve Freud'un birlikte yürüttükleri çalışmanın üçüncü tarafını da Hans'ın kendisi oluşturuyordu; aslına bakılırsa -ne kadar tuhaf görünse de- bu çalışmayı yürüten Hans'ın ta kendisiydi. Onun iç dünyası, daha doğru ifadeyle bilinçdışı, bu çalışmaya yön veriyordu.

Vakaya küçük Hans denmesinin nedeni, Hans'ın o sıralar gerçekten de çok küçük bir oğlan çocuğu olmasından dolayıydı; yaklaşık 3,5-4 yaşlarındaydı. Annesi ve babasıyla birlikte yaşarken küçük kız kardeşi dünyaya gelmişti. Bu sürpriz kardeş, Hans'ın dünyasına bir meteor gibi düşmüş ve onda bazı soruları aktive etmişti: Çocuklar nereden gelir? Kızlarla oğlanların farkı nedir? Anne babası onu seviyorlar mı? Eğer seviyorlarsa niye bir çocuk daha yapmaya ihtiyaç duydular? Ve daha pek çok soru onu meşgul etmeye başlamıştı. Annesi ve babası arasındaki konumunu sorguluyordu ve ayrıca annesinin babasına, babasının da annesine ilişkin konumunu sorguluyordu. Hepimiz bu evrensel soruları sorarız ve bunlara kendi "nevrozumuzla" bir yanıt üretiriz. Dünyada bu soruları sormayan hiçbir çocuk yoktur. Bu soruları mutlaka yüksek sesle sormamız gerekmez tabii ki, sessizce, bilinçdışı biçimde sorulur bunlar. Ama mutlaka cevaplanmaları gerekir. İşler yolunda giderse bu sorulara verilen yanıtlar duyduğumuz huzursuzluğu dindirebilir, ama asla yok etmezler, ileride de çeşitli yaşam dönemeçlerinde bu sorular tekrar güncel hale gelebilir. Kendi değerimizi, başka insanlar için önemli olup olmadığımızı, yaşamın yaşamaya değer olup olmadığını, niye canımızın bu kadar çok sıkıldığını, annemizin ya da babamızın iyi birer anne baba olup olmadıklarını, erkek olmanın, kadın olmanın ne demek olduğunu sormaya devam ederiz. Freud'a göre "nevroz" buna verilen bir tür yanıttır; aslında nevroz ya da "nevrotik" normalle eşanlamlı olarak kullanılmaktadır büyük ölçüde. Nevrotik olmak demek hiç acı çekmeyeceğimiz anlamına gelmez; sadece kendimizle, dünyayla ve öteki insanlarla belli türde bir ilişkiyi ifade eder. Psikozda ise bu yanıtlar kökten şekilde farklıdır.

Fobi de işte bu nevroz şemsiyesinin altındaki yanıtlardan biridir. Histeri ve obsesyonel ile birlikte üç nevroz türünden birini oluşturur. Fobide, psikanalitik anlamda, iki temel mesele vardır: kaygı ve kastrasyon. Kaygı ile nasıl baş edilecek? Ve, kastrasyondan nasıl geçilecek? Hans'ta da ilkönce hiçbir şeye bağlanamayan genel bir kaygı durumu ortaya çıkmıştı. Huzursuz hale gelir, huysuzlanır, eski halinden farklı bir çocuk olur. Ama bunun bir açıklaması yoktur, bu yeni durum bir şeyle açıklanamaz. Fobi bu genel kaygı halini bağlar tabiri caizse; kaygıyı atlarla ilişkilendirir. Bu yeni durumun içinde artık genel bir kaygı hali değil de, odağında atların olduğu bir fobi ortaya çıkar. O artık atlardan korkmaktadır, atların kendisini ısıracağından endişe etmeye başlar. Bunun gerçekçi olmadığını, atların onunla bir işi olmadığını söylemek hiçbir işi yaramaz; çünkü iç dünyasında atların onunla bir işi vardır, yani bu yanlış bir bilginin düzeltilmesiyle, telkinle tedavi edilemez. Önemli olan "at" göstereninin neyin yerine geçtiğini bulmaktır. Bunu bir görüşmeyle başaramayız, bir dizi terapötik görüşme, bir terapi süreci gerekir bunun için.

At fobisi, onun bildiği kelimelerin içinden rastgele seçilmiştir, bu köpek fobisi ya da örümcek fobisi de olabilirdi, yani atın kendi başına bir önemi yoktur. Çevresinde atlar olduğu için at kelimesi bu göreve tayin edilmiştir. Freud atların, Hans'ın annesinin kastrasyon tehdidinden sonra bu işlevi üstlendiklerini söyler. Yani at, kastrasyon tehdidinin bir ikamesidir. Bu tehdit, vaka öyküsünde de açıkça görüleceği üzere, yaramazlık yaparsa annesinin Doktor'u çağıracağı ve onun pipisini keseceği yönünde bir ifadede somutlaşır. Freud'un iddiasına göre, Hans bu andan sonra at fobisini geliştirir. Fransız psikanalist Jacques Lacan ise farklı düşünmektedir, at fobisinde annenin kastrasyon tehdidinden çok babanın konumunda bir yetersizlik görür o. Geleneksel olarak kastrasyon tehdidi babadan gelir, ama Hans'ın babası bu konumu almakta gönülsüzdür. Hatta Hans onu bu konumu almaya davet eder. Babanın bu yetersizliği, bu işlevi tamamlayacak olan at ile çözülür, at eksik olanın ikamesidir, zaten var olanın değil. At fobisi önce kaygıyı bağlayıp odaklar, sonra da kastrasyonun eksik halkasını tamamlayarak Hans'ı kastrasyon kompleksinin içinden



geçirir. Daha sonra bütün bunlar bastırılır; yıllar sonra verdiği bir röportajda Hans -artık Küçük Hans değilken- Freud ve babasıyla yürüttüğü bu analitik çalışmaya ilişkin hiçbir şey hatırlamadığını söyleyecektir. Nevrozu kuran ana mekanizma olan bastırma çocukluğumuzu çok büyük ölçüde unutmamıza yol açar ya da hatırlasak bile artık bizim için duygusal bir yükü yokmuş gibi hatırlarız. Hans'ta da tam böyle olur.

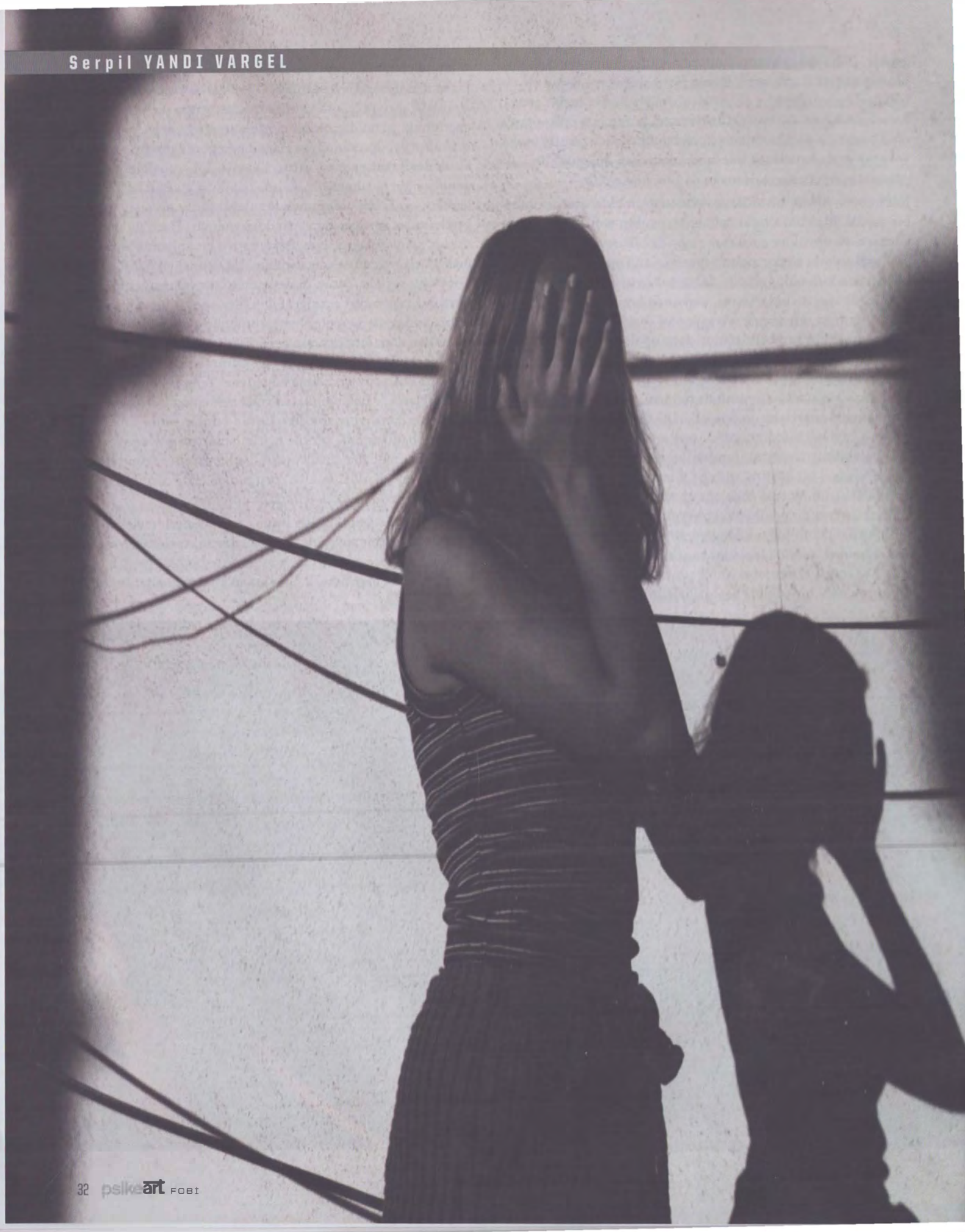
Kastrasyon bütün insanların içinden geçmek zorunda olduğu bir şeydir, hiç kimse onunla karşılaşmadan yoluna devam edemez. Nevrotikler çocukluk çağında bir nevroz geliştirerek bu kastrasyonu başlarından savarlar; ama onun izleri hep kalır hatta kim olduğumuza damgasını vurur. Bazılarımız ilerideki başarısızlıklarımıza, kıskançlığımıza, öfkemize, yalnızlığımıza, kısacası kastrasyonun çeşitli tezahürlerine karşı dayanıklıyken bazılarımız daha az dayanıklı oluruz. Kastrasyon dünyada yaşamak için ödememiz gereken bedeldir diyebiliriz. Hans bu bedeli fobiyle ödemiştir; böylece babasının güçsüz konumunu desteklemiş, kardeşinin varlığını kabullenebilmiş, daha da önemlisi bir erkek olarak her an gücünü kaybedebileceğini iliklerine kadar deneyimlemiş bir hale gelebilmiştir. Bütün bunlardan dolayı nevrozun ya da fobinin "ideal bir çözüm" olduğu, bunu geçtikten sonra hiçbir acının, tasanın, derdin bize uğramadığı düşünülmemeli. Hayat süreğen bir şekilde kastrasyonla karşılaşmayı içerir ve bunun düzenli bir şekilde bedelini öderiz. Popüler açıklamaların tersine ideal bir mutluluk, sevinç, verimlilik, hiçbir şeyden etkilenmeme hali söz konusu olamaz. Freud bunu çok özlü bir şekilde şöyle söylemiştir: "...nevrozun acıları sıradan, gündelik acılara dönüşür."

Hans için babası ne kadar "azsa" annesi de bir o kadar "çoktur". Annenin çocuğa bakım verdiği sırada çocuğu ihmal etmesi geçtiğimiz yüzyılda çok sık vurgulanmış ve vurgu bu ihmalin önemine yapılmıştır. Oysa Hans'ta da gördüğümüz üzere anne eksik değil fazlaca mevcuttur. Kaygıya yol açan da budur, yani eksiğin eksilmesidir. Aslına bakılırsa o yerin boş kalması gerekir, orası boş olduğunda arzulayabiliriz. Annesi tarafından boş kalması gereken bu yerin doldurulması Hans'ta kaygının ortaya çıkmasına yol açar. Baba figürü bu anlamda annenin üzerini çizerek anne çocuk çiftine bir üçüncüyü dahil eder. Çocuk bu sayede, Lacan'ın deyimiyle "timsahın ağzından" kurtulur ve kendisi arzulayabilen bir özne haline gelir. Bu nokta bana çok çarpıcı geliyor, çünkü bu sanıldığının aksine çocuklara alan bırakmamız gerektiğini ima ediyor, onların arzulayabilmek için bu alana gereksinimleri var. Babalara ise daha çok çaba sarf etmek düşüyor! Terapiste çocuklarını getirdiklerinde bekleme salonunda beklemeyip seans odasına girerlerse daha iyi edebilirler. Bütün bunları anne babalara öneriler bağlamında, bir tür eğitim amacıyla söylemiyorum, tümünü anne-baba-çocuk arasındaki ilişkinin göründüğünden daha karmaşık olduğunu ve çocuğun da özne olarak seçimler yaptığını sezdirebilmek için ifade ediyorum.

Freud, Hans'ın babasından Hans'ı nazikçe dinlemelerini, onunla alay etmemelerini, kızmamalarını, söylediklerine hassasiyet göstermelerini istemişti. İşte bu hâlâ geçerli bir öneri. Sözlere alan açmak her zaman en doğru olan Freud'un dediği gibi.



© TANJU AKLEMAN



Kaçış rampası; kuytularımız

Agorafobi, içerden başlayan bir isyanın, dışardan bir destek bulmasından kaçıştır.

Açık alanlarda çaresiz kalma ile yüz yüze geldiğimizde ölümüne bir korkuya kapılırız. Öncelliğimiz sağ kalmayı başarmaktır. Zihnimiz, içgüdüsel olarak av olmaktan sakınırken, bir de iç dünyamızdan kaynaklanan dayatmalar ve tehditler altında çıkış bulamama kaygısı eklenirse, agorafobi olarak tanımladığımız ağır panik halini sergileriz. Bu yoğun kendini ve kontrolünü kaybetmeyle karakterize durumdan çıkabilmenin tek yolu vardır: Kendimizi sakin olmaya davet edip, bir süre dinlenebileceğimiz bir kuytuya ulaşma yolunun arayışı içinde olabilmek. Oysa bu kriz anında akılcı düşünme ve davranma ortadan kalkmış olabilir. Kontrolsüz saldırgan tutumlar sergilemekten teslim olmaya değin değişen davranış örüntüleri sergileyebiliriz. Bunların olma olasılığını göz önünde tutarak yeniden harekete geçebilmeyi başarmak, üstesinden gelinebileceği umudunu doğurabilir. Bu kaçıp saklanma isteğinde, adeta bir labirentin içinde bulunamayacak kadar kaybolmak, gizlenmek isteği yatar. Zihnimizde canlandırdığımız bu labirent kurgusu, bizi iki açıdan korumaya alır. Tehdit olarak düşündüklerimizi labirentin dışında tutabildiğimiz gibi, bize ulaşmalarını engellediğimizden, sığındığımız kuytuda kendimizi daha yaratıcı, daha özgür hissederek kendiliğimizi keşfetme ve ortaya koyma şansını yakalarız. Bu, bir çeşit kendiliğin utanç, kınılma, kötü hissetmeye karşı kontrolü kendi eline aldığı oyun alanıdır. Böylece kendiliğimize tehdit gibi gözükenleri açık alanlarda bırakarak, sığınılan kuytularımızı, ev ortamlarımızı daha güvenli olduğuna inandığımız yaşam alanlarımız haline getiririz. Bu karmaşık iç içe geçen ruhsal bozukluğun gizemi, insanın ruhsal yapısıyla ilgilenen bilim dallarının, psikanalizin, sanatın ilgi alanı olmuştur. Bu konuyla ilgili bilgi ve düşüncelerimi olabildiğince yalın bir şekilde zihinlerinize sunmak ve bu labirentin yollarında insan psikolojini keşfetme yolculuğuna sizleri davet etmek isterim. Umarım, Derinkuyu Yeraltı Şehrini birlikte dolaşırcasına zihinlerinizde merak, ilgi ve hayranlık uyandırabilirim.

Derinkuyu Yeraltı Şehri, yaşamı tehdit edenleri yerüstünde tutarak kendilerine yaşam alanları oluşturan insanların labirent şehridir. Dışardan girmek isteyenler için klostrofobik bir kaygı oluştursa da bu yeraltı şehrine sığınanlar için çıkış kapılarını kendilerinin belirledikleri ve kendilerini özgür kıldıkları yaşam alanıdır. Bu bağlamda agorafobili insanların geliştirdikleri yaşam alanları da kendilerinin kurtarılmış bölgeleridir. İlk Hıristiyanların hayatta kalmak ve Hıristiyanlığı yaymak adına sığındıkları bu kovuklar ile agorafobide ölmemek için bir kovuğa sığınma davranışında benzerlik vardır. Fark, diğer fobi tanımlarında da olduğu gibi, gerçekte yaşamlarını tehdit eden somut bir olay ya da bir etmen olmaksızın kişilerde bu denli korkuya kapılma hali, ilk Hıristiyanların verdiği yaşam mücadelesi gibi kolay anlaşılamaz. Gerçekte yaşamlarını tehdit eden bir nesne, olgu yoktur; ya da var ise de verilen tepki, tehdit unsurları ile orantısızdır. İnsan ruhsal yapısının karmaşası da buradadır. Bazen dış dünya gerçeği diye algıladığı kaygının kaynağı, gerçekte iç dünyasında tuttuğu nesne temsillerinin veya yaşanmışlıkların yansıması olabilir. Ne demek istediğimi biraz daha ayrıntılı yazarak açmaya çalışacağım.

Ruhsal yapımızdaki labirentler

Psikanalitik kuramlar çerçevesinden insanın ruhsal yapısına bakış şekli, bana yeraltı şehir yapılanmalarını düşündürüyor. Freud'un tanımıyla, "bilinçdışı; bastırılmış arzuların, ifade bulmamış duyguların ve çözülmemiş çatışmaların depolandığı yerdir". İnsanın görünürde sergilediği duygu, düşünce ve davranışlarının kaynağının, ruhunun bu derinliklerinde tuttuklarıyla ilgili olduğunu ortaya koymuştur. Yeraltı şehirlerinin ilk katları saptandıktan sonra diğer katlarına inildiği gibi, Freud'un takipçisi çağdaş psikanalist kuramcılar da bu ruhsal yapılanmanın diğer katmanları olduğunu iddia etmişlerdir (Kleine, Winnicott, Kernberg...). Birey, dış dünyada ilişki kurduğu, kendinde iz bırakan nesnelerin birer temsilcisini ruhunun alt katmanı olan bilinçdışında tutmaya başlar. Kendi başına kaldığında bu nesnelerin varlığı ona gereksinimi olan gücü taşıyacaklardır. Zihinsellik donanımı oluşmaya başladıkça, bilinçdışında tuttuğu nesne temsilcilerine (anne, baba, bakım veren kişi...) benzer şekilde iz bırakan olayların temsillerini de kapsüle ederek bilinçdışına atar. Bu bir şekilde onlar üzerinde kontrol kurma deneyiminin arzusuyla gerçekleşir. Yani bilinçdışımız bunlarla donanmaktadır. Tıpkı, Kapadokya'da hayatta kalmaya çalışan insanların yeraltında açtıkları katmanlara onlar için gerekli hayvanlarını, yiyeceklerini, şarap yapım düzeneklerini taşıdıkları gibidir. Labirent-içinde-labirent kısmı burada başlar.

Çocukken bizi tehdit ettiğini düşündüğümüz nesnelerden, olaylardan kurtuluşumuz, onların temsillerini bilinçdışımızın labirentinin derinliklerinde tutmamızdır. Sorun yaşadığımız bir stres anında içimizdeki bize karşı olan sesler, giderek içses gibi bizi rahatsız etmeye, köşeye sıkıştırmaya başlar. Bu nedenle stres anlarında kendilik bütünlüğümüzü koruyamamaktan da korkarız. İçimizde hapsederek kontrol altında tuttuğumuz bize ait nesne parçalarımız içerden bir ayaklanma başlatıp, mantıklı bir açıklaması olmaksızın panik hali yaratabilir. Panik düdüğü çalınınca ortamdan kaçıp, sığınacak kovuk ararız. Böylece hiç kimsenin olmadığı yerde, içimizde tuttuğumuz nesneler dış dünyada temsillerini bulamayacaktır. Oyuncu beynimiz sürekli çıkış arayışları içindedir. İç gerçekliğimiz ve dış gerçekliğimiz, labirentin labirenti gibi iç içe yansıtmalı bir karmaşık düzen yaratır. Bütün bu karmaşık yapılanmayı psikanaliz kuramlarıyla tanımlamaya, keşfetmeye çalışmaktayız. Kuramın çıkış noktası olan dürtü kavramıyla bir kez daha düşünecek olursak, bu sıkışmışlık hissini daha iyi anlayabiliriz.

Dürtü etkisiyle eriyen balataların varlığında kurtuluş kaçış rampasıdır

Yaşamın başlangıcında dürtülerinin etkisiyle doludizgin gitmeye meyilli birey, yasaklarla karşılaştıkça, arabayı devirmemeye çalışan acemi şoförler gibi iki ayağıyla sıkı sıkı frene basar. Balatalar eridiği için fren tutmuyor kaygısına kapıldığında, başına büyük felaketler gelecek korkusuyla önüne çıkan agorafobi kaçış rampasına saparak yoldan uzaklaşır. Rampanın sonundaki sığındığı kuytuda içsel hararet düşmüştür. Kendine gelmeye çalışır. Bu kaçış rampaları, hayat kurtarır. Agorafobi davranışını, bir çeşit bireyin kendiliğini koruma ve onarma davranışı olarak görebiliriz. Yeter ki kuytuda ya da yolda olan yaşamımız içinde korkuya pabuç bırakarak felç olmadan, fren ve gaz pedallarının kendi irademizde olduğu, direksiyon hakimiyetiyle yeniden yola koyulabilelim.

Agorafobi, ipliğimizin pazara çıkacağı korkusuyla pazar alanından kaçmaktır

Kabahatimizin ortaya çıktığı, görülür olduğu ilk andan itibaren agorafobik davranış sergileme eğilimimiz de ortaya çıkar. Bir anlamda utanç, suçlanma ve kınılganlığa bağlı gelişen, kişinin kendiliğini koruma çabasıdır. Kendilik, ötekinin gözünden kendimizi algıladığımız, keşfettiğimiz bizdir. Ötekinin gözünde ayıplanmak, kınanmak, gözden düşmek, kendiliğimizde kırılmalara yol açar. Bundan geçici olarak korunmanın yolu ötekilerden kaçınmak; saklanmakla bir parça kendiliğimizi korumuş oluruz. Ben ve öteki ayrımının gelişmeye başladığı bir yaşından itibaren, bu utanma, suçlanma davranışları gelişir. Bebek bu duyguya kapıldığında kafasını annesin göğsüne gizler, başını kaçırır. Yanlış



yaptığına dair sert çıkışlar karşısında, korku ve kaygıyla karışık gerginlikler sergileyip sinebilir. İki yaşına doğru yavaş yavaş artık beze yapmaması, tuvalete yapması beklendikçe, altına yapmanın bir kabahat olduğunu algılayıp, altına yapacağı zamanlar, masa altlarına, perde arkalarına gizlenir. Bu görüntüler çok sevimli gelir. Bu görünür olmaktan kaçış eğilimleri bir çeşit gizlenme gereksiniminin yansıması olarak agorafobik davranışların öncülü olarak düşünülebilir. Oysa agorafobik insanların içinde bulunduğu ruh hali bir çeşit cinnet geçirme gibi dayanılması zor anlardır.

Bu durumda söz konusu olan, diğer fobik bozukluklarda da olduğu gibi, korkuyu açıklayacak gerçekçi bir durum söz konusu olmadan içine girilen ruh halinde, sorunun dış dünyadan kaynaklanan bir tehdit olmaktan öte, kişinin kendine özgü özel durumundan kaynaklanan önemli bir ruhsal rahatsızlık halidir. İnsanı ilgilendiren her hal için geçerli olan yaklaşım, agorafobi için de geçerlidir. Biyopsikososyal bir varlık olan kişinin bu üç açıdan yaşadığı, yüklendiği zorluklara bağlı bu rahatsızlıkla karşı karşıya kalınız.

Biyolojik nedenlerle tetiklenen agorafobi

Yaşama içgüdüsüyle donanmış canlılardan biri olarak biz insanlar da kaçıp sığınabileceğimiz güvenli bir ortamımızı kaybetmekten, av olup



kendimizi koruyamaz hale gelmekten içgüdüsel olarak korkarız. Böyle bir durumdan hızlıca kurtulmaya çalışma, korkuya kapılma, huzursuzlanma, felç olma, teslim olma gibi değişen davranışlar sergileme biçimimiz diğer canlıların davranışlarına benzerlik gösterir. İnsanın yerleşik düzene geçip topluluklar halinde yaşamaya başlamasıyla birlikte, temelde olan bu içgüdüsel davranış, insan kalabalığı arasında kendi tanımını yitirerek ötekilere yem olma korkusuna döner. Ölümün nefesinin hissedildiği, felç eden bir korkudur. Güvenli sığınaklardan yoksun olarak açıkta kalmaya yürek dayanmaz. Yürek sıkışır. Hızlıca bir çıkış bulma peşine düşer. Hiçbir çıkışa ulaşamayacağı korkusuyla girdiği çaresizlik algısına, kim olduğunu yitirme sancısı eklenir. Onu gören bir göz, yatıştıran bir el, seslenen birisinin varlığını hissetmediği durumda kendi varlığını da algılamakta zorlanır. Uçsuz bucaksız kâinatta bir başına kalmışlık hissi, kendi varlığını da şüpheye sokar. Tek başına açık alanda savunmasız kalma duygusu çok ağırdır. Bu bir ruhsal bütünlüğün bozulduğu kriz anıdır. Kişinin genetik olarak bu mizaca sahip olmasının yanı sıra birtakım metabolik ve kardiyak nedenlerle de agorafobik davranışlar tetiklenebilir. Bunlar da diğer biyolojik kaynaklı tetikleyici etmenler arasında sıralanabilir.

Agorafobinin sosyal nedenlerle tetiklendiği durumlar

Kişinin kendini güçsüz hissetmesine neden olabilecek sosyal itibar kaybı, ebeveyn kaybı, maddi kayıplar veya savaş gibi yaşamını tehdit edecek bir durumun ortasında kalma anında kalabalık ve açık ortamlarda duramama hali oluşur. Bu durumu en yoğun 2020 yılından itibaren tüm insanlığı tehdit eden COVID-19 salgınıyla yaşadık. COVID-19 salgınında ölme korkusuna bağlı agorafobi davranışlarda önemli bir artış oldu. Bu korkunun geçerli bir dayanağı vardı. Fakat bazı kişilerde tüm yaşamlarını kısıtlayacak boyutta abartılı bir hal alarak ruhsal sağlık bozuldu.

Benim ağırlıklı olarak üzerinde durmak istediğim, agorafobi davranışının altında yatan psikodinamik yapıya yeniden dönmek isterim.

Stres anında insanın içini yatıştırma becerisi

İman düşerse cemaat devrilir

Duygu düzenleyici ruhsal düzeneğimiz, erken yaşlarımızda kurulur. İçinde büyüdüğümüz ortamın yetkinlik ve yeterliliği bizim karşılaştığımız olayların karşısında emin, güvenli, sakin, sağduyulu olabilmemizi sağlar. Tehdit olabilecek herhangi bir durum ebeveynlerimizin kontrolü ve güvencesi altındadır. Herhangi bir kaygıya kapılma durumunda onların varlığı yatıştırıcı olur. Çok hızlı duygu düzenleyici sistemimiz devreye girer. Bu öğrenilen ve geliştirilen bir davranış örüntüsüdür. Tersi durumda, yani kaygılı, güvensiz, şiddet ve tehdit altında kalınan ortamlarda, psikolojik yapımızda endişe ve korku düzenekleri hâkim olur. Yani stres karşısında kendilerini yetersiz ve beceriksiz hisseden anne-babanın tutumu, korkusu, yeni yetişen bireye çoğalarak ihale olur. Öğrenilmiş ve yerleşmiş bir davranış örüntüsü olan endişe, fobi, panik bozuklukların bir benzeri olan agorafobide de bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin önemli bir iyileştirici etkisi vardır. Bu rahatsızlık kaynağı yapılanmayı, sistematik düşünce ve davranış teknikleriyle tersine döndürerek duygu düzenleyici beceriyi artırmayı hedefler. Bu tedavi yönteminin geçerliliğine tümüyle inanmakla birlikte, düşüncem daha derinliğine çalışmanın gereği üzerinedir.

"Malgré lui" (kendine rağmen)

Fransızcada, kendine uymayan davranışlar sergileme halini anlatan bu deyim, içselleştirdiğimiz nesnelerimizin ve onların yaklaşımının bazen bizi nasıl esir alabileceğini düşündürdü. Asla annem gibi, babam gibi olmayacağım kararlılığındayken, birden onlar gibi yaptığımızı fark ettiğimiz andır. Mantığımıza ters düştüğü halde öyle düşünmekten ve davranmaktan kendimizi alıkoyamadığımız anlar, kendimize rağmen bir yaşam ortaya koyduğumuz anlardır. Sindirilmiş, özümsenmiş bir anne-baba duruşundan farklı, sürekli çekişmeli-çatışmalı bir duruştur. Ne bizim

içimiz rahattır ne de yansıttığımız kişiler rahattır. Eğreti-kararsız tutumlar olarak yaşam içindeki duruşumuzu sendeletir. Burada bilinçdışı yapılanmayı yeraltı şehri benzetmesine geri dönersek; dış dünyada bizim için kabul edilemez nesnelerimizi kontrol altında tutmak için yeraltı şehrimizin kovuğunda bize ait fakat bizden olmayan parçamız, her an içerden bir ayaklanma başlatır. Bir anlamda agorafobi, içerden başlayan bir isyanın, dışardan bir destek bulmasından kaçıştır. Psikanalitik bir yaklaşımla tedavi planlanmadığı süreçte şehir arkamızdan gelir. Üstelik bu şehir, korku merceğinde büyütülerek içe alınanların gizlendiği labirentlerden oluşmuştur.

Agorafobi, gerçekliğe meydan okuma ve sorgulama olarak, insan zihninin postmodern çarpınışları mıdır?

Gerçek olarak algıladığımız bizim zihnimizin yansımalarıysa, zihnimizin donanımından çıkarak hakikat arayışı ancak annıma ile olanaklı olabilir. Bu bağlamda anlam arayan insanın inzivaya çekilmesi, çile odalarında zaman geçirme arzusu, kendi saf kokusunu bulma çabası bu arayışın bir göstergesi olarak düşünülebilir. İnsan kendi donanımış algılarını yıkarak, kendini kaotik bir sürece sokup hakikat arayışına girmesi de bir çeşit agorafobik kaçış olarak görülebilir mi? Bu anlam arayışı yolculukları köşeye sıkışıp kalmaktan çıkarır mı?

Korkuyu güzelliğe, kırılganlığı güce çevirmenin yolu olarak kurgulanmış dünya

Dış dünya gerçeğinde anlaşılamamış, yalnız bırakılmış, ceza tehdidi almış, köşeye sıkışmış gibi hisseden birey, tüm dünyadan kendini tecrit ettiği noktada korkularını arkada bırakabilir. Korkuyu, kendine olan inanca döndürüp güzelleştirir. Kırılganlığı da, yeni kırılmalara açık olmadığı için onarılma şansını yakalayarak güçlenir.

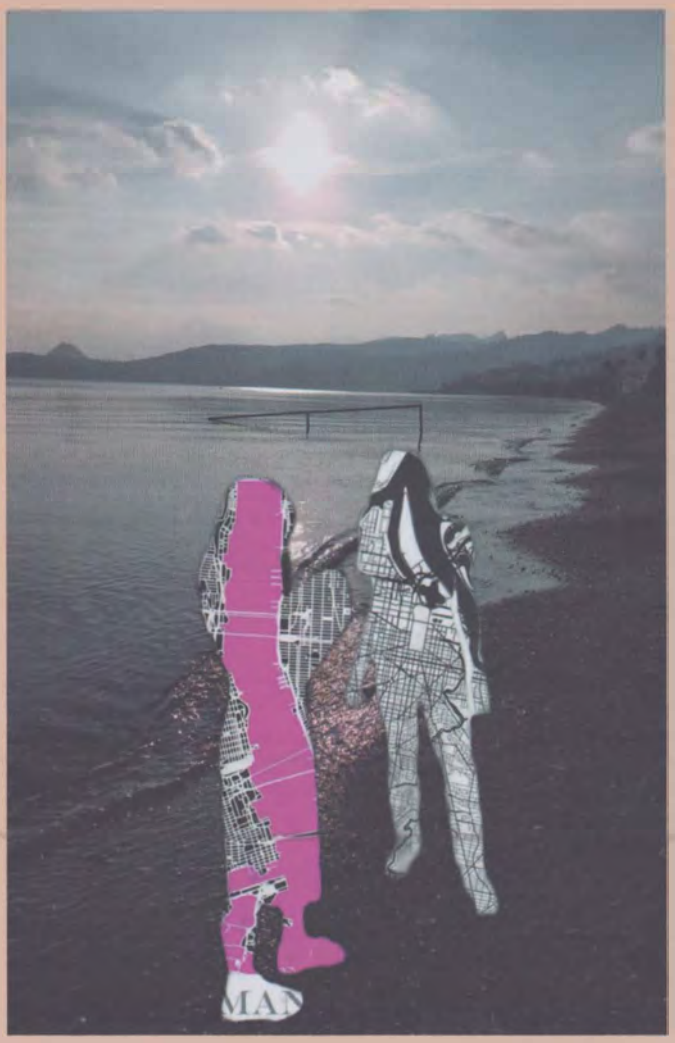
İnsanlık tarihi, gerçek hayatta kırılmalar yaşayan, idealize ettiği nesneleriyle buluşamamış ya da yıkıma uğramışların kendini izole ettiklerinde ortaya koydukları eserlerle doludur. Sanat ve bilim alanında yaratıcılık bu kalabalıktan, insandan kaçan, kendini laboratuvarlara, kitaplara, müziğe verenlerin yakaladığı ilhamlarla ortaya çıkmaktadır.

Şimdiye kadar yazdıklarım insanın kendini arayışı ve özgür kılmasıyla ilgili, romantik bir arzunun ifadesi olarak yoğunlaştı. Oysa psikiyatri pratiğimde karşılaştığım agorafobi-panik bozukluğu vakaları, hiç de romantize edilemeyecek kadar ağır ve ıstıraplı anlardır. Kontrolü, benliği kaybetme korkusunun yoğunlaştığı cinnet anlarıdır.

Bu durumu konu alan onlarca edebiyat ve sinema eseri mevcuttur. Bu eserlerin mesajları açık ve net olduğu için onlar üzerine konuşmak istemedim. Doğrudan konusu "agorafobi" olmadığı halde, bu duyguyu seyirciye geçiren ve seyircinin zihninde kaçış rampaları açarak farklı düşünmeye davet eden bir filmden söz etmek istiyorum. Stephen King'in aynı adlı romanında sinemaya uyarlanan, "The Shining" filmi (1980), Stanley Kubrick'in bakış açısından perdeye yansır. Labirent içinde labirente sahip insanın ruhsal yapısı ile ölüm korkusunun kaçış rampası arayışına sokar.

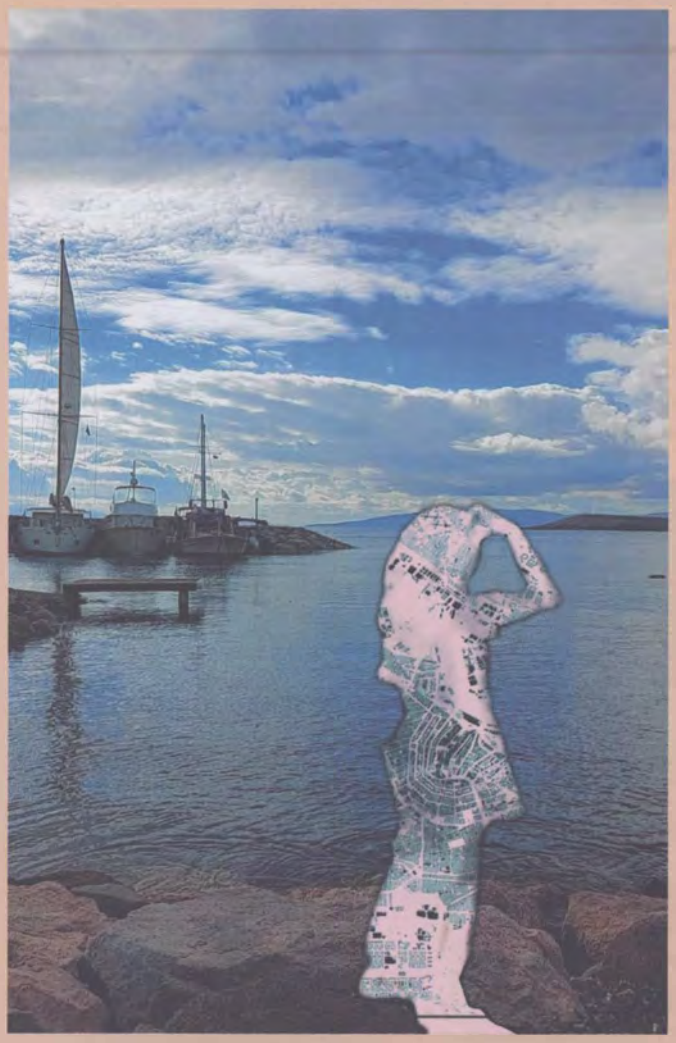
Stanley Kubrick, "The Shining" filmiyle, ipliği pazara çıkan insanın nasıl kaçılası olduğunu, biz seyircilere klostrofobiyi yaşatarak anlatır

Film, sosyal zorluk yaşadığı düşünülen Jack Torrance'ın, öğretmenliği bırakıp eşi ve altı yaşındaki oğluyla kışın yolları kapanan Overlook Oteli'nde çalışma teklifini kabul etmesiyle başlar. Jack, otel için "ev gibi" tanımlamasını yapar. Böylece kendini evinde-güvende hissedebileceği için zihnini özgür bırakarak yazarlık yapabilecektir. Altı ay önce, alkollüyken kontrolünü kaybetmiş, oğlunun omzunu kırmıştır. Bu nedenle oğlu Danny okula gidememiştir. Peş peşe sosyal kayıplar yaşadığını akla getiren bu adam insanlardan uzak bir iş teklifine açıktır.



Büyüklüğü nedeniyle labirente benzetilen Overlook Oteli, onun için insanlardan uzak kalacağı bir kaçış yeridir. Oysa asıl sorunun kendi zihninin dehlizlerinde taşıdığı anıları, korkuları, gizleme ihtiyacı duyduğu karanlık yanlarında olduğunu, filmin labirentinde Kubrick gösterir. Ve der ki bu karanlık taraflar sadece Jack'e ait değildir. İnsanın hikâyesinin bir parçasıdır. Otel, bir zamanlar altın avcılığı için yola çıkmış atlı insan gruplarının karda mahsur kalmaları sonucu birbirlerinin etini yiyerek hayatta kaldıkları

bölgededir. Kızılderili mezarlığının yanı başında inşa edilmiş, şimdiye kadar dört Amerikan başkanını ağırlamış, Amerika'nın kurtuluşunun kutlandığı bir oteldir. Ve adeta ötekinin kanını içerek pazar kuran insanın yerleşik düzeninin temsilidir. İnsanda pazar iştahı olduğu süreçte hiçbir yer tekin kalamayacaktır. Bir sene önce o otelde kalan bekçi David de iki kızını ve karısını öldürmüştür. Jack zihninin derinliklerine attığı bu durumla, cinnet anında kontrolünü kaybettiği noktada, David ile yüzleşir. Her ikisi de ceketlerine bulaşan alkol lekesini (utanç lekesi) çıkarmaya çalışırlar. Çıkmayacağını bilerek... Sanki Kubrick, labirent gibi bu büyük otellerde (ülkelerde) yaşayan insanların eril dünyasında gücü gücüne yetenlerin güçsüzler için bir tehdit unsuru olduğu



gerçeğine ayılmamızı ister. Kadınlar, çocuklar, Kızılderililer, zenciler aşağılanmaya, yok edilmeye mahkûmdurlar. Onlarca yaşanmışlığın sembolleri, temsilleri tarihin derinliklerinde, insanların zihinlerinde yer almaktadır. Bunların yarattığı huzursuzlukla baş etmek o kadar kolay değildir. İnsan kendi kendine düşman kesilebilir. Ve gücü elinde tutanlar, ötekilere bu düşmanlığı yükleyerek kıyıma gidebilirler. En güvenli ortam olmasını beklediğimiz aile ortamımız bile canımıza kastedecek bir hal alabilir. Film bu tekinsizliği ve yaratığı gerginlik nedeniyle kaçış arzusunu çok başarılı bir şekilde yansıtır.

Danny'nin hayali arkadaşı Tony ile kendine hayali tasarladığı güvenli kuytusu

Agorafobi geliştiren olgular üzerinde yapılan çalışmalarda, bu davranışın altında, erken çocukluk döneminde yaşanan travmalar, aile içi ensest öyküsü, erken ebeveyn kayıplarına sıkça rastlanır. Danny'nin babasının şiddetine maruz kalması sonucu geliştirdiği bu hayali arkadaşıyla kurguladığı dünyası, bir çeşit dış gerçekliğin yakıcı etkisinden uzaklaştırdığı zihninde yarattığı sığınma labirentidir. Tony ile konuştuğunda kendini daha rahat ve güvende hissetmekte. Tony'nin varlığı onu açık alanda yalnız olma düşüncesinden uzaklaştırmaktadır. Filmin ilerleyen sahnelerinde bedensel bütünlüğünün ağır zarar gördüğü anlarda artık Tony, Danny'in çok derinlere gittiğini söyler. Danny kurgusal dünyasında gastrointestinal labirentinde mide kuytusuna saklanmıştır zarar görmemek için.

"Shine" ve "The Shining" farkı

Bu kelimelerin seçilmesindeki amacı bilme şansım yok. Bende çağrıştırdıklarını aktarmak isterim. Ötekine zarar verdiği için zihnine gömdüğü hayaletlerle yaşamaya mahkûm zihinler, ne kadar kaçmaya çalışsa da kendilerinden kaçamayacakları için, kendi iç çatışmalarıyla baş başa kalmaları onları çıldırtacak noktaya taşır. Her halükârda canlılığını, üretkenliğini yitirmiş zihinleri kendi kuytularında donarak ölmeye mahkûmdur. Donma ölümün temsilidir. Canlının esnekliğini kaybetmesi, olduğu son noktada kalması halidir. Fiziken bu olmasa bile kendi üretkenlikleri son bulur.

İç dünyalarında ağır suçlanmaları olmayan saf insanlar, yaşama daha geniş bir açıdan bakabilme, görebilme, sezinleyebilme yetileri kaybolmadığı için daha berrak zihne sahip olmanın hafifliğini yaşayacaklardır. Filmde bir parça mistik bir hava katılarak, Danny'nin ve otelin siyahi aşçısının bu yeteneği, onların daha özgür bir ruha sahip olduklarını düşündürmektedir.

Sonuç

İki kapılı bir handa gidiyoruz gündüz gece

İki kapısı olduğundan emin olduğumuz bu yolculuğumuzda, yanımıza kimin, kimlerin düşeceğini bilmiyoruz.

Başarı, bu labirent içinde sıkıştığımız anlarda içimizi yatıştırabilmemizdedir. Kendimizi sakinleştirebildiğimizde, çıkışı bulunca kadar kendimizi oyalayabildiğimizde, yaşam alanı bir oyuna döner. Mutlaka çıkışa ulaşabileceğimiz inancı, hanın iki kapılı olduğu bilincimizle olanaklıdır. Ölüm gerçeğiyle barışmak, yaşam içinde kendimizi en özgür hissettiğimiz hakikate çeker. Korku biter.

Giderek geliştirilebilecek bu yaşam becerisini ilk kazandıracak olanlarımız, ebeveynlerimizdir. Tıpkı, Danny'nin annesiyle labirent içinde kaybolma oyunu oynayarak kazandığı gibi.

Kimseye yem olmadan, kimseyi kendimize yem etmeden güle oynaya geçecek bir yaşam dileklerimle...

Ceylan AKGÜN

Kaygı ve suçluluk duygusu

Üstben, içimizdeki zorbadır, gaddar ve önyargılı bir yargıçtır. Merhametten, sempatiden yoksun, eleştiride sınır tanımayan bir ebeveyn gibidir. (...) Üstbenlik o kadar katıdır ki, niyet ve eylemi özdeş kabul eder ve arzularınızdan dolayı sizi her daim suçlar.

Bilmediğimiz belalara atılmaktansa
Çektiklerine razı etmese insanı?
Vicdan böyle korkak ediyor hepimizi;
Düşüncenin soluk ışığını bulandırıyor
Yürekten gelenin doğal rengini
Ve nice büyük, yiğitçe atılışlar
Yollarını değiştirip bu yüzden,
Bir iş, bir eylem olma gücünü yitiriyorlar.
Shakespeare, "Hamlet"

Duygulanım teorisyeni Silvan Solomon Tomkins, insanlarda mutluluk, öfke, korku, üzüntü, iğrenme, şaşırma ve aşağılama tepkilerini temel duygular olarak belirlemiştir (1991). Temel duyguları diğer duygulardan ayıran bazı kriterler vardır. Her şeyden önce temel duygular, diğer primatlarla ortak taşıdığımız, insan olduğumuz için doğumla birlikte bize gelen duygulardır (Ekman ve Cordaro, 2011). İkinci olarak bu duygular bir tetikleyiciye bağlı otomatik olarak, saliseler içinde kontrol edilemez bir şekilde ortaya çıkar



© SİNEM EŞME



© SİNEM EŞME

(Ekman ve Cordaro, 2011). Tomkins'e göre suçluluk, utanma, gurur, mahcubiyet sonradan gelişen ikincil duygulardır (1991). İkincil duygular birincil duygulara nispeten üst düzey bilişsel kapasite gerektirir ve daha karmaşık yapıdadır. Suçluluk duygusunu birincil duygularda olduğu gibi diğer primatlarla ortak taşımayız. İkincil duyguların oluşması için her şeyden önce bir benlik geliştirme şartı vardır. Bir başka ifadeyle bilişle derin ve dinamik bir etkileşimi olan bu ikincil duyguları hissedebilmek için bilinç gerekir ya da kendilik (self) dediğimiz bir özne tasavvuru gereklidir. Kendilik gereklidir çünkü ikincil duyguların oluşabilmesi için önce kişinin yaşadığı deneyimi anlamlandırıp değerlendirebilmesi ve sonra yaşadığı deneyimin sahip olduğu kendilik tasarımıyla uyuşmadığını fark edebilmesi gerekir. Kendilik tasarımı kişinin idealize ettiği ben, olmak istediği ben olarak düşünülebilir. Bu noktada ikincil duyguların topluma ve kültüre duyarlı olduğu, gerçekte veya hayali olan öteki'yle ilişkili olduğunu da eklemek gerekir (Yang, Yang ve Chiou, 2010). Gilbert, ikincil duyguları sosyal duygular olarak adlandırır (2003). Suçluluk ve utanç, kişinin istemediği ya da yanlış olduğunu düşündüğü bir davranışın ardından hissettiği, kişinin etik anlayışıyla ilgili bir duygudur (2003).

Suçluluk hissedebilmek için benlik bilinci ve ötekinin varlığı bir koşuldur. O halde suçluluk duygusu toplum, kültür, dil ve söylemle mündemiçtir. İnsan yavrusu anne rahminden çıktığı anda ayrı bir yaşama ve bedene sahiptir. Doğmakla birlikte bir beden ve ayrı bir varlık kazanırız ama ana rahmindeki kadir-i mutlaklığımız dünyaya geldiğimiz anda eksilir, ötekine muhtaç hale geliriz. Bebek, artık dışarıda bir bedeni olan ayrı bir varlık olsa da acizdir, ötekine muhtaçtır. Bebek, dünyayı ötekinden öğrenerek insanlaşmaya başlar. Örneğin bebek dünyaya gelir gelmez temizlenir, giydirilir, altı bağlanır. Bundan sonra hep temiz olmalı, giyinmelidir. İnsanlaştıkça utanç ve suçluluk duygularıyla tanışır. Bu durumda suçluluk duygusunun kökeninde ayrı, eksik ve ötekine muhtaç olmanın bilinci vardır denilebilir. Freud da suçluluk duygusunun kökenini insanlaşmaya bağlar. Ona göre suçluluk duygusu insanın uygarlaşması sonucu elde ettiklerinin bedelidir (Freud, 2008). Bu bedel insanın elinden mutluluğunu alır (Freud, 2008). Freud, "Uygarlığın Huzursuzluğu" isimli eserinde, suçluluk duygusunun önce otoriteye karşı oluşan bir korku olduğunu söyler. Freud'a göre otorite bize dürtülerimizin doyumundan feragat etmemizi emreder (2008). Freud'un bahsettiği otorite dışsaldır, ontogenetik düzeyde otorite anne, baba, öğretmen, patron, lider iken filogenetik düzeyde düşündüğümüzde otorite kültürdür, medeniyettir, söylemdir. İnsan başlangıçta otoriteden duyduğu korkuyla dürtü doyumundan vazgeçer ama sonrasında otorite içe alınır ve üstbenlikte temsil edilir. Üstbenlik için içsel otoritedir denilebilir. Freud, "Yas ve Melankoli" isimli makalesinde şöyle bir açıklama yapar: "Benin bir parçasının diğerinin üstüne nasıl da atıldığını, onu eleştirel biçimde yargıladığını, bir bakıma nesnesi gibi gördüğünü görürüz." (1917). Sanki benlik iki parçaya bölünür. Parçalardan biri, zalimce diğerinin üstüne gider, onun sahibiymiş gibi davranır. Üstben, içimizdeki zorbadır, gaddar ve önyargılı bir yargıçtır. Merhametten, sempatiden yoksun, eleştiride sınır tanımayan bir ebeveyn gibidir.

Üstbenlik, vicdan ya da suçluluk duygusuyla varlığını belli eder.* Suçluluk duygusu, öncesinde otoriteye karşı olan korkunun sonra üstbenliğe karşı duyulan korkuya transfer edilmesiyle meydana gelir. Üstelik, suçluluk duygusu ya da vicdanla temsil edilen içsel otorite dışsal otoriteden çok daha zalimdir. Dış otorite dürtü doyumunu bırakmayı zorunlu kılar. Oysa siz o doyumdan vazgeçseniz bile arzularınızı üstbenlikten saklamanız mümkün değildir. İçsel otorite, kendimizden gizleyemediğimiz arzular için cezalandırma talep eder (Parman, 2022: 34). Hazdan uzaklaşsanız bile onları arzulamaya devam ettiğinizi bilirsiniz. Üstbenlik o kadar katıdır ki, niyet ve eylemi özdeş kabul eder ve arzularınızdan dolayı sizi her daim suçlar (Freud, 2008). Özne itaat etmesi için kendisine buyrulan mantıksız emirlerle baş başadır (Parman, 2022: 31). Üstbenliğin birbiriyle çelişen kuralları ve standartları benliği çaresizlik içinde bırakır. Dürtü doyumu sağlarsa yasağa karşı geldiği için suçludur, eğer doyumdan vazgeçerse ortaya çıkan arzu için suçludur. Benlik hem eksikten hem de fazladan dolayı her durumda suçludur.

O halde suçluluk duygusu arzuların yadsınmasının sonucudur, vazgeçilen her arzu vicdanı biraz daha katılaştırır. Katılaşan vicdan ise arzulardan daha fazla vazgeçilmesini talep ederek döngüyü tamamlar. Bu açıdan bakınca suçluluk duygusu, toplumsal baskının bireysel düzeydeki dışa vurması olarak anlaşılabilir. Vicdan, otoriteyi temsil eden bir ses olarak benliğe yukarıdan kurallar, kısıtlamalar, engeller koyar. Ne yapıp ne yapmayacağını emreder. Freud, suçluluk duygusunun mekânı olan üstbenlik için ontogenetiğin filogenetiğe eklemlendiği yerdir (1923) der. Aslında bu ifade, Tomkins'in ikincil duygular teorisiyle örtüşür. Ontogenetikten filogenetiğe geçişteki eklemlenme bireyle toplum arasındaki kesişmeyi ifade eder. Bir başka ifadeyle suçluluk hissi, öznenin toplumla temas eden cephesinde oluşur denilebilir. Toplumun kurallarına uymaya, standartlarını gerçekleştirmeye zorlayan suçluluk duygusu, benliği toplumun uygun gördüğü şekilde olmaya, düşünmeye, hissetmeye doğru sevk eder (Tangney, 2001, 2002).

Mahcubiyet, utanma, pişmanlık, suçluluk, övünme, gurur gibi duyguları bir duygu spektrumu içinde peş peşe sıralanmış gibi düşünebiliriz. Hattın bir tarafında gurur yer alıyorsa diğer ucunda suçluluk duygusu yer alır. Bu duygular aynı spektrumda yer alan, akraba duygular gibidir; birinden diğerine geçiş vardır.

* Klein'a (2008) göre vicdan azabı ve suçluluk eşanlamlıdır. Klein, M. (2008), Sevgi, Suçluluk ve Onarım (ed. Habip, B.). İstanbul: Kanat Kitap.

Birbirine çok yakın yerde durmaları dolayısıyla utanç, mahcubiyet, pişmanlık ve suçluluk arasındaki farkları ayırt etmek güçtür. Duyguların arasındaki sınırlar muğlaktır. Bazen bu duygular aynı anda birlikte yaşanabilir, iç içe geçebilir, birbirine karışabilir. Ancak konumuz olan suçluluk duygusu tamamen intrapsişik olmasıyla diğerlerinden ayırt edicidir. Utanma ve mahcubiyet daha çok bakılmakla, görme duyusuyla ilgilidir (Akhtar, 2017). Öznenin kabahatine ötekinin şahit olması, eksikliğin, kusurun görünür olması utanmayı başlatır. Utanmanın vücuttaki tepkileri de görseldir. Yüz kızarıp, yanaklar ateş gibi yanar. Ego adeta benliği yakıp yok etmek istemektedir. Baş öne eğilir, vücut bükülür... Yer yarılsa da içine girseydim denir; çünkü ego metaforik olarak varlığını yok etmek ister (Kilborne, 2002: 120). Oysa suçluluk duygusu üstbenlikle ego arasındadır. Dışarıdan fizyolojik tepkilerle izlenmesi daha güçtür ama içeride benlik tahrip olur, içi boşalır hatta kendini yok etmek ister. Eksiğin görünür olmasından ziyade bir eksikten ya da yanlıştan sorumlu olma bilinci bu duyguya yol açar. Suçluluk duygusunun fonksiyonu ötekilere karşı sorumluluklarımızla ilişkilidir. Sorumluluklar ise benlik idealiyle oluşturulur. İdeal benliğin standartları ise utanma kapasitesi sayesinde yükselir. Örneğin, kadın benliğinin toplumsal yanı ideal anne söylemine uymak ister. Kendi benliği için toplumun vaz'ettiği anne modelini idealize eder. İdealize etmek modeli içe almak, içselleştirmek de demektir. İşte bu içe alma sürecinin başlaması daha çok utanma duygusuyla ilgilidir. Toplumun gözünde eksik ve kusurun açığa çıkması utanma oluşturur. İdealize edip içe aldıktan sonra ideal anne modeli artık üstbenliğin gözetimi altındadır. Bu kısım da sorumluluk duygusuyla ilgilidir. Kadın, kendini ideal anne olmaktan sorumlu hisseder ve bu rolün gereklerini yerine getirmediğinde kendini cezalandıran bir vicdan inşa eder.

Buraya kadar suçluluk duygusunun fenomenolojik ve psikolojik süreçlerle oluşumuna, suçluluk hissini diğer duygulardan ayırt eden niteliklere baktık. Bu duygu ötekinden, kültür ve söylemin yasalarından köklerini alır ve kaygı/endişeyle yakından ilişkilidir.

Kaygı

Kelime, Kubbealtı Lugatı'nda, üzücü bir şey olacak korkusundan doğan endişe, keder, tasa, gam olarak tanımlanır (2023). Tehlikeli bir durumla ilgili çaresizlik beklentisi olan bu duygu, genellikle bir doyumsuzluk durumu şeklinde öznenin yaşamından tatmin olmadığını hissettiği bir uyarım olarak idrak edilir. Oysa kaygı duygusu felsefede ve psikanalizde insanların yeryüzüyle bağlantılarını sağlayan bir koşul olarak ele alınmış ve insanlığın temel bir hali olarak kabul edilmiştir. Belki de burada kaygının bir duygu olarak kendisi değil de şiddeti, benlikte tuttuğu yeri düşünerek onun yıkıcılığı üzerine yargıda bulunmak daha isabetli olacaktır. Bu çalışma içinde bahsedilen kaygı, yıkıcı ve tahripkâr bir duygu olarak deneyimlenen anksiyete halidir.

Freud, kaygının travmaya dair bir beklenti ama aynı zamanda travmanın daha hafif bir versiyonda tekrarı olduğunu söyler (Freud, 1993: 326). Travma öznenin içine düştüğü çaresizlik durumu ise kaygı da bu çaresizlik durumunun geleceğini, gelmekte olduğunu işaret eden bir duygudur. Özne kendine şunu söyler: Bu olacak ve ben çaresiz kalacağım. Şimdiden önlem alırsam, vaktim varken o gelmiş gibi davranırsam belki gelecek olan travmayı engelleyebilirim. Bir başka veçhesiyle, eğer başarıyı hazza ulaşmak olarak düşünürsek kaygı, arzunun canlı kalması için bir koşul haline gelir (Salecl, 2014: 58). Çünkü tehlikenin geleceğini anlayan benlik önlem almaya çalışacaktır. Haz veren bir durum doğacak tehlikeden dolayı hoşnutsuzluğa dönüşünce kaygı ortaya çıkacaktır (Freud, 1993). Yoğun kaygı içindeki benlik, rasyonalitesi olan bir tehlikeye irrasyonel olan ve içten gelen bir tehlikeyi teğeller (Freud, 1993: 327). Ortada özneye dışarıdan gelen herhangi tehlike ya da onu tehdit eden gerçek bir durum yoksa o kaygı içgüdüsel bir taleptir (Freud, 1993: 327). O halde kaygı için nesnesi olmayan tehlike beklentisi diyebiliriz.

Kierkegaard, kaygıyı varoluş içinde yer alan olasılıkla bağlantılı bir duygu olarak tanımlar ve bu tanımla bağlantılı olarak kaygı ve özgürlük arasındaki ilişkiye işaret eder (1980). Varoluş içindeki olasılık ifadesini varoluş içindeki belirsizlik olarak yorumlayabiliriz. Özgür olan özne, özgürlükle birlikte gelen belirsizlikle baş etmek zorundadır. Öznenin özgürlüğüyle birlikte gelen belirsizlik, onun zihninde "olasılıklar olasılığı"ndan bir evren açar. Bu olasılıklar evreni içinde özgürlük; yapıp ettiklerinde karar sahibi olmak, yaptıklarından sorumlu olmak anlamına gelir. Bu durumda kaygı yapıp ettiklerimizden çok yapabilme olasılıklarımızla ilgili bir duygudur. O yüzden kaygının yüzü hep geleceğe dönüktür. Kierkegaard, kaygıyı tarif ederken uçurumun tepesindeki adamın baş dönmesi metaforunu kullanır (1980). Dağın tepesindeki adam için dehşet verici olan şey düşme olasılığı değil, onun uçurumdan atlayabilme potansiyeline sahip olduğunu bilmesidir ve atacağı tek bir adımın onu sürükleyeceği durumu bilmek kaygının sebebidir. O halde kaygıyı ortaya çıkaran bizatihi olgular değil, onları seçebilme özgürlüğümüzdür. Kaygı, özgürlüğün olanağı içinde ortaya çıkar, insanın bu duyguyu karşılama şekliyse bazen acılı olabilir. Gelecek hakkında kaygılandığını söyleyen kişi aslında bizatihi kendisi kaygıyı provoke etmektedir (Kierkaggard, 2008). Ne de olsa gelecek henüz belirlenmemiştir ve kişide kaygı uyandıran gelecekle ilgili olumsuz yargılarıdır. Nitekim, anaakım psikoterapilerde de kaygı ele alınırken olayların kendisi değil onlara yüklediğimiz anlamın olumsuz veya olumlu duygudurumu ortaya çıkardığı teziyle hareket edilir. Özetle, kaygı öznenin içinden neşet eder ve dışarıda bir nesnesinin olması şart değildir.

Özgür iradeyle seçim yapabilme gücünün bilincinde olmak, otantik bir hayat inşa etme olasılıklarına sahip olmak neden bizi dehşete düşüren bir kaygı uyandırır? Uğruna mücadele edilen, evrensel bir ideal olan özgürlükte kaygı verici olan nedir? Bu soruya çalışmanın konusu olan annelik söylemi üzerinden cevap vermeden önce kaygıyla suçluluk duygusu arasındaki bağlantıyı ele almak daha açıklayıcı olacaktır.

Suçluluk duygusu ve kaygı ilişkisi

Freud kaygı ve suçluluk duygusu arasında güçlü bir bağ olduğunu ortaya koyar (1917). Suçluluk duygusunun müsebbibi olan merhametten ve empatiden yoksun üstben, boğucu bir şekilde mütemadiyen benliğe seslenir. Üstbenlik, benliğin üstüne yürüyen

bir zorbadır; ona yetersiz, suçlu, nefret uyandıran, sıkıcı ve kimsenin sevemeyeceği biri olduğunu tekrarlar durur (Phillips, 2017: 88). Üstbenlik benliği ele geçiren totaliter bir lider gibidir, ciddi ama yüzeysel bir dramayla propaganda şeklinde konuşur. Kuru, can sıkıcı, derinlikten ve yaratıcılıktan yoksun, sığ bir kelime dağarcığıyla aynı sözleri diline pelesenk eder. Tam da bu ritmik tekrarlar yüzünden dinlemesi kolaydır. Üstbenlik kendini takdiri mutlak ilan ederek benliğe bir kimlik atfeder. Aynı zamanda alimi mutlaktır, kehanet yapabildiğini, geleceği gördüğünü, eylemlerin sonucunu görebildiğini iddia eder (Phillips, 2017). Oysaki üstbenliğin gölgesi benlikten çekildiğinde yaratıcı özneler olarak bizler yapıp ettiklerimizi etik değerler içinde değerlendirme kapasitesine sahip olan varlıklarız. Birçoğumuz evrensel, her daim geçerli bir hakikat olamayacağı sonucuna ulaşma kabiliyetine vakıfız. Etik olarak doğru ve yanlış olanın zamanla değişebileceğini, değerlendirmelerimizin koşullara göre değişebileceğini biliriz. Özellikle daha önce üzerinde durulan özen etiği kavramını referans göstererek şu söylenebilir: İnsan kendi deneyiminden yola çıkarak birçok eylemin etik olarak tartışmalı olduğunu, hiçbir iyi ya da kötünün tamamen iyi veya kötü olmadığını söyleyebilecek kapasiteye sahip bir varlıktır.

Lacan, üstbenin başka bir veçhesine dikkat çeker. Lacan'ın psikanalizinde üstbenin yerine daha kapsayıcı bir kavram olan Öteki kavramı geçer. Öteki kavramı, hem dil sayesinde içine girdiğimiz toplumsal simgesel düzeni içeren büyük ötekidir hem de başka bir insan olarak ötekidir. Lacan, kaygıyı uyandıranın ötekiyle karşılaşma olduğunu söyler (akt. Miller, 2009: 655). Öznenin büyük ötekiyle karşılaşması, yani öznenin dille, söylemle, simgesel düzenle karşılaşması kaygı uyandıran travmatik bir deneyime dönüşebilir. Öznenin ötekiyle karşılaşması aynı zamanda ötekindeki gedikle karşılaşmasıdır. Ötekinin tam olmadığını, eksik ve tutarsız olduğunu idrak etmek kaygı uyandırır. Aslında Lacan, Freud'un dediğini tekrarlamış olur. Freud, kaygı ve ürettiği suçluluk duygusu için benliğin toplumla temas ettiği yerde durur demişti. Ancak, Lacan burada Freud'dan farklı olarak ötekinin eksiğine-gediğine dikkat çeker. Özne, ötekinin tutarsızlığından, eksikli boşluklu yapısından dehşete düşer ve bu da onun yasayla ilişkisini belirler. Ötekindeki boşluk özneyi güvensiz hissettirir. Diğer yandan özne, hazzını gasp eden bir ötekiyle karşılaştığını zanneder ve eksiğini bilmesine rağmen ötekine sınırsız bir güç atfeder.

Kaygı ve suçluluk duygusu arasındaki bu ilişkiden sonra bir önceki soruya geri dönülebilir. Eğer kaygı insanın özgür iradesiyle ilgili bir duyguysa neden bu kadar ızdırap veren bir hisse dönüşür? Öznenin yaratıcı ve otantik yanıyla ilgili bu deneyim nasıl olur da benliği ezen ve çoraklaştıran bir duygudurumun içine gark olmamıza vesile olur? Lacan'ın ekolünün takipçisi olan Salecl, bu soruyu büyük ötekindeki değişimle açıklar (2014: 124). Öznenin büyük ötekiyle ilişkisi artık değişmiştir: Günümüzde modernizmin geldiği noktada bir sürü yeni otorite ötekindeki gediği kapatmaya uğraşır (Salecl, 2014: 124). Seksenli yıllara kadar simgesel düzenin eksikli, gedikli, yamalı ve tutarsız olsa da öznenin yaşamında her zaman bir gücü vardı. Öteki, özneye mütemadiyen ben kimim diye sormaya, kendiliğini yeniden ve yeniden inşa etmeye zorlar (Salecl, 2014: 137). Diğer taraftan özne, ötekine hem simgesel hem de bireysel düzeyde muhtaçtır ve bu acziyetinin de bilincindedir. Modernizm sonrasında ötekinin ne arzu ettiğine dair sorgumuz büyüyerek devam ediyor. Modernizmin başlangıcında, seleflerimiz kimliklerini inşa ederken bizden çok daha az özgürdü. Çünkü sembolik düzenle olan ilişki daha az ikircikliydi. Büyük anlatılar, hakikat yasasının varlığına dair kendinden emin iddialar vardı. Bilgi ve iletişim çağında büyük anlatılar sona erdi. Sembolik düzen büyüyüp güçleniyor belki ama genişledikçe ondaki boşluklar daha çok ortaya çıkıyor. Yamalar teğellerinden kopuyor ve ötekinin eksiği daha görünür oluyor. Böylece öznenin ötekiyle karşılaşma anında eksikten dolayı ortaya çıkan kaygı, dehşet veren bir insanlık durumuna doğru evriliyor. Günümüz öznelerinin seçim yapma özgürlüğüne diyecek yok, bir önceki kuşaklara göre seçimlerine müdahale çok daha az gibi görünüyor. Ancak seçimlerimizi yaparken ayaklarımızı bastığımız yer mesnetsiz, kaygan ve kırılgan.

Lacan, üstbenin özneye haz almayı buyurduğunu ancak bunu buyururken aynı anda ona bu konuda çuvallayacağını söyleyen bir ses gibi olduğunu vurgular (Lacan, 2014). Bu durumda kaygı, arzu ile haz arasında bir geçit olur. Arzu tatmin olamamakla ilişkiliyken haz öznenin nesneye yaklaşmasına dairdir ve ekseriyet can yakıcıdır. Bugün içinde olduğumuz sembolik düzenin kaygıyla böyle bir oyun içinde olduğu söylenebilir. Piyasa düzeninden yeni medyanın pazarlama teknolojilerine, sanal sistemlerin algoritmalarından AVM satış reyonlarının dizaynına, sağlık söyleminden güzellik endüstrisine kadar sembolik ağın içinde yer alan her unsurun böyle bir arzu mantığından güç aldığı aşikârdır. Bugünkü toplumsal yapı insanların sıklıkla deneyimlediği yetersizlik hissinden gücünü alır (Salecl, 2014: 55). Doksanlarda zalim bir iyimserlikle buyrulan "Kendin ol, içinden geleni yapmakta özgürsün", "Yapabilirsin, içindeki potansiyel yeterli" sloganları günümüzde "Ne yaparsan yap yanlış olacak, ama sen yine de bizim dediklerimize kulak ver" şekline dönüşmüştür. Bu durumda doksanlardaki zalim iyimserliğin günümüzde sadistik bir iyimserliğe dönüştüğü bile söylenebilir. Bugünkü tüketim kültürü de böyle bir arzu/kaygı/haz matrisinin içine yerleşmiştir. Özneler kendi deneyimlerinde arzularıyla hazları arasındaki mesafeyi kat ederken ortaya çıkan kaygı duygusuyla da boğuşurlar. Seçenekler enflasyonu içinde en iyileri olmaya çalışan her bir birey, en iyi'nin ne olacağına dair ötekinden onlarca öğüt alır. En iyiye doğru gittiğini iddia eden onlarca yol tabelası vardır. İdeali gösteren o kadar kılavuza rağmen ötekinden gelen talepteki boşluk hep hissedilir. Özne, kendini tatmin edecek hazzı bulmak için özgür olsa da benliğinde ötekinin arzusuyla karşılaşır ve ötekinin tutarsız talepleriyle ha bire yüzleşiyor olmak ızdıraplı bir kaygı deneyimine dönüşür. Ötekinden gelen her talep eksiktir, bu yüzden ne yaparsak yapalım tamlık mümkün olmayacaktır.



© SİNEM EŞME

Hira Selma KALKAN

Homofobinin önü arkası

Homofobinin temelinde erkekliğin yüceltilmesi yatar. Başka açılardan kendilik saygısını yükseltme olanağı bulamayanlar için, erkeklik övünülecek unsur olur; bu nedenle de çok yüce bir şey olduğuna inanması gerekir. (...) Eşcinsel, hele kadınsı bir eşcinsel erkek imgesi, erkek üstünlüğü fikrini tehdit eder. "Altına yatmak" aşağılatıcı bir söylem oluverir.



Hem hukukta hem dinde, eşitlik ilkesi tüm insanların doğuştan sahip oldukları hak ve özgürlüklere dairdir. İnsanlar, bir arada yaşayabilmek için yasayı icat etmişler. Yasaların inandırıcılığı ve hayata geçebilmeleri, toplumu oluşturan kişi ve gruplara eşit olarak uygulanabilmeleriyle mümkündür. Yasanın çiğnenmesinden daha tehlikeli olan şey, bazı kişi ve gruplara karşı yasanın çiğnenmesinin daha az "suç" oluşturduğuna dair inançlardır. Bir kişiye karşı yapılmış haksızlık, herkesi ilgilendirir, yasanın meşruiyeti sarsılır. Toplumsal adalet ve barış sarsıldığında şiddet artar, güven azalır.

Yasayı koyan yasayı deldiğinde yani suçu da cezayı da aynı kurum oluşturduğunda herkes için adil yaşamın dibine dinamit konur. İnanlar korku ve güvensizlik içinde yaşar ki bu despotik sistemlerin bile isteye oluşturduğu bir ideolojidir. Korkuları, nefretleri körükleyerek güç devşirmeye çalışan ilkesiz despotik yöneticiler, kendilerini kurtarıcı olarak sunar. Neden oldukları felaketleri unutturmak ve gündem değiştirmek için, kendilerini ya da düzeni alaşağı edebilecek toplumsal öfkeyi başka bir hedefe yönlendirerek, düşmanlar yaratarak iktidara tutunmaya çalışırlar.

Bizim toplumumuzda kadın düşmanlığı, LGBTİ+ düşmanlığı, Kürtlere ve Ermenilere yönelik ırkçılık, antisemitizm ve yabancı düşmanlığı en sık gündem maddeleridir. Biraz deştiğimizde, çocuk, genç, yaşlı düşmanlığının, aydın düşmanlığının, fakir düşmanlığının, hayvan düşmanlığının bir hayli yaygın olduğunu görürüz. Maşallah her şeye düşman olabilme kapasitesiyle doluyuz; "çok hassasız», hemen alev alabiliriz. Gün geçmiyor ki bu düşmanlık nedeniyle işlenmiş şiddete, cinayete tanık olmadığımız haber duyalım. Ne çare ki, sadece biz duyuyoruz, yasa yürütücüler sağır. Hiç kimse duymak istemeyen kadar sağır değildir oysa.

Diktatörler, mevkilerini hayatın her yönünü kontrol altında tutarak koruyor. İnsanların nasıl davranması gerektiğini harfiyen belirleyerek, aykırı fikirleri tekinsiz, hatta tehlikeli olarak nitelendirerek, korku ve tehdit salarak... İdeolojik aygıtlarıyla hedef de gösteriyor. 12 Eylül darbesinden hemen sonra Kenan Evren, toplumun ahlakını bozuyor diye Bülent Ersoy'a sahne yasağı koymuştu. Aynı dönem Ankara, İstanbul, İzmir'de temizlikarındırma adı altında eşcinseller ve transseksüeller şehir dışına sürüldü. Aradan geçen bunca yıl sonra seçimle gelen darbede de aynı zihniyetin kurumları mütemadiyen temizlik için uğraşıyor. İstanbul Sözleşmesi'ni iptal eden otorite, şimdi de eşcinsellere yönelik nefret söylemine destek veriyor. Yasanın meşruiyetini bizatihi kendisi bozuyor. Batı sömürgeciliği, dinden uzaklaştırma, aile düzenini bozma gibi irrasyonel kalıp



© TANJU AKLEMAN

yargılara, "vatan bölünmez, ezan susmaz, bayrak inmez" sosunu döküp döküp önümüze servis ediyor.

Gücünü toplumsal cinsiyet ayrımcılığından alan iktidar mekanizması, sadece ikili cinsiyet sistemiyle değil, diğer "erkeklikler" üzerinde söz söyleyebilme hakkıyla da hegemonyasını devam ettirir. Toplumsal cinsiyet rolleri ile kadın ve erkek keskin sınırlarla birbirinden ayrılır ve bu iki cinsiyet arasındaki ilişkiler toplumun denetim mekanizmasından geçmek zorunda bırakılır Toplumsal cinsiyete dair eşitsizliği anlamak, yalnızca kadınlık ve kadınlar üzerinden değil, daha ayrıcalıklı bir konumu imleyen erkeklik ve erkeklere de bakmayı gerektirir.

Eril tahakküm, kendi devamı için suç ortakları arar. İktidardan pay vererek, bir tür rüşvet vererek hegemonyasını sürdürmek ister. Temelde tahakküm kurdukları mekân, bedenlerimizdir. Bedenler üzerine tahakkümü rasyonalize etmek için düşünce ve tutumlara, yaşam pratiklerimize verili makbul (*doğru*) olanı nakşeder.

Kendi kudretini korku sarmalında pekiştirir. Temel korkusunu inkâr eder. Güç kaybını, çaresizliği, kadiri mutlak olmayışı görmek istemez. İnsanlaştırıcı eksiği kabul etmez. En çok uygulanan mekanizma böl-parçala-öteki yarat-yönet mekanizmasıdır. Toplumsal cinsiyet kurgusu bu açıdan her yerde işe yarar. Güç-iktidar-tamlık fantezisini "erkeklik" olarak betimler. Diğer her türlü negatifliği ve eksikliği kadınsılaştırdığına yükler. Görünürde biyolojik cinsiyet üzerinden yapar bunu ancak mevzu biyolojik cinsiyetin çok daha ötesindedir. Basite indirgeyecek olursak, iyi ve kötü karşıtlığı üzerinden yapar. Bizden olmayan kötüdür, bizim gibi düşünmeyen, yaşamayan, inanmayan kötüdür. Birine kötü dersen ondan nefret etmek ve onu yok etmek için gerekçeler üretmen kolaylaşır. Kendi iyilik ve tamlığına aslında o kadar güvenmez ki, bu "mış gibi" tamlığın illüzyon olduğunu imleyecek her söz, davranış ve durumu tehdit olarak algılar ve yok etmeye çalışır. Böylelikle onun tamlığına gölge düşmeyecektir.

İktidardan payı hegemonik erkekliğe verir. Sen de benim gibi güçlü ve muktedir olabilirsin, şunları şunları yaparsan. Verir ama alttan alta tehdit de eder; böyle olmazsan alırım elinden ha. Bir hedef, ritüel ve tartışmaya yer vermeyecek şekilde kutsiyet de atandıktan sonra ikna etmek zor olmaz. Sevgili erkek çocuk, önce sünnet olmalısın erkek olmak için. Çükünden bir parça vermelisin, kendi kanını akıtmayı göze alman gerek. Sünnet olmak erkekliğe ilk giriş ritüelidir. Birçok kültürde ergenlik törenleri de, erkekliğe giriş için, kendilerinin ne kadar dayanıklı-kudretli-güçlü olduğunu göstermek için, rüştünü ispat için yapılan törenlerdir. Sonra askere gitmelisin; başka birinin kanını akıtmayı göze alman gerek. Üstelik bu kutsal bir görev. Eğer askerlik yapmazsan tam erkek değilsin, kız da vermezler, iş de vermezler. Yani kontrol ve komuta edeceğin, kendini ispatlayacağın nesnelerden mahrum olursun. Askerlik aynı zamanda iktidarsızlık ile iktidara/erk(ek)liğe ulaşma vaadi arasında geçiş alanıdır.

Bitti mi, bitmedi; erkek gibi davranman gerek. Her daim güçlü, sözü geçer, kodu mu oturtur olmalısın. Azınlık olmak, fakir olmak mesela erkekliği azaltır. Evli değilsen azaltır. Baba değilsen azaltır. Cinsel işlevlerinde bir tökezleme olursa iktidarsız olursun. Kolunu kullanmakta zorluk olan iktidarsız olmuyor ama penisini kullanmakta zorluk olan... İktidarsızlık olarak adlandırılması bile erkeklik, cinsellik ve iktidarın sembolik olarak iç içe bulunduklarının göstergesidir. Kadın gibi gülmek, ağlamak falan olmaz, aşağılanırsın. Karına sözün geçmiyorsa aman Allah'ım. Ha bir de eşcinselsen kadın kadar kötüsün, hatta daha kötü. Sana bahşedilen iktidarı niye kullanmıyorsun. Biz bu iktidar için yıllarımızı verdik, ne eziyetler çektik sen niye ibnelik ediyorsun.

Hegemonik erkekliği sarsan önemli bir varoluş hali eşcinsellik. Özellikle erkek eşcinseller. Onlara bahşedilen erkeklik iktidarını nasıl reddederler, kadın gibi olurlar? Oysa eşcinsellik bir cinsel yönelimdir, cinsel kimlik değil. Eşcinsel olunca erkeğin kadınlaştığı sanılıyor. Kadınsı tüm özelliklerin reddi söz konusu olunca, kendindeki dişilliği de kabul edemeyince, eril fanteziyi şüpheye düşüren her durum inkâr ediliyor. Tersi ise övgü; erkek gibi kadın, taşaklı kadın. Cesur, güçlü, işini beceren kadın olunca "kadın" sözü yeterli gelmiyor, illa bir taşak eklemek gerek. Bu zihniyet kadınlar için de geçerli. Kadınlar da bu eril zihniyetten bağımsız olmadığına, aynı kültür içinde yaşadığına göre, onlarda da içselleştirilmiş bir erkek egemenliği söz konusu. Güçlü olmanın, karar verici olmanın, etken olmanın, başarılı olmanın karşılığı erkeklerde bulunmakta. Dolayısıyla erkeklik hem erkek hem kadın tarafından taşınabilen, aktarılabilen ve erkeğe de kadına yük olan toplumsal bir mit.

Erkeğe iktidardan pay veren oluşum kadına da ucundan veriyor, dolayımlayarak. Erkek doğurarak, erkeğe sahip olarak, erkeğin karısı olarak. Aslında erkek egemen zihniyeti devam ettirici bir kurum olarak annelik tahakkümü ve tabi olmazsa olmaz kutsiyeti üzerinden. En temel kutsal kurumu, aileyi oluşturacak erkek ve kadın olduğuna göre, nihai hedef ana baba olmaktır. Eşcinsellik işte en temel nihai hedefi tehdit eder. Oysa bir çocuğu büyütmek için doğurmak gerekmez. Ana babalık doğurmakla olan bir şey değil. Aile kurumu üzerinden tahakküm devam etmelidir. Öyle değil mi, önce ailede başlıyor tahakküm; "Senin iyiliğin için", "Bize bu yakışmaz", "Bizim aile böyledir", "Aile için her şey yapılır", "Aile içinde olan, orada kalır". Kol kırılır icabında, yen içinde kalır. Aile birbirini korumalıdır da, aile içinde evlatlar nasıl korunacak? Bu cendereyi formüle etmek için bakanlık bile kurulur. Aileden sorumlu bakanlar hep kadındır, zira kadın ailenin koruyucusu, bekçisidir. Aile kurmayı o ister. Ailesine sahip çıkmayı, ailesi için işinden olmayı, kadınlığından olmayı o göze alır. Döven, söven kocasına rağmen aile dağılmasın diye durur mesela. Durmuyorsa kabahatlidir. Diğer kadınlar nasıl çile çekmiş, o kocanın dayağını yemişse sen de yiyeceksin; kocandır, sever de döver de, çocukların var, bırakma, diye öğütler verilir. Kadın karar verip bu gidişata son veriyorsa, yeterince fedakâr değildir. Sinsi bir

duygusal tahakküm olan fedakârlıksa en çok kadına, anneye yakışır.

Eşcinsellerle ilgili mevzuya dönecek olursak, görüldüğü gibi eşcinsellik ve homofobi, bütün bu süreçlerden ayrı, bireysel bir tavır değildir. Homofobideki fobi bir korkuyu betimlerken ya da bir hastalığa, bireysel bir tavra sıkıştırılmaya çalışılırken arkadaki toplumsal kurgunun görmezden gelinmesine neden olur. Homofobi, dindarlık-milliyetçilik-militarizmin beslendiği kaynaktan beslenir. Dolayısıyla homofobi ile mücadele bunlarla da mücadeledir. Homofobik tavır sergileyenler de çoğunlukla bu "mış gibi" illüzyonları içselleştirmişlerden çıkar. Bu yüzden homofobiyi sadece eşcinsellere yönelik bir baskı politikası olarak düşünmek, kavramın cinsiyetçilik ve ırkçılıkla olan yakın ilişkisini ve erkek(lik)ler arasındaki iktidar mekanizmalarının düzenleyici yapısını göz ardı etmek anlamına gelir.

Homofobi kelimesini literatüre sokan George Weinber homofobiyi, hem heteroseksüellerin eşcinsellere yakın olma korkusu hem de eşcinsellerin kendilerine yönelik nefreti olarak tanımlar. Audre Lorde, kişinin kendi cinsinden birine duyduğu aşktan korkması ve bu yüzden başkalarında bu duyguyu gördüğünde nefretle karşılaması olarak ifade eder. Halk arasında homofobiklerin gizli eşcinsel olduğuna dair söylemeler vardır. En ahlaksızların ahlak bekçisi olması gibi.

Murathan Mungan'a bir selam verelim:

"solcunun eskisinden
sağcının yenisinden
ibnenin gizlisinden
sakla koru yarabbim!"

Kendilerini inandıkları değerler konusunda tamlık fantezisine kaptıranlar, başka bir mümkünü görmek istemez. Farklı olanı aşağılayıp kendi varoluşlarını aceleyle onaylamayı seçerler. Bununla da yetinmez, farklı olanlara çeşitli yaftalar yapıştırırlar. Sonra da bu niteliklerin kendilerine bulaşmasından korkar ve onları dışlarlar. Kendi varoluşunu sorgulatan, şüpheye düşüren her durum rahatsızlık duygusu uyandırabilir. Oysa bu rahatsızlık duygusu, kendilerini ve inançlarını sorgulayarak daha üst bir bilince, daha geniş bir kavrayışa ulaşabilmek için imkân verir.

Ya inandıklarımız doğru değilse. Bunu sorgulamak çok zahmetli. Bu nedenle de bir şeye körü körüne inananları geçerli (bilimsel) görünür bir veri ve argümanla ikna etmek



© TANJU AKLEMAN

zordur. İnkâr, yapıştıkları asıl mekanizmadır. İnkârla birlikte projeksiyon da imdatlarına yetişir. Kendinde kabul edemediği kötüyü, eksiği ötekine yansıtır. Kişi kendi cinsine duyduğu ilgiyi bastırır ve başkasına yansıtır. Kendi ilgilerini onlara yansıttıklarından, eşcinseller tarafından ayartılmaktan korkarlar. Eşcinsellerle bir arada olmaktan, arkadaşlık etmekten kaçınırlar.

Özellikle alt düzey borderline kişilik örgütlenmesi gösteren bireylerde, entegre bir süper egoları ve denetimi sağlayacak güçlü bir egoları olmadığından, inkâr ve projeksiyon temel savunma düzenekleri olduğundan, dürtüleri yeterince bastıramadıklarından hem eşcinsel arzular bilinçdışından daha kolay sızar hem de eşcinsellere yönelik kontrol dışı cinsel ve agresif dürtüler şiddet olarak dışa vurur. Kişi kendi eşcinsel arzularına kapılıp dürtüsel bir şekilde cinsel ilişki kurar ancak sonra eşcinselliğini inkâr edip bunu karşısındakine yansıtır ve ondan nefret ettiği için de şiddet kullanır. Bu vakaların kullandığı şiddet, bir yandan kendilerinde arzu uyandırdığı için hissettikleri öfkeden kaynaklanırken, öte yandan denetleyemedikleri arzularını nesneyi ortadan kaldırarak kontrol etme çabasından kaynaklanır. "Amerikan Güzeli" filminde cinsel yönelimini homofobi maskesi ardına saklayan, oğlunu ayarttığını düşündüğü komşusunu takibe alan asker baba, dürtülerini bastıramayıp komşusunu öptükten sonra öldürür. Gazetelere yansıyan cinayet haberleri bunlardan çıkar çoğunlukla.

Bir diğer savunma mekanizması, istenmeyen arzuların tam tersine dönüştürüldüğü reaksiyon formasyondur. Bu durumda kendi cinsine yönelik arzular, tam tersine hoşnutsuzluğa, tiksinmeye çevrilir. Eşcinsellerden ve eşcinselliği çağrıştıran şeylerden nefret edilir. Kişi kendi içinde tam olarak kontrol edemediği eşcinselliği dışarıda baskı ve kontrol altında tutmaya çalışır. "Ben kendimi tutuyorsam sen de tutacaksın. Sen arzularına göre hareket edip, keyfine baktığında beni de böyle davranmaya kışkırtıyorsun ve ben kendimi o zaman kontrol etmekte zorlanıyorum."

Homofobinin temelinde erkekliğin yüceltilmesi yatar. Başka açılardan kendilik saygısını yükseltme olanağı bulamayanlar için, erkeklik övünülecek unsur olur; bu nedenle de çok yüce bir şey olduğuna inanması gerekir. Cinsel ilişkiyi, üstünlüğünü ifade etme biçimlerinden biri olarak algılama, erkeklerle kadınlar arasında bir hiyerarşi olduğunu farz etme, insanların oldukları şeyi doğrudan ya da diğer şeyleri aşağılayarak yüceltme çabaları, kendi güvensizliklerini ve aşağılık duygularını telafi etme çabasından kaynaklanır. Eşcinsel, hele kadınsı bir eşcinsel erkek imgesi, erkek üstünlüğü fikrini tehdit eder. "Altına yatmak" aşağılatıcı bir söylem oluverir.

Erkekler kadınların kendilerini değil de birbirlerini sevip arzu duymalarını, kendi üstünlük inançları dolayısıyla anlayamazlar. Kendi üstünlük inançlarından vazgeçmemek için, kadın eşcinselliğini kötü erkeklere denk gelmiş, hayal kırıklıkları dolayısıyla kadınlara yönelmiş olmalarıyla açıklamaya çalışırlar.

Temelde baktığımızda bireysel ya da toplumsal sürçlerde benzer mekanizmaların işlediğini görmek mümkün. İyi kötü ayrımı, kendi dürtü ve varoluş halini inkâr, kabul edilemeyeni ötekine yansıtma, kendi iyilik halini ve inancını devam ettirebilmek için bir kötü yaratma gibi.

Çocuklar daha ilkokul çağlarında homofobik terimlerle disipline edilir. İlk öğrenilen cinsel terimler genellikle homofobiyle ilişkilidir. Cinsiyetçi toplumsal ve kültürel mekanizmalar, erkek çocukları küçük yaşlarda "ibne", "top", "kız gibi" gibi muhtelif homofobik kelimelerle disipline ederek egemen erkeklik biçiminin değerlerini benimsetmeye çalışır. Babasının eşcinsel olduğunu bilmeyen bir erkek çocuğunun ilkokuldayken bu kelimeleri çok kullandığına tanık olmuşluğum var. Neyse ki büyüdü ve değişti dünya.

Heteroseksüellik, erkeklik-kadınlık karşıtlığının üzerine giydirilen ve erkeğin kadına göre üstünlüğünü salık veren hiyerarşik iktidar ilişkilerinin teminatı ve bekası için elzemdir. Heteroseksüel ilişki dışına çıkılması demek, hegemonik erkekliğin temel dayanaklarından birinin sarsılması demektir. Bu nedenle eşcinsel ilişki, standartlaş(tırıl)mış toplumsal cinsiyet akışının tersine çevrilmesi olarak görülür ve bir tehdit olarak algılanır. Çünkü hegemonik erkekliğin güvencesi olarak görülen heteroseksüel aile kurumu ile babalık konumunu çıkmaza soktuğu, erkekliğin kaybına ve "dolayısıyla" kadınsılaşmaya neden olduğu düşünülür. Eşcinsellik, toplumsal cinsiyet rollerini yerine getiren kişilere rollerin yapaylığını, yaşadıklarının bir role hapsolmuşluk olduğunu gösterir, bu nedenle de tehdit unsuru olarak görülür. Uğruna bedeller ödediği, canı pahasına sarıldığı bu inancı değiştirmek yerine, inanmayanları yok etmek daha ekonomik görülür. Egemen yasanın kaynağı despotik baba otoritesidir. Bu bakımdan erkekliğin bir otorite kaynağı olarak şişirilmiş varlığının üst noktası, esen-kükreyen, yumruğunu masaya vuran, kendisinden bir şeyler gizlenip arkadan dolanılan, korkulan baba olarak şekillendirilmiştir. Son seçimler, ülkemizde makbul babanın bu şekil olduğunu tekrar gözümüze soktu. Babalarını öldüremeyen erkekler babalarının hayaletiyle yaşar. Babalarından başka doğru bilmeden yaşlanır erkekler.

Homofobi çok çeşitli şekillerde işler ve tezahür eder. Eşcinsel bireylere empati yapmaya çalışan izlenimi veren, acıma ve merhamet içeren yaklaşımlar homofobinin en hafif halidir. Bir çaresi yok mu, belki uygun kişiyi bulamamışındır gibi aslında olumsuzlama içeren ve durumun geçici olduğunu belirten cümleler... Ya da bunu bir gençlik merakı, hevesi gibi düşünme eğiliminde olanlar da aynı biçimde aslında kabul içermeyen söyleme sahiptir. Bazıları da insanların cinsel tercihine saygım var ama yardım alsa belki normalleşir gibi, söylediğinin durumu olumsuzlayan ve saygıları olmadığını bir biçimde belirtenlerdir.

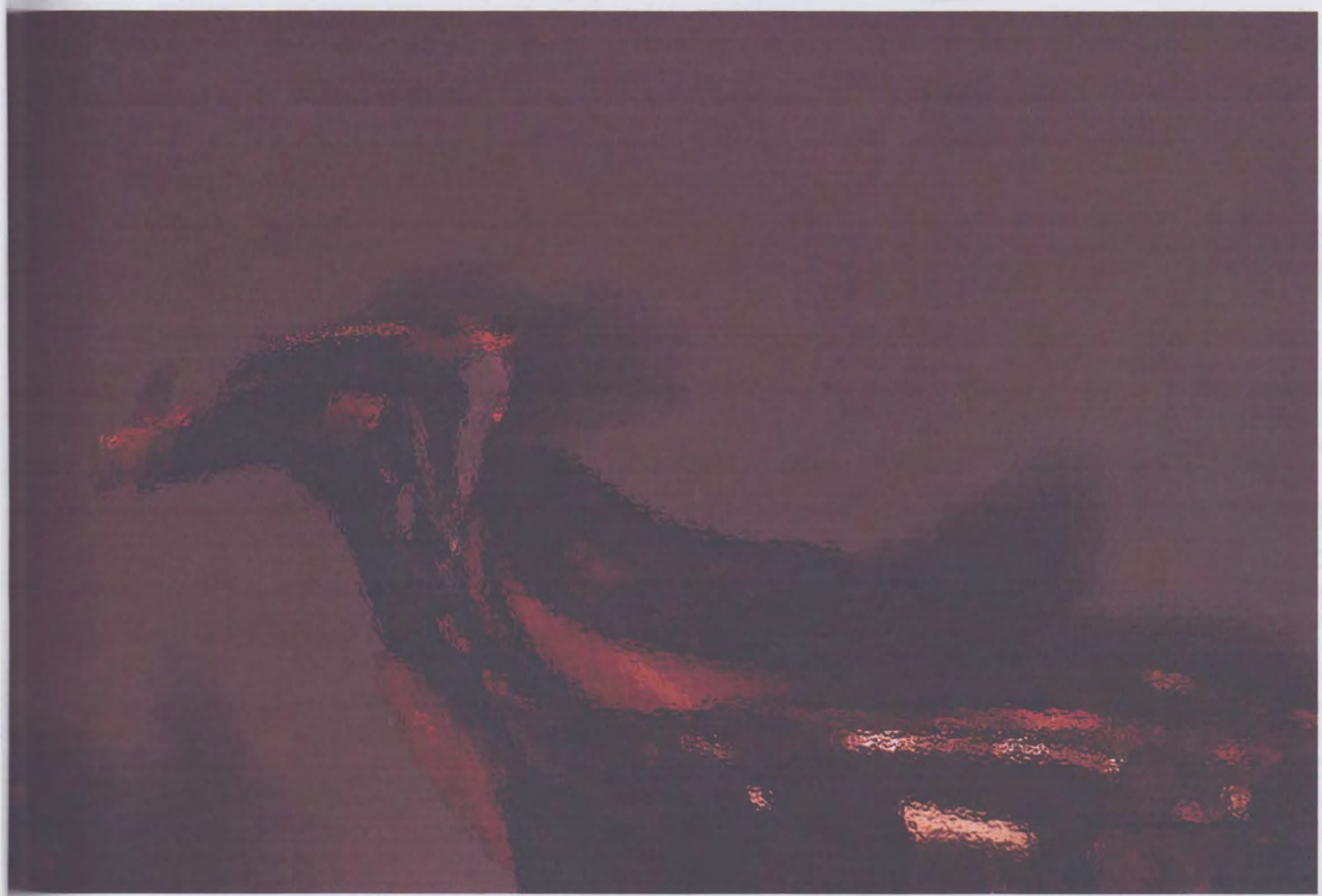
Homofobinin en yaygın biçimi şaka ve alay konusu yapılmasıdır. Açıkça küçümsemeyen, dışlamayan ama sakınılması ya da gülünecek bir şey olması hususunda söylenen sözlerdir. İki erkek aynı yatakta yatacaksa

yanlışlıkla değer falan denmesi, bana mı yürüyorsun yoksa, tercihlerimi baştan söylim gibi bilumum sözler. Şaka ve esprinin nesnesi yapılan korku böylelikle geçiştirilir. Erkekliğin onda dokuzu kaçmaktır diye güya esprili bir söylem de var. İçinde korkuyu imlediğini kısmen gizleyen. Erkekliğin kurgulanışındaki korkuyu ironi ile bertaraf etmeye çalışan.

Eşcinsellerin güvenilmezliğine, sadakatsizliğine yönelik dışlayıcı terimleri açıkça dillendirmek daha az üstü kapalı bir homofobik tutumdur. Sözünde durmayanlar için ibnelik etme gibi, eşcinselleri niteleyen sözcükleri hakaret anlamında kullanmak. İnternken acile gece bir trafik kazası ile gelen iki travestiye bakmayı reddetmişti asistan abimiz. Nasıl yani dediğimde, "şimdi AIDS falan bulaşır bu ibnelerden, ben bakmıycam, çok seviyorsan sen bak" demişti. Doktora bile sirayet etmişti bu tutum. Muayene ile AIDS bulaşmayacağı gibi travestinin mutlaka AIDS olduğunu bildiren bir bilimsel veri de yok. Yıl olmuş 2023, Psikiyatri Birliği'nin ve Dünya Sağlık Örgütü'nün eşcinselliği bir bozukluk olarak kabul etmeyişinin üzerinden on yıllar geçmiş, bu durumun bir bozukluk ve sapkınlık olduğunu ısrarla yazan (neyse ki üç-beş) psikiyatrist var hâlâ. Daha yakın zamanda Psikiyatri Derneği Başkanımız, LGBT lehine konuştuğu için şiddete maruz kalmıştı. Açık açık görülen homofobik tutum, eşcinsellere karşı öfke, hakaret, nefret söylemeleridir. İleri boyutu da eyleme dökmektir.

Kimi kişiler kendilerindeki eşcinsel özelliklerin tetiklendiği durumlarda paniğe kapılarak bu durumla baş edemeyebilir. Kendindeki eşcinsel arzuları bastıramadığı ya da yönetemediği durumlarda yoğun anksiyete yaşayabilir. Psikiyatri acile sosyal fobi semptomlarıyla gelen iki çocuk babası bir erkeğin, patronun oğluna duyduğu arzudan panik yaşadığını gördüm. Açık açık söyleyemiyordu ilkin, bunu kabul etmesi mümkün değildi. Ama o işyerinde çalışmak zül olmuştu. Bastıramadığı arzuyu en son dillendirdiğinde, büyü yapıldı bana galiba diyebildi. O kadar kabul edilemezdi ki ancak büyüyle, cinle anlamlandırabiliyordu.

Erkekliğin toplumsal olarak inşa edildiği ve değişken olduğu fikrinin kabulü, erkeklerin elinden gücün alınması, bir şeyi kaybetmek anlamına gelmez. Tam tersine, fail olmak, irade gösterebilmek, eylemde bulunabilmek yetisi verir. Sürekli tehdit ve perfomans altında, "sahipmişsinmiş gibi", "tanımışsın gibi" gerçekdışı bir teslimiyetten kurtulma imkânı verir.



© TANJU AKLEMAN

Sera ÇETİNGÖK



© SİNEM ESME

Beliren baba, kaybolan fobi

Belirtiler yardım isteyerek yardım ederler. Düdüklü ötmeye başlar, sizi ocağın başına çağırır. Ruhsallığımızın kapısını aralarlar.

Belirtiler hep bir işe yarar. Bize konuşmaya çalışan bir karaciğer göz bebeklerimizi sarartır. Bize konuşmaya çalışan bir ruh obsesyonel tekrara başlar; yükseklikten, kediden, böcekten korkar; üzerine alınır, paranoyaklaşır... Bebeğin ruhsal kapasitesi gelişirken basamaklardan biri zihnin sembolizasyon yeteneği kazanmasıdır. İşte bu sembolizasyon yolunda belirtiler bilinçdışı için aracı fonksiyonu görürler. Yaşasın belirtiler. Tabii, canımızı sıkana, yaşamımızı güçleştirene kadar.

Psikanaliz tarihinden iki fobi vakası

Psikanalitik bakış bize insanı anlama yolunda bazı anahtarlar sunar. Bu sayıda herkes küçük Hans ve Kurt Adam'dan bahsedecek, yandınız. Oldukça fazla ayrıntı içeren ve Freud'un çocukluk çağı nevrozunu işleyebilmek için önde tuttuğu bu iki vaka üzerinden ben iki mesaj vereceğim. Birincisi, başlangıçta belirttiğim gibi kurtulmaya çalıştığımız belirtilerin nasıl da işe yaradığı üzerine. Bizi profesyonellerin odalarına, birlikte düşünmek üzere davet ediyor belirtiler. Ruhsallığımızın kapısını aralıyorlar ki "Görevimiz Tehlike"de olduğu gibi içeri yanımızda bir terapistle birlikte yerde sürünerek veya takla atarak girebilelim. Artık içeride ne varsa birlikte baş edilecek. İkinci dikkatinizi çekmek istediğim nokta, birbiri ardına dönen çarklara benzeteceğim ruhsallığımız.

Özellikle psikanalizin uzun yıllar izleme olanağı bulduğu Kurt Adam'da dişli çarklar teorisini destekleyecek daha fazla şey bulabiliriz. Bir dönem tek başına seyahat edemeyecek hale gelen bu adamın çocukluk evinde neler olmuştu? İlk sahne. "İlk baştan çıkarılma sahnesinin domino etkisi", bu etkiyi durduramayan kastrasyon kaygısı, ama *Kurt Adam'ın kastrasyon kaygısı* üzerinde düşünelim. Kastrasyon kaygısı işe mi yarıyor? Bu bilgi yeni değil. Ali'nin, Veli'nin, Ayşe'nin, Fatma'nın, sizin, benim kastrasyon kaygılarımız. Şiddet, zamanlama, tetikleyici ve burada sayamadığımız ve hatta bilmediğimiz; belki üç, belki beş yıl psikanalitik terapiden, analizden geçersek ortaya çıkabilecek kendine has anı ve deneyimlerde izlerini bulabileceğimiz, o zamana dek dönmüş çarkların etkisiyle de belki bir miktar distorsiyona uğramış; her birimizinki birbirinden ayrı, biricik kastrasyon anksiyetelerimiz.

Kronolojiden -bir bakıma- azade ruhsallığımız

Bu dönen çarklara çomağı ne zaman sokmak gerekir? Birisi çocukluk çağında (küçük Hans), diğeri erişkin yaşta (Kurt Adam) psikanalitik terapiden geçmiş, tarihi öneme sahip iki fobi vakası... Hipokondriak belirtiler, paranoyalar nedeniyle ömrünün sonuna dek psikanaliz ve akıl hastaneleriyle bağlantısı süren Sergey Konstantinoviç Pankejeff (Kurt Adam), Freud'la çalışmasından sonra Odessa'daki evine döner, evlenir ve hukuk okur. Freud, küçük Hans'ı zaten

henüz bir çocukken babası aracılığıyla izleme olanağı bulmuştur ama vakayı psikanaliz literatürüne verirken, yirmi üç yaşında karşılaştığı Kurt Adam'ın da çocukluk çağına odaklanır. Hastanın dört yaşında gördüğünü hatırladığı rüyanın adıdır esasen Kurt Adam. Altı veya yedi tane, bembeyaz, daha çok tilki ya da çoban köpeğine benzeyen kurt tarafından yenilmekten korkmuştur çocuk rüyasında.

Freud onunla yürüttüğü ruhsal çalışmada *"gerçek bir olay (*ilk sahne*)-çok eski bir döneme dayanan-bakmak-hareketsizlik-cinsel sorunlar-kastrasyon-dehşet verici bir şey"* yapboz parçalarını yan yana koyar ve bir dizi çıkarımın sonucunda çocuğun çok daha erken bir dönemde, henüz bir buçuk yaşındayken ebeveyninin cinsel birleşmesini görmüş olduğu sonucuna varır. Bu kökensel sahnenin görülmesi çocuk bir buçuk yaşındayken değil, dört yaşında çocuğun cinsel gelişimi bu görüntünün yeniden canlanmasına olanak verdiğinde, yani sonradan patojenik etki yaratmıştır (bkz. yazının "Dişli çarklar dönüyor, patates nereye varacak?" bölümü). Birbiri içine geçmiş, katmanlı, kronolojiden bir bakıma azade ruhsal çarklar...

Gücü yetmeyen kastrasyon anksiyetesi

Kastrasyon anksiyetelerimize biricikliğ atfında gerçekten biricikliğe vurgu var. Bunun yanında kastrasyon anksiyetesinin ruhsallığımıza el veren dişli çarklardan biri olduğuna da dikkat çekmek isterim. Nitekim küçük Hans'ın babasından Freud'un önünde yediği tokat; o zamana dek anneyle arasındaki yakınlığa sınır koyamayan, bakım veren (çünkü tedavisini üstlenmiştir, bkz. küçük Hans'ın analizi, bkz. Psikeart, Haz sayısı, "Acıyı bal eyledik" yazısı) babanın yasasını küçük Hans'ın zihninde belirginleştirmiş, Freud'un yaptığı yorumla birlikte bu gerçek sahne at fobisinin sönümlenmesine olanak vermiştir. Elbette daha klasik psikanalitik teoriye göre. Yoksa Kristeva ve Butler ne derdi, oralar başka bir sayfa. Bu -mişler ve -muşlar (elbette Kristeva ve Butler'ınki de dahil) gelecekte nöropsikanaliz tarafından hâkim sağlık otoritelerinin beklentilerine uygun şekilde ama esas elbette bilim aşkına temellendirilecek, bazıları da kaçınılmaz olarak çöpe gidecektir. Belki ödül alamamış "öteki" bilimkurgu romanındaki aşkın insan türü "ins"ler gibi evrimsel süreçte yapay zekâyla güzel işbirlikleri kurduğumuz zaman olur bu (bkz. Oya Baydar, "80 Yaş Zor Zamanlar Günlükleri"). Biz göremeyecek olsak da o denli de uzak değil. Büyükşehir belediyesi (nöropsikanaliz ve psikanalitik teorisyenler) çalışıyor.

Velhasılıkelam Kurt Adam'da kastrasyon anksiyetesi küçük Hans'taki gibi fonksiyon görüp de fobinin ortadan kalkmasına hizmet etmez, edemez. İlk baştan çıkarılmanın başlattığı domino etkisini durduramaz. Demek kastrasyon anksiyetesinin böyle bir görevi var, öyle mi? Derin okuma için bkz. "Freud'u Okumak", "Bir Çocukluk Nevrozu Öyküsünden Parçalar-Kurt Adam Vakası".

Bazı şeyler öyle kapsamlı ki tam anlamıyla vermeye sayfalar yetmez. Her şey her yerde konuşulmaz. Ancak meslek profesyoneli elindekiyle ne yapacağını bilir. "Titanic'te baş aşçıyı gemi batarken deviriverdiği burbon hayatta tutmamış mıydı? Ustalıklarımız bizi hayatta tutabilir. Neyse, her şey her yerde derinlemesine anlaşılamaz ama çocukluk çağı cinselliği gerçektir. Peki, çocuğun anne babasının cinselliğiyle karşılaştığı ilk sahne gerçek midir, imgesel mi? Bir çocuk buna gerçekten de tanıklık etmiş olabilir. Ya da kapının ardından duyduklarına, hislerine göre zihninde bir sahne oluşabilir. "Gerçekse erken yaşta bir çocuk henüz bunları anlamak için gerekli araçlara sahip değildir ve ilk izlenimlerini ancak bir 'sonradan etkiyle' psikoseksüel gelişimin ileriki aşamalarında özümseyebilecektir." Bilinçdışının, belleğin, o zamana dek dönmüş çarkların distorsiyonu işte burada devreye giriyor.

Yaşasın belirtiler

Her bir insan için kendi ritminde ve kronolojik olmayan bir sıralamada, doğrusal olarak ilerlemeyen ruhsal dişli çarklar işleri ne denli karmaşıklaştırıyor, görüyorsunuz. Pazar tezgâhından yere düşen patatesler gibi ne tarafa gideceğimiz belli olmaz. Bu da her birimizi biricik kılıyor işte. Tüm bunları Kurt Adam bağlamında ele alalım. Freud da incelemesinde çocukluğunda biri üç buçuk, diğeri beş yaşında meydana gelen karakter değişimlerini Kurt Adam'ın İngiliz mürebbiyesinin sözlü kastrasyon tehdidiyle ve ablasıyla cinsel oyunlarıyla eşleştirir. İngiliz mürebbiyenin bir daha pipisini gösterirse pipisinde "yara" çıkacağına dair tehdidi, çiş yaparken gördüğü ablası ve diğer kızların pipisi olmadığı gerçeğiyle üst üste binerek kastrasyon kaygısını güçlendirse de, küçük Hans'ta olduğu gibi fobinin yoluna taş koymaz, koyamaz. Fobik belirtiler dört buçuk yaşındayken dinsel temalı obsesif belirtilere dönüşür. Çarklar dönmektedir. Belirtiler yardım isteyerek yardım ederler. Düdüklü ötmeye başlar, sizi ocağın başına çağırır. Ruhsallığımızın kapısını aralarlar.

Dişli çarklar dönüyor, patates nereye varacak?

Bizse belirtiler işlevselliğimizi bozduğunda hekimin kapısını çalarız. Sistem (ruhsallığımız) kendisini döndüremez olmuştur. Yaşam döngümüze çomak sokulmuştur. Yükseklik korkumuz nedeniyle o uçağa binemiyoruzdur, seyahat gerektiren işimizi yapmak imkânsız hale gelmiştir. Bir bilişsel davranışçı terapist size çizelgeler çıkaracak, duygu, düşünce ve davranışlarınızı birlikte izleyeceksiniz. Bir psikiyatrist size anksiyolitik yazacak ki uçakta alacağınız alkolü ilaç yerine yanlış kullanmış olmayın, iyice artırmayın, bir de alkol bağımlılığıyla uğraşmayın. Bir psikanalistle veya psikanalitik terapistle ise bilinçdışına gidiş-dönüş uzun bir seyahat sizi bekliyor. Artık o divanda/koltukta yükseklik de var, yer dibi de var. Ama sizi bekleyen bir sonraki seans hep orada. Korkmayın, düşmezsiniz; korkun, düşmezsiniz. Korksanız da korkmasanız da düşersiniz. Belirtilerin belirttiği üzere terapistlerin kapılarını çalalım. Bu terapistle yükseklik korkumuzu, diğeriyle akademik ketlenmemizi aşalım. Belki de birinde her ikisini de ve belki de hiç bilmediğimiz şeyleri de düşünelim, bulalım. Dişli çarklar dönüyor, patates nereye varacak?

Şehnaz TUNA

Filofobi, gomofobi ve Sindrella/ Andromeda kompleksini anlamak

Aşk denilen şey!

Aşk, karmaşık psikolojik kalıplara yol açan bir korku ve endişe kaynağı olabilir.

"Aşk hiç de sizin söylediğiniz basit sempati veya bazen derin olabilen sevgi değildir. O büsbütün başka, bizim tahlil edemediğimiz öyle bir histir ki, nereden geldiğini bilemediğimiz gibi, günün birinde nereye kaçıp gittiğini de bilemeyiz."

Sabahattin Ali, "Kürk Mantolu Madonna"



© EDA ÇIĞIRLI

İnsanların en temel duygularından biri olan aşk, insanlığın varoluşundan bu yana tarih, mitoloji, edebiyat ve sanat gibi farklı dalların vazgeçilmez teması olmuştur. Her devrin önde gelen sanatçısı, filozofu, bilim insanı ve hatta yöneticileri, uğruna destanlar, şiirler yazılmış, efsanelere konu olmuş, tarihi değiştirmiş, müzik notalarında yer edinmiş bu yüce olgunun birbirinden farklı tariflerini yapmışlar ve hatta ona dair teoriler bile geliştirmişler.

Aşk ve ilişkiler, duygusal refahımızı şekillendiren ve hayatımızın gidişatını etkileyen insan deneyiminin merkezinde yer alır. Bununla birlikte aşk, karmaşık psikolojik kalıplara yol açan bir korku ve endişe kaynağı olabilir. Aşk ve ilişkiler etrafında dönen *filofobi, gomofobi ve Sindrella/Andromeda kompleksi* kavramlarını keşfetmek insan duygularının çok yönlü doğasına ve başkalarıyla sağlıklı bağlantılar kurmanın ve sürdürmenin inceliklerine ışık tutacaktır. Bu üç psikolojik olgu birbirleriyle bağlantılı olup birbirlerini etkileyebilmelerine rağmen, bireysel özelliklerini ve kapsadıkları ilişki dinamiklerini anlamak önemlidir.

Filofobi: Aşk korkusu

Yunanca "philos" (sevgi) ve "phobos" (korku) kelimelerinden türetilen filofobi, âşık olma veya romantik ilişkiler kurma konusunda yaşanılan yoğun ve mantıksız bir korkudur. Filofobisi olan insanlar genellikle kırılganlık, duygusal yakınlık ve aşkın getirebileceği potansiyel acıya dair derin korkular beslerler. Bu korku, geçmişteki travmatik deneyimler, olumsuz ilişki kalıpları ve aşkı riskli bir çaba olarak gösteren toplumsal etkiler gibi çeşitli faktörlere dayanabilir.

Filofobinin nedenleri

Âşık olma korkusunun birçok potansiyel nedeni vardır:

Geçmiş tecrübeler: Travmatik geçmiş ilişkiler, âşık olma korkusunun gelişmesine katkıda bulunabilir. Sadakatsizlik, ihanet ya da kalp kırıklığı romantik ilişkilerden uzak durmaya neden olabilir. Ebeveyn ilişkileri ve yakın arkadaşlıklar gibi diğer ilişki türleri de kişinin bu korkusunu besleyebilir.

Kültürel deneyimler: Bazı kültürlerde, belirli koşullar altında genç yaşta evlenmek için daha fazla baskı vardır. Bu geleneksel deneyimi yaşamak isteyen kişi filofobi yaşayabilir.

Reddedilme korkusu: Kişinin kendisini ortaya koyması korkutucu olabilir. Çalışmalar, reddedilmenin vücutta fiziksel acıya benzer sonuçlara sahip olabileceğini göstermektedir. Çoğu insan reddedilmenin üstesinden gelebilir, ancak birkaç acı verici reddedilme yaşandıysa kişi bir başkasının korkusunu üstlenebilir (WebMd, 2021).

Filofobinin belirtileri

Kaçınma davranışı: Filofobisi olan bireyler, kendilerini olası bir gönül yarasından korumak için romantik durumlardan ve duygusal yakınlıklardan kaçınma eğilimindedirler.

Anksiyete ve panik: Aşk veya romantik bir ilişki içinde olma düşüncesi filofobisi olan kişilerde yoğun kaygı veya panik ataklara neden olabilir.

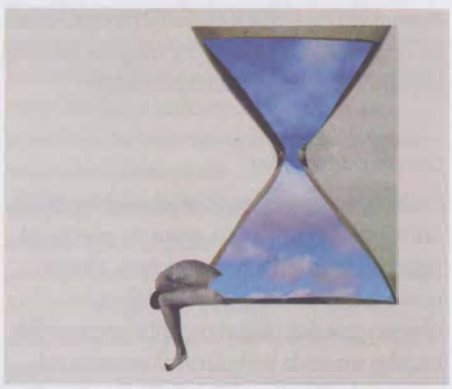
Duygusal uzaklaşma: Kişi potansiyel bir eş ile duygusal mesafeyi korumak için duygusal uyuşukluk veya kopukluk yaşayabilir.

Güven sorunları: Filofobi yaşayan kişi genellikle başkalarına güvenmez, yoğun bir ihanet veya terk edilme korkusu yaşar.

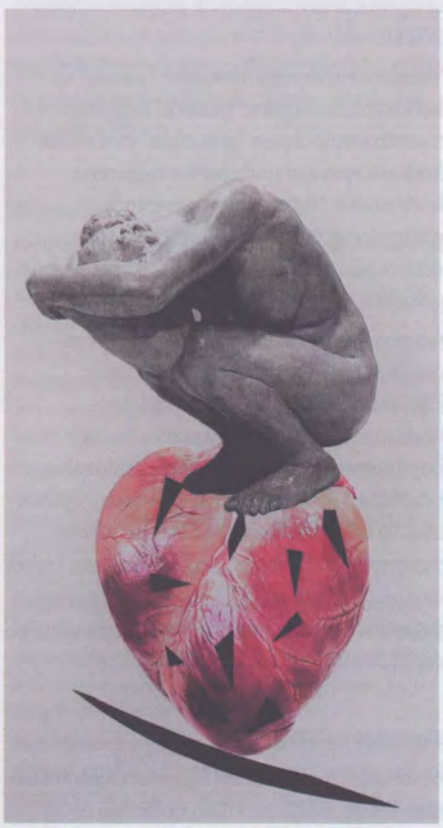
Kalıcı veya daha aşırı filofobi vakaları olan kişilerde depresyon, kaygı bozukluğu, madde bağımlılığı ve intihar düşüncesi gibi riskler artabilir. Aşk korkusuyla yaşamanın bir sonucu olarak, kişi diğer insanlarla istikrarlı ve uzun süreli ilişkiler sürdürmekte güçlük çekebilir. Filofobisi olan kişiler potansiyel romantik partnerlerinden uzak hissedebilir ve hatta onlardan korkabilirler. Bazı durumlarda, filofobi erkeklerde iktidarsızlığa yol açma potansiyeline sahiptir. Bazı insanlar, bağımsız olmaları gerektiğini bir ebeveynden öğrenmiş oldukları için, sevgiye ihtiyaç duydukları için kendilerini suçlu hissedebilirler (Caporuscio, 2020).

Gomofobi: Evlilik korkusu

İnsanoğlunun var olmasından bu yana varlığını koruyan bazı olgular vardır. Evlilik kurumu insanlığın başlangıcından bu yana değişik şekillerde ve formlarda olsa da toplumun yapıtaşı olarak kabul edilen ciddi ve önemli bir kurumdur. İnsanlar bir şekilde sevdikleri, değer verdikleri veya hayatlarına ortak etmek istedikleri kişilerle bu yola girmeyi bir şekilde tercih etmektedirler. Evlilik







© EDA ÇIĞIRLI



© EDA ÇIĞIRLI



bir tür hayat arkadaşlığı, bir şeyler paylaşmak, ortak hayaller, amaçlar edinmenin bir yoludur. Ancak bazı faktörler insanların evlilikle ilgili yanlışlı inanışlara sahip olmasına sebep olabilmekte ve evliliğin geleceğiyle ilgili kaygı seviyesini artırabilmektedir (Payat ve Öksüz, 2022).

Yunanca evlilik anlamına gelen "gamos" ve korku anlamına gelen "phobos" kelimelerinin türetilmesiyle oluşan "gomofobi" yani evlilik korkusu aynı zamanda bir tür bağlanma korkusudur. Kişinin yakın çevresinde gözlemlediği ya da kendi büyüdüğü aile ortamındaki kötü deneyimlerden yola çıkarak geliştirdiği bir korkudur.

Gomofobi, özellikle "evlilik" korkusu veya onunla ilişkili "bağlılık" etrafında döner. Filofobi, daha geniş bir aşk ve ilişkiler korkusunu kapsarken, gomofobi ömür boyu sürecek bir ortaklığa girme endişesine odaklanır. Gomofobisi olan kişiler kaygı, panik atak ve evlilik fikrine karşı derin bir tiksinti yaşayabilirler. Bu korku, bağlılık korkusu, kişisel özgürlüğün kaybıyla ilgili endişeler veya kişinin çevresinde başarısız evliliklere tanık olması gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir.

Gomofobinin belirtileri

Uzun vadeli taahhütlerden kaçınma: Gomofobisi olan kişiler, evlilik korkuları nedeniyle uzun vadeli ilişkilerden kaçınabilirler.

Evliliğe ilişkin olumsuz inançlar: Kişiler evliliği bir tuzak veya kişisel gelişimi engelleyen bir kurum olarak algılamak gibi olumsuz inançlara sahip olabilirler.

Bağımsızlığı kaybetme korkusu: Gomofobi, kararlı bir ortaklık içinde bireysel özgürlüğü ve özerkliği kaybetme korkusuyla ilişkilendirilebilir.

Gomofobinin sebepleri

Evlilik korkusunun birçok sebebi olabilir. Evlilik öncesinde yapılan isteme, nişan vb. geleneksel uygulamaların kişiyi strese sokması, ailelerin arasında kalının endişesi ve evliliğin aşkı öldüreceğine dair oluşan negatif inançlar evlilik hazırlığı sırasında korkuların oluşmasına yol açmaktadır. Bireyin evlilikle ilgili bilinçdışında yatan kaygılar da bu korkuya yol açabilir. Evliliği iyi gitmeyen bir ailede büyümek, çekişmeli bir boşanma dönemine tanık olmak, kötü deneyimlenen romantik ilişkiler ya da evlilikler kişinin evlilik korkusu yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Özellikle kişi deneyimlediği ilişkilerde kaybetme korkusu yaşadıysa bu durum evlilik korkusunu pekiştirmektedir. Mükemmeliyetçi bir kişilik yapısına sahip olmak da evliliğe dair korkuları tetiklemektedir. Narsisistik kişilik yapısına sahip olan bireyin kendisine kimseyi layık görememesi, evlenecek olan kişinin antisosyal ya da asosyal kişilik özelliklerine sahip olması ve özgüven eksikliği evlilik korkusunu oluşturan sebepler arasındadır. Erkekler açısından bakılınca erkek arkadaş çevresinden kopmak, sorumluluk almaktan kaçınmak, kendini evliliğe hazır hissetmemek ve çocuk sorumluluğuna hazır olmamak gibi nedenlerle evlilik korkusu yaşayabilir. Kadınlarda evlenince bağımsızlığını kaybedeceği ve kariyer hayatının engelleneceği düşüncesi bu fobinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Kadınlarda evlilik korkusunu tetikleyen bir diğer etken evlilikte yaşanabilen ilk gece korkusudur. (Buharalı, 2023).

Sindrella/Andromeda kompleksi: Gerçekçi olmayan ilişki beklentileri

Sindrella kompleksi, genellikle kültürel ve toplumsal faktörlerden etkilenen bir dizi gerçekçi olmayan ilişki beklentisini ifade eder. Adını, bir prensin kendisini kurtarmasını ve mükemmel bir yaşam sunmasını bekleyen pasif bir birey olarak tasvir edilen masal karakteri Sindrella'dan alır. Akkaya'ya (2020) göre, "Sindrella kompleksi" ya da görece daha eski isimlendirilmesiyle "Andromeda kompleksi" en genel anlamda, "bilinçli veya bilinçsiz olarak kurtarıcı bekleme durumu" olarak ifade edilebilir. Kompleksi, dışa bağımlı olmayı içselleştiren ve bu nedenle de bağımsız olmaktan çekinen kadınların içinde bulundukları ruhsal durum olarak tanımlamak da mümkündür. 1981 yılında kaleme aldığı bir kitapla Sindrella kompleksine popülerlik kazandıran Dowling'e (1981) göre bu kompleks; kişisel, ruhsal bağımlılığın (başka bir deyişle de başkalarının bakımı ve gözetimine yönelik kuvvetli isteğin) çağdaş kadını engelleyen temel gücü teşkil etmektedir. Yazara göre, büyük ölçüde bastırılmış tutum ve korkulardan oluşan bu temel güç, kadını akıl ve yaratıcılık yeteneğini etkin kullanmaktan alıkoymaktadır. Sindrella kompleksi, mevcut koşullardan kurtulmak için herhangi bir çaba sarf etmeyen, bunun yerine kurtarıcı bekleyen ve o kurtarıcının bir gün geleceğine yönelik güçlü inançları olan kadınların yaşadıkları ruhsal bunalımlara işaret etmektedir. Bu bağlamda, kompleksi kısaca "bir kadının içinde bulunduğu olumsuz koşullardan kurtulmak için bir erkeğe ihtiyaç duyması" olarak tanımlamak mümkün görünmektedir. Sonuç olarak bu kompleks, kişisel gelişimi, kendini gerçekleştirmeyi ve sağlıklı ve eşit ortaklıklar

kurma becerisini engelleyebilir.

Sindrella kompleksi, 1980'li yıllarda popülerlik kazanana kadar çoğunlukla Andromeda kompleksi olarak anılmıştır. Andromeda kompleksi ismi, eski bir Yunan mitoloji kahramanı olan Andromeda'dan gelmektedir. Andromeda, Etiyopya Kralı Cepheus ve Cassiopea'nın kızıdır. Kibirli bir kadın olan Cassiopea su perilerinden bile daha güzel olduğunu söyleyerek denizlerin tanrısı Poseidon'u kızdırmıştır. Poseidon intikamını almak için Etiyopya'ya bir ejder gönderir ve ondan ülkeyi yok etmesini ister. Kral çaresizlik içinde Zeus-Ammon tapınağının kâhinine gider ve ne yapması gerektiğini sorar. Kâhin, kızını kurban ederse ülkesinin kurtulacağını söyler. Halk da krala, kızı Andromeda'yı kurban etmesi konusunda baskı yapar. Kral bunu kabul etmeye mecbur kalır ve kızını bir kayaya zincirleyip ejderhanın gelmesini bekler. Andromeda kayada öylece bekler. O sırada kanatlı atı Pegasus'un sırtında göklerde uçan Perseus, Andromeda'yı görür ve onu kurtarır. Andromeda kendisini kurtaran Perseus'un hayatının aşkı olduğuna inanır, onunla evlenir ve çok mutlu olurlar (William ve Anthon'dan aktaran Akkaya, 2020). Görüldüğü üzere Andromeda, yaşadığı sorunları çözmek, bulunduğu zor şartlardan kurtulmak adına herhangi bir çaba sarf etmeyen, aksine her birini kabullenen, sabırla bekleyen bir kadındır. Bu kabulleniş, çaba sarf etmeme ve bekleme durumu Andromeda kompleksinin temelini oluşturmaktadır. Andromeda kompleksine göre, kadınlar karşılaştıkları zorlukları aşmaya çalışmak yerine bir kahramanın gelip kendilerini kurtaracağına, sabırla beklerlerse her şeyin yoluna gireceğine inanırlar.

Sindrella kompleksinin belirtileri

Başkalarına bağımlılık: Sindrella kompleksine sahip bireyler, başka birinin ihtiyaç ve arzularını yerine getireceğine inanarak duygusal veya finansal destek için başkalarına güvenme eğiliminde olabilirler.

İlişkilerde pasif rol: İlişkilerde pasif bir rol üstlenebilirler, başka birinin liderliği ele geçirmesini veya karar vermesini bekleyebilirler.

Gerçekçi olmayan ilişki idealleri: Sindrella kompleksi, çoğu zaman her arzu ve beklentiyi karşılayan mükemmel bir eş arayarak gerçekçi olmayan aşk beklentilerine katkıda bulunabilir.

Kavramların birbirleriyle olan ilişkileri ve baş etme stratejileri

Filofobi, gomofobi ve Sindrella kompleksi farklı kavramlar olsa da karmaşık şekillerde iç içe geçebilir ve birbirlerini etkileyebilirler. Örneğin Sindrella kompleksi, gomofobi yani bağlılık korkusunu veya filofobi yani aşkın gerektirdiği potansiyel acı ve kırılganlık korkusunu tetikleyen gerçekçi olmayan beklentilere katkıda bulunabilir. Bu karşılıklı bağlantılar, her bir olguyu, bireyin deneyimleri ve inançlarının daha geniş bağlamında ele almanın ve anlamanın önemini vurgulamaktadır. Bu korkuların ve beklentilerin sabit veya aşılmaz olmadığını kabul etmek önemlidir. Bireylerin bu karmaşık psikolojik kalıpları aşmasına ve üstesinden gelmesine yardımcı olabilecek bazı stratejiler şunlardır:

Kendini keşfetme ve farkındalık: Korkuların ve beklentilerin temel nedenlerini anlamak için iç gözlem yapmak. Aşk ve ilişkilere dair algıyı şekillendirmiş olabilecek geçmiş deneyimler, kültürel etkiler ve toplumsal baskılar üzerine farkındalığa sahip olmak ve korkuların var olmasına katkıda bulunan altta yatan travmaları veya olumsuz ilişki kalıplarını tanımak.

Kendini sevme ve bağımsızlık: Kendini sevmeyi, kendini kabul etmeyi ve kendine değer vermeyi geliştirmek. Kişisel tutkuları, hedefleri ve ilgi alanlarını besleyerek hayatın çeşitli yönlerinde bir bağımsızlık ve tatmin duygusu yaratmaya odaklanmak.

Gerçekçi olmayan beklentilere meydan okuma: Aşk ve ilişkiler hakkın da var olan gerçekçi olmayan beklentilere meydan okumak. Mükemmelliğin var olmadığını ve ilişkilerin çaba, uzlaşma ve sürekli büyüme gerektirdiğini kabul etmek.

Kademeli maruz kalma: Korku veya rahatsızlık uyandıran durumlara kademeli olarak maruz kalmak. Yakınlarla bağları derinleştirmek veya kişisel gelişimi ve kendini keşfetmeyi teşvik eden faaliyetlerde bulunmak.

Destek arayışı: Duyguları ve korkuları tartışmak için güvenli ve yargılayıcı olmayan bir alan sağlayabilecek, rehberlik, destek ve alternatif bakış açıları sunabilecek güvenilir arkadaşlara, aile üyelerine, terapistler veya danışmanlar gibi profesyonellere ulaşmak.

Psikoterapi: Bilişsel davranışçı terapi, psikoterapi veya kanıta dayalı diğer profesyonel yaklaşımlar olumsuz inançları yeniden çerçevelendirmeye, mantıksız düşüncelere meydan okumaya ve daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmeye yardımcı olacağı için ilişkiyle ilgili konularda alanında uzman olan terapistlerden profesyonel yardım almak.

Sabır ve öz-şefkat: Kökleşmiş korkuların ve beklentilerin üstesinden gelmenin zaman ve sabır gerektirdiğini hatırlamak. Öz-şefkati benimsemek ve ilerlemenin hızına değil yönüne odaklanmak. İleriye doğru atılan en küçük adımları bile kutlamak, başarısızlık karşısında kendini suçlamamak.

İç içe geçmiş filofobi, gomofobi ve Sindrella/Andromeda kompleksi kavramları, aşk ve ilişkilerin karmaşık ve çok yönlü doğasını vurgular. Bu psikolojik fenomenleri tanımak ve anlamak, romantik ilişkilere girme ve kalıcı ortaklıklar kurma söz konusu olduğunda bireylerin karşılaşabilecekleri karmaşıklıklar hakkında fikir edinmemize yardımcı olur. Destek arayarak ve gerçekçi olmayan inançlara meydan okuyarak, kişisel dönüşüm yolculuğumuza çıkmak mümkün. Sağlıklı sınırlar oluşturarak, kendini sevmeyi ve şefkat göstermeyi teşvik ederek başkalarıyla ve en önemlisi kendimizle daha sağlıklı ve tatmin edici bağlantılar kurabilir, aşk ve ilişkilerin karmaşıklıklarında daha etkin olarak korku ve beklentilerimizin üstesinden gelebiliriz.

Kaynakça

Akkaya, B. & Cemaloğlu, N. (Ed.). (2020). Sendromların Eğitim ve Yönetime Yansımaları: Mitolojiden Kurama. Sindirella Kompleksi. DOI: http://dx.doi.org/10.14527/9786257880350.06

Buharalı, F. (2023). Evlilik korkusu. Antalya Psikiyatri sitesinden erişilen adres: https://www.antalyapsikiyatrist.com/makaleler/evlilik-korkusu

Caporuscio, J. (2020). *What is philophobia? Medical News Today sitesinden erişilen adres:* https://www.medicalnewstoday.com/articles/philophobia

Payat, Ş. & Öksüz, Y. (2022). *Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12 (2), 621-642. Erişim adresi:* https://dergipark.org.tr/tr/pub/kusbd/issue/71575/999417

WebMd Editorial Contributors. (2021). *What is philophobia? Erişim adresi:* https://www.webmd.com/anxiety-panic/what-is-philophobia

Şengül KIYAK



© EVREN SUNGUR

Kan canı tutarsa

Acı çekmekten korkan biri, zaten korktuğu için acı çekiyordur.

"Korku kimi zaman ayaklarımıza kanat takar, kimi zaman da ayaklarımızı yere çiviler."

Montaigne

Korku, yaşamımızı ve güvenliğimizi tehlikeye itecek durumlar karşısında ortaya çıkan doğal bir duygusal tepkidir. Korktuğumuz nesne ya da duruma karşı önlem alabilir, böylece kendimizi daha güvende hissedebiliriz. Lao Tzu'nun dediği gibi: "İnsanlar korkulacak şeylerden korkmazlarsa, daha korkunç şeylerle karşılaşırlar." Ancak korku bazen o kadar fazla kaplar ki yaşamımızı, her duygunun aşırı yaşanmasının olumsuz etkilerinde olduğu gibi, bizi kendisinin tutsağı haline getiriverir. İşte o noktada "korkunun ecele faydası yoktur". Psikolojide, bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyen böylesi korkuların "fobi" olarak adlandırıldığını bilmeyen azdır. Hatta günlük dile normal bir korku durumundan bahsederken bile yerleştiğini görmemiz mümkündür.

Fobi kavramını, bireyin korku nedeni olarak gösterdiği uyaranla orantısız bir şiddette ortaya çıkan, akılcı olmadığını bildiği halde bu uyarana karşı kaçınma davranışlarını engelleyemediği yer, durum, nesne ya da işlevlere karşı gösterdiği aşırı korku olarak biraz daha somutlayabiliriz. Fobiler bireyi özgürce yaşamaktan, günlük aktivitelerini yerine getirmekten alıkoyarak yaşam kalitesini düşürebilir. Birçok fobi türü olmakla birlikte, ben bu yazımda, önceleri "basit fobi", DSM-IV ile birlikte "özgül fobi" olarak kabul edilen fobilerden olan "*Kan, iğne (enjeksiyon) ve yaralanma fobisi*"ni ele alacağım.

Öncelikle özgül fobinin ne olduğunu anlamaya çalışalım. Özgül fobi, belirli bir nesne, durum veya şey karşısında kaçınılmasına, çoğunlukla yüksek kaygıyla katlanılmasına neden olan ani, aşırı ve mantıksız bir dehşet ya da korku olarak açıklanabilir. En çok karşılaşılan özgül fobiler; hayvan, kan, yükseklik, uçak yolculuğu, kapalı ortam ve gök gürültüsüdür. Bu uyaranlardan birine maruz kalmanın yarattığı kaygı, bir panikatak ve ya daha genelleştirilmiş bir kaygı formunda ortaya çıkabilir fakat bu kaygı her zaman için özgül (spesifik) bir şeye yönelir. Bu kişiler aynı zamanda korktukları şeyle yüzleştiklerinde ne yapabilecekleriyle de endişelenebilirler; bayılma, panik, kontrolü kaybetmek gibi.

Genel olarak korku uyandıran uyarana ne kadar yaklaşırlarsa ve kaçmaları ne kadar zor olursa o kadar kötü hissederler. Özgül fobisi olanların çoğunun birden fazla özgül fobisi vardır. Korku uyandıran şeylerle karşılaşmak üzere olan bir kişi kendini anında gergin ya da panik içinde hissedecektir. Buna "beklenen kaygı" denir. Hissedilen sıkıntı derecesi oldukça ciddi olmasına rağmen bu kişilerin pek çoğu profesyonel yardım aramaz. Bir anlamda acı çekmekten korkan biri, zaten korktuğu için acı çekiyordur. Fobik durumlardan kaçınılmasına neden olduğunda temel sıkıntı, beklenen kaygı olabilir; bu durum kişinin birçok işlevini etkileyebilir. Kan, yara ve enjeksiyon tipi özgül fobileri olan hastalarda düşük kalp hızı ve sonrasında bayılmaya yol açan *"vazovagal tepki"* denilen durum yaşanabilir.

Özgül fobilerin başlama yaşı genellikle çocukluk veya ergenlik dönemidir. Özellikle hayvan fobileri daha erken yaşta başlama eğilimindedir. Bir kısmı da 20'li yaşlardan sonra başlayabilir. Bazıları bir travma sonrası, bazıları durumsal bir korkuyla ortaya çıkabilir. Durumsal korkular, depresyon ya da madde kötüye kullanımı gibi bozukluklarla eş tanı alabilir.

DSM-V'e göre özgül fobinin tanı kriterleri şöyle sıralanabilir:

A. Özgül bir nesne ya da durumla ilgili olarak belirgin bir korku ya da kaygı duyma (örn. uçak, yükseklik, hayvan, iğne, kan vb.).

B. Fobi kaynağı nesne ve durum neredeyse her zaman doğrudan kaygı ve korku doğurur.

C. Fobi kaynağı nesne ve durumdan etkin bir şekilde kaçınılır ya da yoğun bir korku veya kaygı ile buna katlanılır.

D. Duyulan korku ya da kaygı, özgül nesne ya da durumun yarattığı gerçek tehlikeye göre toplumsal-kültürel anlamda bağlantısızdır.

E. Korku, kaygı ya da kaçınma süreklidir; altı ay ya da daha fazla sürer.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da yeti eksikliğine (iş/eğitim işlevselliğinde, sosyal veya kişisel işlevsellikte bozulmalara) neden olur.

DSM-V'e göre özgül fobinin ayırıcı tanısı:

1- Madde kullanımı, fiziksel bozukluklar
2- Depresyon
3- Panik bozukluk ve panik atak
4- Agorafobi (açık alan korkusu)
5- Sosyal fobi
6- Ayrılma kaygısı bozukluğu
7- Duygu durum ve psikotik bozukluklar
8- Anoreksiya nevroza
9- Obsesif kompulsif bozukluk (OKB)
10- Çekingen kişilik bozukluğu
11- Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB-PTSB) ' na bakılarak yapılmalıdır.

DSM-V'e göre özgül fobi alt tipleri ise şunlardır:

1- Hayvan (örümcek, böcek, köpek vb.)
2- Doğal çevre (yükseklik, fırtına, gök gürültüsü, su, deprem vb.)
3- Kan-iğne-yaralanma (iğne, aşı, sağlıkla ilgili girişimler vb.)

Görüldüğü gibi halk arasında "kan tutması" olarak da bilinen kan-iğne ve yaralanma fobisi özgül fobi türleri arasındadır.

"Kan görünce rahatsızlık duymak birçok insanda görülen bir özelliktir. Kan, iğne, yaralanma, sakatlanma ya da tıbbi uygulamalara karşı duyulan yoğun miktardaki kaygı ve eşlik eden kaçınma davranışları *'kan-iğne-yaralanma fobisi (hemofobi)'* olarak tanımlanmaktadır. Diğer özgül fobi türlerinde korkulan uyarıcı ile karşılaşmak kan basıncında artmaya ve kalp atışlarının hızlanmasına neden olurken, kan-iğne-yaralanma fobilerinde kan verme ve aşı olma gibi durumların sonucunda meydana gelen kalp atışı ve kan basıncındaki artışı ani bir düşüş takip etmektedir. Fobik durumla karşılaşıldığında, kalp atışında ve kan basıncındaki geçici bir yükselişi takip eden ani ve belirgin bir düşmeye *'difazik yanıt'*, bunun sonrası gelişen bayılmaya da *'vazovagal senkop'* adı verilmektedir. Bayılmaya yol açan, *'vazovagal tepki'* adı verilen bu fizyolojik tepki sadece kan-iğne ve yaralanma fobisinde gözlenmektedir."

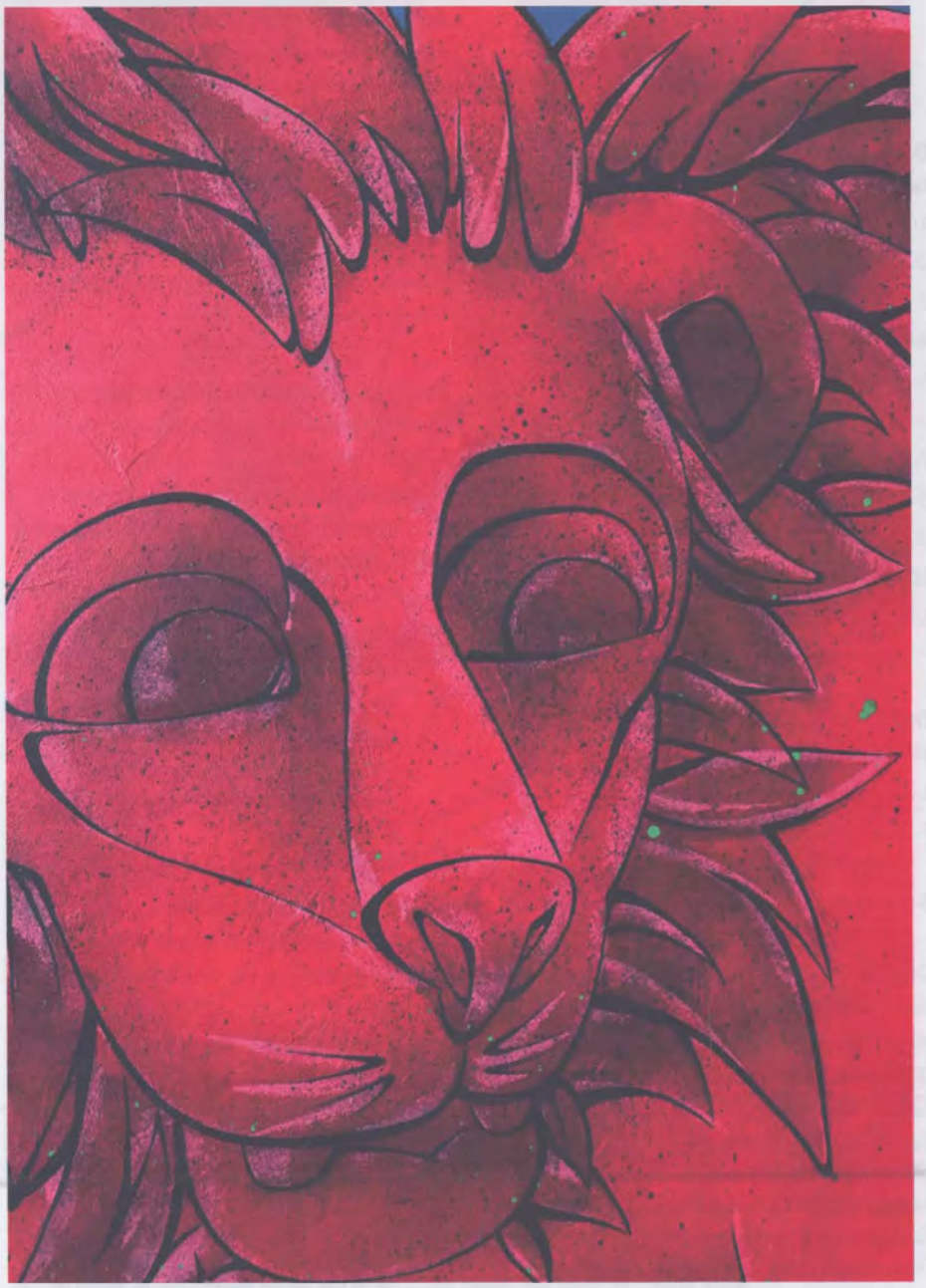
Ayrıca bu fobi türünün gelişmesinin kaynağı çoğunlukla aileseldir. Aile bireylerinde görülme olasılığı yüksektir. Öte yandan diğer fobilerde olduğu gibi çevresel, durumsal veya travmaya bağlı olarak da gelişebilir.

Kan-iğne ve yaralanma fobisine dair semptomları daha iyi anlamak için şu sorular sorulabilir:

1- Kan, iğne, yaralanma veya diğer tıbbi işlemler sırasında ne tür belirtiler gösteriyorsunuz?
2- Tiksinme, göz kararması, bayılacak gibi olma veya bayılma yaşıyorsa hangi durumlarda?
3- Bu vb. durumlar karşısında neler hissediyorsunuz (sırasıyla sorulabilir: örn. kan görünce, verince, hastaneye, doktora veya diş hekimine gidince gibi)?
4- Bu belirtileri ne kadar süredir yaşıyorsunuz, ne zaman başladı?
5- Ek bir sağlık probleminiz veya kullandığınız ilaç var mı (fiziksel ya da ruhsal)?
6- Ailenizde bu vb. belirtileri gösteren biri var mı; varsa ne şekilde yaşıyor?
7- Bu belirtileri göstermenizde etkili olduğunu düşündüğünüz herhangi bir yaşam olayınız var mı; varsa ne/neler olabilir?
8- Bu durum yaşamınızı ne şekilde/nasıl etkiliyor (bireysel, sosyal, iş ve eğitim alanlarında)?

"Kan görmekten rahatsız olanların çoğunun kan verme, bedensel sakatlık, parçalanmış insan bedenleri, kaza görüntüleri, iğne yaptırma, kulak deldirme, diş çektirme ve diğer tıbbi işlemler gibi durumlarla karşılaşınca bayılacak gibi olma, kalp hızında değişme ve bulantı şeklinde tepkiler verebildiği bilinmektedir. Bu durumlarda bayılma da sık görülür.

© EVREN SUNGUR



Kan-iğne ve yaralanma fobisi kişinin hayatını ciddi biçimde etkileyebilir. Bu hastalar hayat kurtarıcı müdahalelerden bile kaçınırlar; örneğin şeker hastaları iğnelerini yapmaz, kanser hastası ameliyat olmaz; bazı kadınlar doğurmaktan korktukları için gebe kalmazlar. Kan-yaralanma fobisinin bir alt kategorisi sayılan iğne fobisi olan gebe kadınların tıbbi yardımı reddedebildikleri bildirilmiştir. Birçoğu hastanelere gitmez, hasta insanlara bakamaz, tıbbi konularla ilgili TV programlarını seyredemezler. Bu korku yüzünden doktorluk, hemşirelik gibi meslekleri seçmekten kaçınabilirler. Bazı hastalar kan lafını duyunca, bazıları ambulans sirenini duyunca veya bir ameliyatın anlatılması ile de bayılabilirler."

Örneğin COVID-19 aşılarına yönelik bazı kişilerin karşı çıkma, erteleme, kaçınma gibi davranışları bu fobiden kaynaklanabilir. 6 Şubat'ta yaşanan o büyük depremden sonra birçoğumuz bir yandan "sağ kalmanın suçluluğu"nun verdiği utanç ile bir kısmımız ise bu tür fobik tutumlar gösterdiği için o görüntülere katlanamamayı deneyimlemiş olabilir. Bu vb. doğal afetler sonrası sözü edilen özgül fobiyi yaşayanlar, travma sonrası stres tepkisi olarak benzer başka semptomlar da gösterebilir.

Fobilere ve dolayısıyla özgül fobilere yönelik tedavi ve terapi yaklaşımlarına gelince, başlıca birkaç kurama göz atmak yararlı olacaktır:

Psikodinamik yaklaşıma göre, fobiler çoğunlukla çocukluk döneminde gelişir. Freud, fobileri klasik nevrozlardan saymaktadır. Ona göre, bilinçdışında baskılanmış dürtüler bilince çıkmak için yaptığı baskı ile ego tarafından hissedilir. Ego bu bastırılmış dürtülerin boşaltılması için onları geliştirip bir düzene koyar ve güçlendirerek değiştirir. Freud'a göre, çocuklukta çözülememiş ödipal karmaşanın sonucunda cinsel dürtüler, gençlik döneminde güçlü ensest duygularla devam eder. Cinsel arzu ve istekler, kastrasyon korkusu ile özdeş bir anksiyete (kaygı) hissini alevlendirme eğilimi gösterir. Represyon (bastırma) savunması düşük olursa ego bir yardımcı savunma düzeneği olarak "yer değiştirme" mekanizmasıyla fobik bir nesne ya da durum oluşturur. Bireyin cinsel çatışmaları böylece bir kişiden başka nesnelere ya da durumlara yönlendirilmiş olur. Freud'un fobilere yönelik ilk formülasyonu olan "küçük Hans vakası"nda, atlardan korkmanın aslında babaya olan korkuyla yer değiştirdiğini görürüz. Yani herhangi bir fobi kendisine yöneltilen nesne ve durumdan farklı bir temel anlama sahip olabilir. Başka bir deyişle, fobi duyulan şey, nesne ya da durumun kendisi değil, ona uygun ya da onu çağrıştıran bir anlamı işaret edebilir. Fobik nesne veya durum çatışmanın ilksel kaynağıyla da direkt bağlantılı olabilir. Bu durumda içsel çatışma "sembolizasyon" savunma

mekanizmasıyla herhangi bir nesneye ya da duruma dönüştürülmüş olur. Nesne veya durum genellikle kişinin ondan korunabileceği özelliğe sahiptir, böylece de "kaçınma" savunma mekanizması ortaya çıkar ve kişi ciddi bir anksiyeteden kendini korumak için kaçabilir.

Lacan ise Freud'un küçük Hans vakasına dair yaptığı ayrıntılı okumalarda, fobi ile anksiyete arasındaki farka odaklanarak belirli bir nesneye yönelen fobinin, anksiyeteyi korkuya dönüştüren bir savunma olduğunu söyler. Çünkü anksiyetenin kaynağı belirsizdir, bunu belirli kılmanın yolu korkudur. Lacan, fobik nesnenin Freud'un dediği gibi ödipal bir temsilcisi olmasının yerine, fobik nesnenin birden çok şeyi temsil edebileceğini ifade eder.

Genel olarak psikodinamik/psikanalitik açıdan fobilerin tedavisinde, bireyin geçmiş yaşantılarını özellikle ödipal süreci ayrıntılı bir şekilde analiz etmek, hangi savunma düzeneğiyle yer değiştirdiğini veya gerçekte neyi/neleri temsil edebileceğini anlamak, yorumlamak, serbest çağrışımlarla fark ettirmek ve yüzleştirmek gibi tekniklerin uygulanabileceğini söyleyebiliriz.

1920'lerde davranışçı yaklaşımın temsilcilerinden olan Watson, "küçük Albert deneyi"yle, fobilerin öğrenme kuramlarından olan klasik koşullanma yoluyla öğrenildiğini savunmuştur. Bebek Albert, kendisine gösterilen beyaz bir fareden, daha sonra ürkütücü seslerle birlikte izlettirildiğinde korkar hale gelmiş, hatta sonrasında ona benzeyen beyaz ve tüylü her şeyden korkmaya da başlamıştır. Yani Watson'a göre başlangıçta bizim için nötr olan bir uyaran doğal olmayan bir uyaranla birleştirildikten sonra koşullu bir uyarana dönüşür ve yeni bir tepki oluşturulur. Bir anlamda yapay bir uyaran doğal uyaranın yerine geçerek korku tepkisine neden olmuş olur. Böylece alan yazınına *"uyarıcı genellemesi"* olarak geçen yeni bir kavramla da ona benzeyen her şeye aynı tepkinin gösterilebileceğini eklemiş olur. Öyleyse fobide çevresel faktörlerden olan öğrenmenin etkisini de göz ardı etmemeliyiz. Bu öğrenmeleri ebeveynlerimizden, yakınlarımızdan, arkadaşlarımızdan ya da bize herhangi bir şekilde model olanlardan da edinebilmemiz mümkündür.

Günümüzde "bilişsel davranışçı yaklaşım" olarak bilinen kuramın uyguladığı tedavilerden olan maruz bırakma (karşı karşıya getirme) uygulamalarının kan-iğne-yaralanma fobisinde oldukça etkili olduğu görülmektedir. Maruz bırakma uygulamaları sırasında danışanın bayılmasını önlemeye yönelik olarak geliştirilen uygulamalı kas germe tekniğinin, kan-iğne-yaralanma fobisinin tedavisinde önemli bir bileşen olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili çalışmalar, maruz kalma sırasında kas germe tekniklerinin uygulanmasının kalp atışı ve kan basıncının yükselmesini sağladığını, bu sayede bayılmanın önlenmesine ya da geciktirilmesine yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Buradan hareketle, kan-iğne-yaralanma fobisi olanların tedavisinde bilişsel davranışçı tekniklere ek olarak uygulamalı kas germe tekniğinin kullanılması önerilmektedir. Bilişsel davranışçı terapi sürecinde uygulamalı kas germe, aşamalı maruz bırakma gibi davranışçı tekniklerden, bilişsel yeniden yapılandırma ve imgeleme tekniklerinden, psiko-eğitimden ve ev ödevlerinden yararlanılmaktadır. Ayrıca özgül fobiler için psikoterapiye ek olarak farmakolojik tedavi (ilaç tedavisi) de verilebilmektedir.

Öte yandan birçok fobide olduğu gibi "kan-iğne ve yaralanma fobisi"nde de çevresel ve toplumsal etkenlerden olan kültürel belleğin izlerine bakmak gerek. Özellikle kanla ilgili deyimler, atasözleri, kültürümüzde pek çok olumsuz söylem ve anlam taşımakla da kuşaklararası aktarılabilmektedir. "Kanı bozuk, kansız, kan borcu, kanı pis, kana kan, kanı deli akan, kan akıtma, kana doymama, kana bulanma, gözünü kan bürümüş vb." gibi pek çok olumsuz deyim, iğne ve doktor ile ilgili tehditleri içeren yetiştirme tarzı, kan ve kan görmeye, iğne ve doktor algısına yönelik olumsuz anlamları çağrıştırmada etkili olabilir. Örneğin regl kanına yönelik kirli, pis gibi toplumsal mitler, doğum sırasında tanık olunacak kan ve tıbbi işlemlere yönelik korkular çeşitli cinsel işlev bozukluklarına davetiye çıkarabilir. Oysa kanla ilgili kültürümüzde yer alan "kanlı canlı, kan kardeşi, kanı kaynamak, kan çekmek, kanı sıcak" gibi olumlu deyimlere ve söylemlere de odaklanabiliriz. Aşı, iğne, doktor, hastane gibi sözcükleri tehdit içerici söylemlere araç etmeyebilir, bizden sonraki kuşaklara kanın ya da diğer tıbbi işlemlerin gerçek anlamını, yaşamsal önemini çok daha gerçekçi ve akılcı bir şekilde aktarabiliriz. Platon'un dediği gibi: "Karanlıktan korkan bir çocuğu kolaylıkla affedebiliriz. Hayattaki gerçek trajedi yetişkinlerin aydınlıktan korkmasıdır."

Bana kalırsa, özellikle "kan-iğne ve yaralanma fobisi"nin temelinde bireyin ölüm korkusunun varlığı da göz ardı edilmemelidir. Belki de bundan kaçmadan yaşayabilirsek, adeta yaşarken ölümü seçmiş gibi olmayacağız. Ölümün gerçekliğini içselleştirememek, ölüm hiç olmayacakmış gibi yaşamak, yani varoluşsal anlamda "varlığını unutma durumu"nun, bu fobiye sahip kişilerde ele alınması gereken önemli bir etken olduğunu düşünenlerdenim. Böylesine canımıza can katan, yaşamla özdeş olan hatta "can sıvısı" olan kan; kan(ı) değil can(ı) tutuyor olmasın?

"Korkular da yıldızlar gibi hep oradadırlar; ama gün ışığı onları gizler."

Irvın. D. Yalom

Kaynakça

Morrison, J., "DSM-5 "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi", çev. M. Şahin, H. Uğur Kural, Nobel Akademik Yayıncılık, 2019, 2. bas., Ankara.

Kılıç, C., Anksiyete Bozuklukları: Özgül Fobiler, Türk Psikiyatri Derneği Yayınları Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi; 4:147-82.

Marks, I. M., "Blood-injury phobia: a review" Am. J. Psychiatry 145:1207-13.

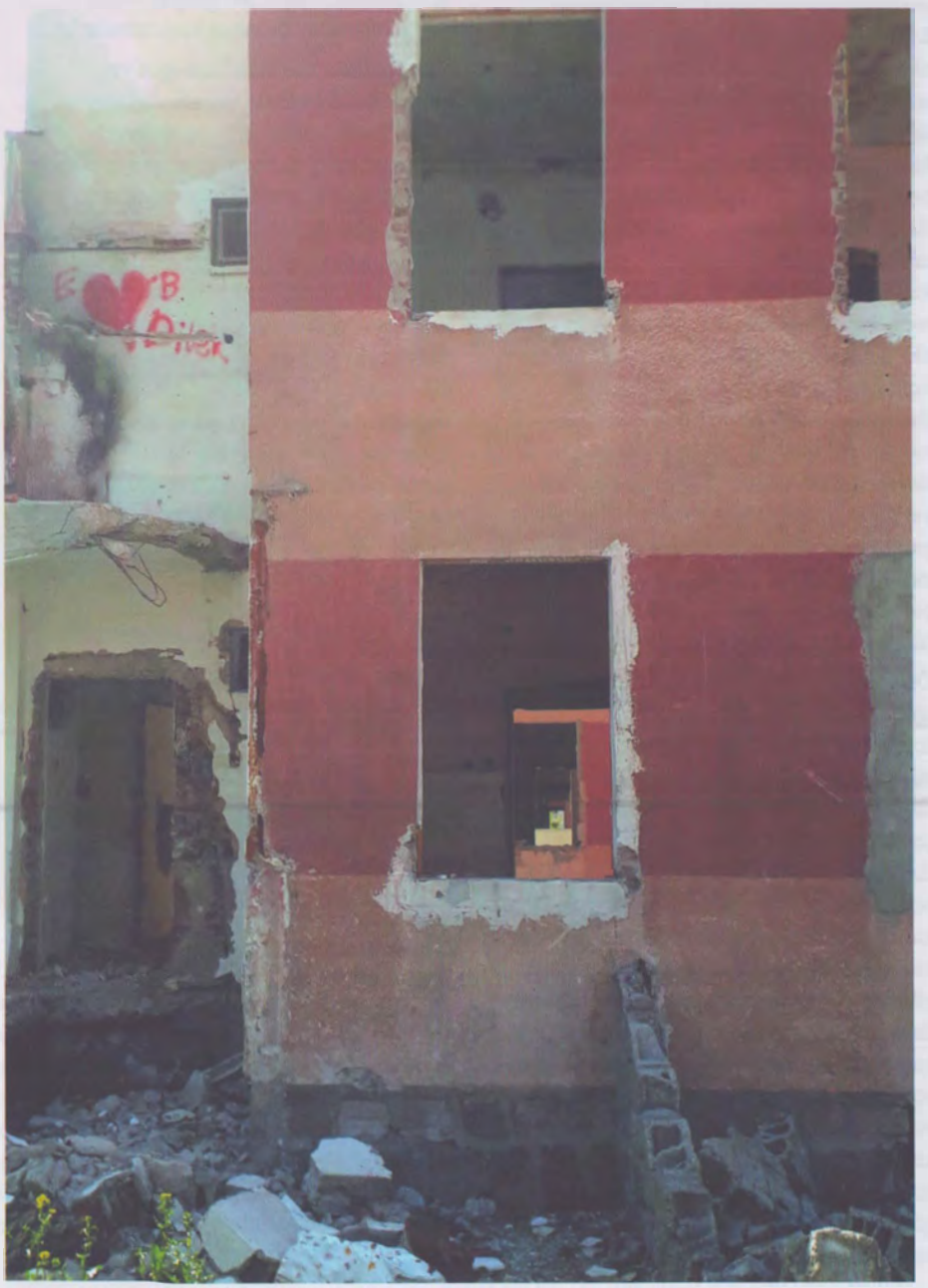
Minçe, G., Gençöz, F., "Çocukluk Dönemi Sinek Korkusu Üzerine Bir Vaka Sunumu", Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 2020, 7 (2), 204-228.

Üzümcü, E., Uluç, S., "Kan-İğne-Yaralanma Fobisinin Bilişsel Davranışçı Tedavisi: Bir Olgu Sunumu" Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara.

Tuğba KURT ULUCAN

"Evi" toprağa gömmek

Müjdeliyorum, hepimizin ilk evimizden kovulmaya ihtiyacı var...



© SELDA DİLEK BAKINDI

"Bir evin önünde durakladık ki
Bir kabartısı gibiydi Toprağın-
Çatı güçlükle görünüyordu-
Pervaz -içinde Toprağın-"

Emily Dickinson

Ana babalarımızın yaralı bilinçleriyle ölüp giderken bir türlü kendimizi diri tip toprağa dikemiyoruz... İlla önce onları gömüp, sonra o gömdüğümüz topraktan kendimizi dirilteceğiz... Beceremiyor muyuz acaba dirilecek dalı kesmeyi? Yoksa toprağımız mı sıkıntılı; diriltmiyor, büyütmüyor mu bizi? Aslında bazen kesip, bekletip, köklendirip, dikip hayata döndürmenin bir çaresi var, biliyorum olduğunu. Ama sonra saksıdan ayrılmayı ve kendini köklendirmeyi korkunç bir şeymiş gibi hisseden ruhsallıklar geliyor aklıma. Korkusundan doğal akışta devam edemeyenlerden bahsediyorum. Sanırım, onlara bu simgesel ölüm hikâyesi korkunç geliyor. Ama sonra bu ölüme sırtını çevirip daha korkunç olanı seçmenin onları neden daha çok korkutmadığını düşünüyorum. Daha korkunç olandan kastım, "kendiliğin devamlı ölümü". Diğerini seçmek, yani simgesel ölümü, kendimizi yaşama biletini kapmak gibi bir şey aslında. Ve bu bileti yol ayrımlarından kaçıranları gördükçe, yolları boyunca türlü türlü boya tüplerine girip öldüklerini de izliyorum. Tabii bazen bileti kapma fırsatını yakalayamayıp, daha doğum esnasında plasentadan ayrılmadan anne rahminde ölenler de oluyor. Bazen pencereden gövdeyi uzatıp da fırsatlara el uzatabilecek yola bakamayıp, diri diri evin içine kendini gömenler de oluyor... Ve böylece o çok sevdiğini sandığı ana rahminden yani evinden bir türlü çıkamıyor ya da çıkarılamıyor bir şekilde. Tüm ev işte böyle Emily Dickinson'ın dediği gibi toprağın içinde kalıyor. Bu çıkamama hali de temelde, kendinden ve ötekilerden gelecek kötüyü tutacak koruyucu bir "egoya" sahip olamamaktan kuvvet alıyor. Ve tüm bu olumsuz duygulardan korunmayı bir plasentaya gizlenmek gibi eve aktarmak oluyor sanki. "Ev" böylece insanın artık güvenli üssü, yatıştırıcısı, kapsayıcısı oluyor. "Evden çıkma" ise derinin yırtılıp tüm organların parçalanıp, yere dökülüp ölmek gibi bir anlama varıyor. İşte tekin olmayan ötekinin içine girmenin saldığı korkunun aralıklarındaki

yaşamların agorafobik görünümleri... Öyleyse bir ruhsallık agorafobiyi nasıl yaratıyor, biraz bunu anlamaya çalışalım.

Agorafobiyi anlamak

Freud'un 1895'teki "Obsesyonlar ve Fobiler" adlı yazısında fobileri, korkulan nesnenin yapısına göre ikiye ayırdığını görüyoruz: (1) Belli bir dereceye kadar herkesin korkabileceği şeylerden abartılı bir korkuyu içeren yaygın fobiler. Örnek olarak, gece, yalnızlık, ölüm, hastalık, genel olarak tehlikeler, yılan vb. veriliyor. (2) Normal insanda bir korku uyandırmayan, özel durumlardan korku şeklindeki koşula bağlı (contingent) fobiler. Örnek olarak, agorafobi ve diğer hareket (locomotion) fobileri belirtiliyor. Ayrıca, fobilerde yerine geçmenin (substitution) baskın bir özellik olmadığı vurgulanıyor. Ve Freud'a göre, agorafobi durumunda sıklıkla bir anksiyete atağı hatırlanmakta ve hastanın kaçamayacağına inandığı özel durumlarda böyle bir atağın olmasından korkmakta olduğu belirtiliyor. Böylece, fobilerde görülen anksiyetenin herhangi bir anıdan köken almamakta, korkuların yinelendiği bir anksiyete atağı olarak ortaya çıkmakta olduğu görüşü ortaya konuyor. Freud bu noktada, ana semptomu anksiyete olan "anksiyete nevrozu"nu nevrasteniden ayırır ve fobilerin anksiyete nevrozlarının bir parçası olduğunu belirtir. Ardından da anksiyete nevrozlarının cinsel bir kökeni olduğu, ancak bunun cinsel yaşamdan alınmış düşüncelere bağlanmadığı ve hiçbir psikolojik düzeneği olmadığından söz eder. Ve anksiyete nevrozunun nedenini cinsel yoksunluk ya da sona erdirilememiş cinsel uyarılma nedeniyle oluşan cinsel gerginliğin birikmesine bağlar (Freud, 1895, akt. Tükel, 2004). O halde "Freud'un erken dönem yazılarında görüldüğü üzere fobilerin en belirgin özelliğinin anksiyete, temelinin de cinsel olduğu söylenebilir (Tükel, 2004)." Freud'un bu görüşlerini okurken aklıma ilk Emily Dickinson gelmişti. Başka bir yazımda da ele aldığım gibi, Dickinson'ın hayatının uzun bir süresini evinden ayrılmayarak ve son yıllarında da odasından çıkmayarak geçirdiğini biliyoruz. Birçok kaynakta da sanatçının bu izole durumu "agorafobi" yönünde değerlendirilmiş. Benim gözlemim de bu değerlendirmeye birçok açıdan katılıyor aslında. Dickinson'ın yaşamını konu alan "Sessiz Bir Tutku" filmindeki sahnelerin, Freud'un fobiler hakkındaki bazı görüşlerini desteklediğini düşünüyorum. Filmde özellikle aklımda kalan bir kısım vardı. Bu kısım, Dickinson'ın evden çıkamamaya başlamasından önceki sahnede, evli bir adama karşı hissettiği cinsel arzularını fark etmesi ve bu arzularını bastırdığı yerden çıkarmasıyla beraber karşılaştığı duygularına ket vurması, bu duygulardan utanmasıydı. Freud'un fobiler hakkındaki yazısında bahsettiği cinsel uyarılmayla ilgili kısmı işaret ediyor diye düşünüyorum bu kısım; ki filmin son sahnesinde Dickinson'ın geçirdiği anksiyete atağı, orgazma benzer bir şekilde sahnelenmişti. Bu sahnede de libidonun boşalımını izlediğimizi düşünüyorum. Başka bir görüşüm de Dickinson'ın agorafobisinin içgüdüsel dürtüleriyle bulunduğu dış dünyanın çatışmasının uzamında bir fobik yaratım olabileceğiydi. Bu fobik oluşumu temel çatışması üzerinden biraz detaylandırırsam; fobik oluşum temelde, insanın kendisini ifade etmenin başka bir yolu aslında. Bu yol da belirli bir mesafeden ötekine ulaşmayı olanaklı kılıyor; aynı Dickinson'ın odasıyla ötekilere koyduğu mesafe gibi. Dış dünyanın yıkıcılığıyla baş edemeyen Dickinson'ı kapsamayan eğitim sistemi, din sistemi ve aile sistemi onu var olan bu dış dünyadan yalıtmaya yetmişti. Ki bu sistemler de bir kadının cinsel geri çekilmesi ve uyarılmasını biriktirmesi için fazlasıyla sınırlayıcı sistemler. Tabii bu fobinin, öğretisel ve genetik aktarımını da gözden kaçırmamak gerekir. Bahsettiğim filmde yönetmen buna da odaklanmış. Filmde, Emily Dickinson'ın ilk önemli ötekisi olan bağlanma nesnesini yani annesini, ev dışında hiçbir sahnede göremiyoruz. Evden dışarı çıkmayan bir annenin ölmeden önce Emily'ye söylediği şu sözleri de bu bağlamda hatırlatayım: *"Siz üçünüz olmadan yaşayamazdım. Bana göre çocuklarımdan daha iyi bir ilaç yoktur. Ama bazen belli bir saatte, güneş battığı zaman, gölgeler uzamaya başladığında eski zamanları özlüyorum."* İlk satırlarımda bahsettiğim ebeveynin yaralı bilinci işte tam olarak bu sözcüklerde gizli diye düşünüyorum. Ve aynı zamanda bu anne, saksının dışına çıkmasına izni olmayan bitkilerin annesi gibi bir anneyi de anımsatıyor bana. Sizce bu annenin çiçek gibi kızlarını dışarı salmaya gönlü var mı? Bence yok. Bunları düşününce Emily Dickinson'ın senelerce süren çiçeklere olan ilgisi de acaba özdeşimsel bir alanı mı anlatıyor bize? Bahçesinden dışarı çıkamayan, kökleri olan ama ayakları olmayan canlılar gibi bir yaşam onunkisi... Sığamasa da, beslenemese de, kurusa da ayrılmamak için oraya gömülü kalmış bir kadının hikâyesi. Acaba evinden çıkabilseydi, ayaklarını fark edebilseydi, göze alabilseydi zarar görmeyi, kırılmayı, baş edebilir miydi bu korkusuyla? Olabilir. Ama belki de bunlardan daha çok ötekilerden zarar görmek değil de kendi içindekilerden korkuyordu. Belki de bu yüzden tüm içini ancak en içeride kalarak yazabildi satırlarına... Ve ancak da öldükten sonra dış dünyaya açabildi satırlarını... Kim bilir... Bir şiirinde şöyle demişti:

Çiçeğimde gizliyorum kendimi,
Göğsünde taşıdığın, habersizce,
Beni de taşıdığından kuşku duymadan-
Ve melekler biliyor ötesini.

Çiçeğimde gizliyorum kendimi.
Vazonda soldukça,
Benim yerime hissediyorsun, kuşku duymadan
Neredeyse bir kimsesizliği.

Dickinson, kendini çiçeğinde gizlerken, kendini eve, evi kendine ve sonra ikisini de toprağa gömerken, tüm bu bastırışlarını sanatsal ürünlere dönüştürmüş ve bugün bizlere de bunları sorgulama, inceleme fırsatı vereceğini sezmiş sanki. Öyle çarpıcı bir şekilde yapmış ki bunu, aynı dertten muzdariplere de bir yol açmış. Öyleyse biz de duyalım onu, belki eve gömdüklerimizi gün yüzüne çıkarmak için özdeşleşebiliriz. Müjdeliyorum; hepimizin ilk evimizden kovulmaya ihtiyacı var... Korkmayalım kovulmaktan, bu kadar çok sarmalanmak da hiç iyi değil...

Kaynakça

Tükel, R. (2004), "Freud'un Fobiler ve Anksiyete Kuramı Üzerine Görüşleri", Psikanaliz Yazıları Fobiler, (Ed. Talat Parman) İstanbul: Bağlam Yayıncılık, s. 13-27.

Aslı AKTÜMEN

Klostrofobi

Kendilik hapishanesi

Şu kısıtlı hayatta hepimiz bir parça sıkışmış değil miyiz?



Genel tanım olarak kapalı alanlarda kalmaktan veya kilitli kalmaktan korkmak olarak tanımlanan durum, kaygı bozukluğu sınıfına girer. Genelde bu durumu yaşayan kimseler; dışarıya çarpıntı, nefes alamama, ellerde titreme, artan huzursuzluk hali, hatta panikatak gibi şekillerde yansıtır. Bu durum kişinin yaşam kalitesini düşürür ve bireysel hayatını kısıtlar. Metro ve asansör gibi toplu taşıma ortamlarından rahatsız olurlar, sinemada kalamaz, uçaklara, tünellere, trenlere binemezler. Genel olarak bulunduğu alandan çıkamama, kontrolü kaybetme, sıkışıp kalma gibi alt metinlerin eşlik ettiği bir tablodur. Bu tanımın birçok farklı etkileri olup geniş ve ağır ölçekli olmakla birlikte insanlar bu korkularıyla yaşamayı tercih de edebilmektedirler. Kapalı alan fobisi, geçmişten gelen bir korkunun zamanla ortaya çıkarabileceği gibi, bir olay karşısında verilen tepkiye bağlı olarak da meydana gelebilir ya da nedensiz olarak yaşamın bir bölümünde kendiliğinden de ortaya çıkabilir.

Kapalı alan korkusu çoğunlukla bireyleri rahatsız eden, yaşamın kalitesini bozan, yolları/rotaları değiştiren, gündelik yaşam planlarına engeller koyan, hatta sosyal ilişkilere yansıyan bir durumdur. Ve her zaman açık bir nedeni de olmayabilir.

Klostrofobinin belirtileri benzer şekillerde oluşabilir.

Kişi kapalı bir alana girdiğinde nefesi sıkışır, bir süre sonra ise nefes alamama veya boğulma hissi eşlik edebilir, aldığı nefes yetmez olur.

Kapalı ortamda ortaya çıkan yoğun bunalma ve dışarı çıkma isteği olabilir, hatta duramaz ve kendini ortamdan atar.

Kişiler bu durumlarda duvarların üzerine geldiğini, sıkışıp kaldığını düşünür ve bunun sonucunda da ağlama, bağırma gibi davranışlar gösterebilir.

Kapalı alana girdiğinde ellerinde ve ayaklarında kilitlenme yaşayarak, anksiyetesi daha çok artar ve sonunda panik atak geçirebilir.

Aslında klostrofobi dar alanların gerçeklik dışı korkusudur. Kişi gerçekte var olandan değil zihninde yarattığı imajdan korkar. Olmasını beklediği şeyden çekinir. Aslında korktuğu kendi bilinçdışı korkularıdır. O yüzden yaşanan durum, gösterilen tepkiler de kişiden kişiye değişir. Klostrofobisi olan bazı insanlar, sınırlı bir alanda kaldığında şiddetli kaygı ya da panikatak geçirirken, bazılarında ise hafif bir endişe oluşur. Biraz önce bahsettiğim gibi en yaygın düşünce, kontrolü kaybetme korkusudur.

Nüfusun yaklaşık yüzde 10'unun yaşamları boyunca klostrofobiden etkilendiği tahmin edilmektedir; ki bu oran aslında hiç düşük değildir. Burada şunu net olarak tanımlamak isterim ki klostrofobi bir korku değil kaygıdır. Korku daha net tanımları olan, yaşamı tehdit eden gerçek tehlike karşısında hissedilen duygu olarak adlandırılmaktadır. Nedeni belli olmayan, ortada somut bir tehlike olmamasına karşın kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik hali ise kaygı (anksiyete) olarak adlandırılmaktadır. Klostrofobi, kapalı alandan çıkamayacağını kendi zihninde düşünerek, orada sürekli kalma düşüncesi şeklinde anksiyeteyi doğurur. Ve aslında maruz kalmadığı zamanlarda da kişi kendi zihninde büyüterek farkında olmadan kendi anksiyetesini besler.

Birçok farklı durum ya da duygular klostrofobiyi tetikleyebilir. Onlara maruz kalmadan bu alanlar hakkında düşünmek bile tetikleyici olabilir bazen... Asansörler, tüneller,



merkezi kilitli araçlar, araba yıkamacılar, sinemalar, vapurlar, uçaklar, metrolar ve en çok da MR cihazları...

Tanımını tekrar edersek; kontrolü kaybetme, bayılma, aklını kaybetme hatta ölüm korkusuna gidebilecek anksiyete ataklarının yaşandığı bu durum, yani kapalı alan fobisi genellikle erken çocukluk döneminde yaşanan travmatik bir olaydan kaynaklanabilir. Hapsedilme veya kapalı bir alanda tutulma gibi... Çocukluk korkularının kalıcı izlerini düşünürsek; zorbalık veya tacize uğrama, klostrofobik ebeveyn gibi maruziyetler de birer neden olarak tanımlanabilir. Klostrofobi ayrıca, uçarken türbülans veya istasyonlar arasında bir tüp tünelinde sıkışma gibi hoş olmayan deneyim veya durumlar tarafından da tetiklenebilir.

Aslında genel olarak anksiyetesi olan, kaygılı, evhamlı, tedirgin, kötü bir şey olacakmış hissi belirgin ebeveynle büyümek; kapalı alan korkusu olan bir anne ya da baba; kişinin genel anksiyetesini ve buna paralel olarak kapalı alanlarını ebeveynlerinin kaygılarıyla ilişkilendirerek klostrofobiyi kendileri geliştirebilirler.

Başka bir tarafından bakarsak da şu kısıtlı hayatta hepimiz bir parça sıkışmış değil miyiz? Yaşamın sınırlı olduğunu düşünürsek, tüm bu hayat boyunca aslında biz de sıkışmış hissetmiyor muyuz? Yaşamın zamanı belirsiz bir yolculuk olduğunu düşünürsek ve klostrofobi bir nevi kontrolü kaybetme korkusu ve bir alanda sıkışıp kalmaksa, hepimiz biraz klostrofobik olamaz mıyız? Ya da çoğu insanın yaşamı boyunca dönem dönem zemindeki eşlik eden kaygılara ya da kaygı bozukluklarına paralel olarak, hiçbir başka patolojisi olmasa da, biraz sıkışmış, sıkılmış hatta nefes alamaz hissettiği olmuyor mu? Aslında yaşam kesitsel bir rastlantı yumağıdır ve insanın kontrol edebildiği alanı çok azdır.

Bütün yaşamı düşünürsek, okuldaki arkadaşlarını, çocukken TV'de izlediğin dizileri, akrabalarını, komşularını, zaman içinde fark etmeden etrafında ünlenen, başarılar kazanıp sonra da vefat eden tüm sanatçıları ve onların sende bıraktıkları izleri... Dinlediğin şarkıların ya da gittiğin spor salonunun hayatına kattığı her kokuyu ya da sesi... Sadece yakınlarda yaşadıkları için âşık olduğumuz insanları, yakın olduğumuz dostları, okulunu kazandığımız için yaptığımız meslekleri... Dönemin siyasi partisinden salgın hastalığa, internet bağımlılığından rekabetin keskin dişlerine kadar her şey... Sadece bu zaman dilimindeki kısacık ve kısıtlı hayatın! Ne kadarını gerçekten sen seçtin?

Özgür irade sınırlıdır! Sadece bize sunulan hayatı yaşarız. Her şeyi kontrol edebileceğimizi sanıyoruz, çok yanılıyoruz. Bu kadar sınırlı, farkında olmadan kısıtlı, yalandan özgür yaşarken, hepimiz bir parça klostrofobik olamaz mıyız? Kontrolcülük sadece bir yanılsamadır, senin fark edemediğin daracık bir kendilik hapishanesidir. Bu ruhani hapishanede, belli belirsiz sıkışmış, belirsiz bir yolda ilerlerken kapalı alan fobisi geliştirmek çok da insani geliyor bana. Yaşam kapalı bir alan. Sen de burada bir cansın... Belki de akışa bırakıp, kendini rahat hissetmeye çalışmak bir çözüm olabilir. Yaşama teslim olmak gibi... Kapalı hayatın/alanın duvarlarını açmak/yıkmak ancak böyle mümkün olabilir. Kabul edip, her şeyi kontrol edemeyeceğini anlayarak... Alanı sevip, bu andan memnun olarak. Belki de en özeti, yaşam ile geçinmeye çalışarak...

Sevcan KARAKOÇ



© İLKNUR KARAKÜTÜK

Cebimizdeki güvenli üs

(Lütfen yazıyı okurken cep telefonlarınızı kapatınız...)

Homo sapiens'ler olmuş homo nomofobikler… (…) Cep telefonumuz yanımızda olmazsa, bulunduğumuz günü bile hatırlamayabiliriz. Göbek bağıyla bağlıyız. Annemizden sonra bağlanma figürümüz telefonumuz olmuştur.

Bağlanma kuramını açıklarken bazı sahneler örnek verilir: Çocuk yeni yürümeye başlamıştır ve meraklıdır da. Parkta ağaçlara koşar ama yabancı birini görünce durur ve geriye döner. Annesiyle göz göze gelir veya hemen annesine koşar. Yine bir bebek kucaktan sıyrılır gider ama susayıp şişeyi açamadığında, elinde şişe yine bakım verenine döner. İşte bu sahnelerde geri dönülen yer, ihtiyaçların giderildiği, bir nevi ikmal üssü de olan, "güvenli üs" bakım verendir. Şimdi de aklınıza şöyle bir sahne gelsin: Restoranda mama sandalyesinde oturan bir bebek var ve sıkılıyor. Ağlıyor, huzursuz ve ayaklarıyla masayı tekmeliyor. Erişkinler ise yemek yemek istiyor aslında ve anne geliyor, bir şeyler söylüyor ama bebek sakinleşmiyor yine de. Daha sonra anne cebindeki telefonunu çıkarıp gösteriyor, bebek birden kollarını uzatıyor, telefonu parmaklarıyla kavrıyor ve sakinleşiyor. Açılmış bir video olabilir, onu izlemeye başlıyor. Az evvelki huzursuzluğu yok; hatta durumdan keyif almaya başlıyor, tekmelemesi duruyor ve memnun memnun gülüyor…

Yine benzer sahne de siz erişkinler için olsun: İnternet paketin de bitmiş ve bankada kuyrukta sıra bekliyorsun, çok da gerginsin. Derken, bankanın misafirler için Wi-Fi internet şifresine erişiyorsun, bu sefer 30 dakikalık bekleme keyifli hale geliyor. Önce zorunlu, dönemediğin mesajları yanıtlıyorsun ve sonra hızlıca sosyal medyadaki hikâye ve videolara geçiyorsun. Sıkıcı bir içerikse değiştirmek için bir parmak hareketi yeterli. Sihir gibi... Sıra nasıl sana geliyor, farkına bile varmıyorsun.

Şimdi son sahne de kendimden olsun, "gerçek yaşam öyküsü": Psikeart'a yazı yazmak en keyifli ve en gurur landığım şeylerden. Her defasında okumalar, yazı çalışmaları yaparım. Bu sefer "Nomofobi"yle ilgili bir yazı yazmam gerekiyor ama ne zaman bilgisayarımın başına otursam, bu konuyla ilgili başka neler var diye arayınca, ikinci ekran olarak telefona bakasım geliyor. Sonuç, paragraf ilerleyemiyorum. Sabah erken yazma ilhamım varken kalkıyorum, önce telefonda saate bakarken, günlük planımı gözden geçirirken, birden mesajlara geçiyorum. WhatsApp mesajından Instagram mesajlarına geçip, oradan da hiç tanımadığım insanların videolarını izlerken buluyorum kendimi... Sonuç ise kötü zaman yönetimi ve erteleme. Bugün neyse ki önce birkaç paragraf yaz, sonra cep telefonuna bakacaksın dedim. Ben de dahil, "Homo sapiens'ler" olmuş "homo nomofobikler"…

Nomofobi tanımı ilk kez 2010 yılında kullanılmış. "No mobile phone phobia", çevirirsek "cep telefonsuzluk korkusu" tanımının kısaltması nomofobi. İsim ilk defa bir vakayla gündeme gelmiş; panikatak ve agorafobi yaşayan birisinin ataklarının temel tetikleyicisi, cep telefonsuz ev dışına çıkma olmuş. Bireyin cep telefonu olmadan kendisini endişeli ve çaresiz hissetmesi diye de özetleyebiliriz. Bir hastalık grubu olarak internet bağımlılığı bile daha tam kabul görememişken, internet bağımlılığı, bağlanma bozukluğu ve anksiyete belirtilerini kapsayan nomofobi için de bazı önerilmiş başka ölçütler de geliştirilmiş:

1- Birden fazla telefonun olması, yedek batarya taşıma, şarj cihazı taşıma, sürekli şarjda tutma.

2- Telefon bir şekilde kapalıysa, interneti yok veya bataryası bitmişse huzursuz hissetme, gergin olma.

3- Telefon kullanımının yasak olduğu ortamlara girmekten kaçınma ki içerisinde okulda sınıf ortamı, tiyatro, uçak yolculukları var.

4- Bildirimlerin hepsini açık tutmak, sessiz ise sık sık ekranı kontrol etmek.

5- 7/24 telefonla yaşamak, telefonla uyumak, tuvalete telefonla gitmek.

6- Telefon nedeniyle borca girmek; model değiştirmek, tamir ve ek uygulama ve internet paketlerine masraf yapmak.

7- Yüz yüze görüşme olasılığı varken uzaktan ve kameralı olanları tercih etmek.

Belki bu ölçütlere daha başkaları da eklenebilir. Kişide bir de ayrılık kaygısı ve ek bağlanma sorunları varsa; yakınlarını sık sık arama, konumundan takip etme, o kişinin de telefonuna ulaşılamazsa aşırı endişe duyma gibi belirtiler de eklenebilir.

Modern dünya artık teknolojiyle bütünleşti ve bunu inkâr edemeyiz. Teknolojiden uzakta yaşam kuramayız. Cep telefonları ise özellikle "akıllandıklarından" sonra, yaşamımıza televizyon, masaüstü ve dizüstü bilgisayarlardan daha çok girdi. Çünkü cep telefonları öncelikle cebimize sığdığı için zaten oldukça işlevsel. Kolaylıkla taşıyabiliriz. Değişik uygulamalarıyla farklı şeyler için de kullanırız ve fotoğraflardan mesajlara, parmak izi, yüz okuma, sesli tanıma, şifre koyma gibi seçeneklerle daha fazla gizlilik ayarlarına sahip ve mahremiyetimizi daha iyi koruyor (veya biz öyle sanıyoruz). "Transactive memory" diye bir tanım da kullanılıyor cep telefonları için, işlemsel grup belleği de denilebilir ama ben "akıl hocası" tanımını doğru buluyorum. Burada verilen örnek de şöyledir: Erkek kardeşin futboldan çok iyi anlar ve bu nedenle futbolla ilgili bir şey sorulursa ona danışırsın. Bir yarışma programındaki "telefon jokeri" gibi. Neyse ki cebimizde akıl hocamız ve sınırsız joker telefonumuz var. Bir şey mi gerekli, "Siri"ye sorarız; "Google" veya "chatgpt" bize anlatır, bizi aydınlatır. Ya da kendimizle ilgili şeyleri de o aklında tutar; adımımızı sayar, hava durumunu söyler, borcumuzu hatırlatır. Bizim kendi belleğimizi yormadan, beynimizi kullanmadan cebimizdeki aletin hafızalarını zorlarız. Öyle ki cep telefonumuz yanımızda olmazsa, bulunduğumuz günü bile hatırlamayabiliriz. Göbek bağıyla bağlıyız... Annemizden sonra bağlanma figürümüz telefonumuz olmuştur.

Bağlanma kuramı, bebek ile bakım veren ilişkisini ele alır. Genelde yoğun ve sürekli bakım veren bizim kültürümüzde de annedir. Kurama göre, bebeğin anneyle simbiyotik ilişkiden kopup büyüdüğü "bireyleşme ve ayrılma" evresinde çevreyi rahatça keşfedebilmesini ve gerektiğinde yeniden anneye yakınlaşabilmesini sağlayan şey, güvenli üstür. Mahler, "uzaklaşma, yeniden yaklaşma" dönemi der. Sonra Ainsworth, bazı deneylerle güvenli üssün keşfetmeye yardımcılığını vurgular ve Bowlby de bunu geliştirerek bu çocuğun otonomi kazanmasındaki en önemli şartın güvenli üs (a secure base) olduğunu söyler. Bu durumda olmazsa olmaz olan "güvenli üs" annedir. Güvenli üs nitelikleri her bakım verende olmayabilir. Kendi ihtiyaçlarından çok bebeğinkilere öncelik verme, bebekten gelen sinyallere duyarlı olma ve o sırada olan ihtiyaç neyse onu karşılama, bunu yaparken tutarlı davranma, bebeğin fiziksel gereksinimlerini karşıladığı gibi duygu düzenlemesine de yardımcı olma güvenli üssün görevleridir. Bu bakımdan cep telefonlarının insan yaşamındaki yeri diğer teknolojik aletlerden açık ara ayrılır; tüm ihtiyaçları giderebilir: "Canın mı sıkıldı, oyun aç", "Kayıp mı oldun, harita aç, konum iste", "Evde su mu bitti, cep telefonundaki uygulamadan eve su yolla", "Okulun uzaktan ve derste görünüp yoklama mı vermen gerek, bağlan derse", "Çok merak ettin, arkadaşlarını ara", "Takipçi topla", "Kalp atımını gör", "Hikâye paylaş (story at)" vb.

Issız adaya düşersek yanımıza alacağımız tek şey... Evden çıkarken kontrol etmemiz gereken üç şey: anahtarlık, cüzdan ve telefon. Hatta öyle ki cebimizde banka uygulamaları ile artık cüzdana da gerek yok... "Dijital melankoli", bir süre sosyal medya kullanmayınca kötü hissetmeyi, paylaşımlardan ve etkileşimlerinden memnun olmamayı bir başka "nomofobi" görüntüsü sayabiliriz. Belk, tüketim çağında sürekli değişen ve gelişen dijital ortamın "genişletilmiş benlik" (extended self) olduğunu ileri sürer. Genişletilmiş benlik; benlik ve beraberinde sahip olunan şeylerden oluşur. Öz kimliğin para, dış görünüş ve sahip olunan şeylerle tanımlanmasıdır. Hızla kendini yeni şekillere sokma, sürüm güncelleme, maddi formları bile şekillendirme olduğunu söyler. Örneğin artık albüm indirme yerine "cloud"da saklama, sahip olunan lüks hayatın topluma sergilenmesi, anıların dosyalanması gibi yöntemlerle benlik genişletilir. Belki bu çeşitlilik ve değişiklik insanı çekiyor cep telefonuna; veya zaman tüketme isteği... İnsanlar bilincinde olmadan da telefonlarına çok sık bakıyorlar, belki boşlukları doldurmak için... Telefon bile bu durumdan rahatsız ki "ekran süresi" diye bir uygulama var. Neye ne kadar bakıyorsun insanlara farkındalık kazandırılsın diye... Telefonumuzla da kendimizi ifade edebiliriz: Telefon markası, telefon kılıfı, telefon aksesuarları, çalan melodi ile vs. Kimliğimizin dışavurumu da sayılıyor. Bu da bir genişletilmiş benlik sunumu olabilir. Bu nedenle, bu kadar özdeşim kurduğumuz telefondan uzak kalmak bir yası başlatabilir, uzak kalma ihtimali bile korku salabilir... Tüm fobilerin tedavisinde altta yatan nedenler incelenir ve üstüne gitme yöntemleri davranışçı denenir. Bir süre telefon kapatarak başlayabiliriz. Şükürler olsun üstüne gittim, korkumu yenip yazımı tamamladım.

Kaynakça

Belk, R., Extended Self in a Digital World, Journal of Consumer Research, Volume 40, Issue 3, 1 October 2013, Pages 477–500.

Bowlby, J., A secure base: parent-child attachment and healthy human development, 1988, Routledge.

Tathan Bekaroğlu, E., Yılmaz, T., Nomofobi: Ayrıcı Tanı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2020; 12 (1):131-142.

Özlem ÖNEN



© GÖKŞEN ERATA

Peter Pan sendromu

Issız ve bağsız, ebedi ergen adamlar

Tüm çocuklar büyür ama Peter hiç büyümez;
çünkü Peter Pan büyümeyi istemez.

Arketip kelimesi; ilk örnek, asıl numune, kalıp, şablon anlamına gelir. İlksel imge, özdeş psişik yapı, ilk örnek ya da prototip olarak da tanımlanabilir. Arketipler gerçekte insan kültürünü oluşturan yapıtaşlarıdır. Jung'un analitik psikolojisi içinde arketiplerin büyük bir önemi vardır. Jung'un arketipleri hem iyi hem kötü tarafı olan iki kutba sahiptirler.

Jung, sorunlarıyla baş edebilmede, mitlerdeki kahramanların olaylarla nasıl mücadele ettiklerini görmenin insanlara cesaret ve umut verdiğini ve sağaltıcı etkisi olduğunu belirtir. Her arketip psişik bir niteliği (irade, cesaret gibi vs.) temsil eder. Anne arketipi bilgelik ve ruhsal yücelik; bakım veren, besleyen; yeniden doğuşu temsil etmek gibi olumlu özellikler taşırken; gizli, karanlık, uçurum, yutan, baştan çıkaran, zehirleyen, korku uyandıran olumsuz nitelikleri ile *anne kompleksi*nin de temelini oluşturmaktadır. Jung çocuk nevrozlarının oluşumunda annenin etkin rol oynadığını belirtmektedir. *Anne kompleksi*nin erkek ve kız çocuklardaki olumlu ve olumsuz yönleri birbirinden farklıdır.

*Anne kompleksi*nin erkek çocuklar üzerine etkisi sonucu oluşan *Peter Pan sendromu*, büyüme korkusu olan çocuklarda ve olgun oldukları halde çocuk gibi davranan (sosyal açıdan) insanlarda görülen davranış bozukluklarını tanımlamak için kullanılmaktadır. İlk olarak 1983'te psikanalist Dan Killey tarafından tanımlanmıştır. Sendromun ismi, James Matthew Barrie'nin "Peter Pan" isimli romanından gelmektedir. Bu sendrom, DSM-V psikiyatrik tanılama sistemi içinde henüz (!) yer almamaktadır.

Her ne kadar Dan Killey bu sendromu tanımlamış ise de aslında bu sendromu oluşturan kavramlar daha önceki yıllarda Carl Gustav Jung ve Marie-Louis von Franz'ın çalışmalarında yer almaktadır. *Puer arketipi* temelde *ebedi çocuğu* temsil eder. *Puer Aeternus "ebedi çocuk"* anlamına gelmektedir. Hatta *Puer Aeternus* kelimesi, Romalı şair Ovidius'un Yunan ve Roma mitlerini anlatan "Metamorfozlar" adlı yapıtında da geçmektedir. *Puer arketipi*nin olumlu yanı, geleceğe yönelik umudu, büyüme potansiyelini, yenilik ve yenilenmeyi simgeleyen genç bir tanrıyken; olumsuz yanı, hayatın zorluklarıyla mücadele etmeyi, yaşamın gerçekleriyle yüzleşmeyi ve büyüyüp bir yetişkin olmayı reddederek, tüm bu sorunları çözüp halledecek "Gemi"sini bekler. Carl Jung'un *Puer Aeternus arketipi* tanımına, Von Franz, *ergen psikolojisinde çok uzun süre kalan, anneye çok büyük bir bağımlılıkla birlikte, sonraki yaşamda da olgunlaşmamaya devam eden erkekler* şeklinde katkıda bulunmuştur.

Peter Pan büyümeyi reddeden bir ergendir. Wendy ve kardeşlerini alıp götürdüğü ebeveynsiz macera ormanında yaşamakta, herhangi bir kişi ya da nesne ile kalıcı bir bağ kurmamakta, bağ kurduğu kişileri ve yaşadığı olayları da kısa süre içinde unutmaktadır. Yanında getirdiği Wendy'den kendisine geçici bir ebeveyn yaratmıştır ancak büyümek zorunda hisseden Wendy, kardeşleriyle birlikte eve dönme kararı almıştır. Wendy yaş alıp ebeveyn olduğunda yerini önce kızı, sonra torunu alır. Tüm bu kız çocukların özelliği Peter Pan'a ebeveynlik yapmak zorunda hissetmeleri olmuştur. Tüm çocuklar büyür ama Peter hiç büyümez; çünkü Peter Pan büyümeyi istemez.

Bu sendromu yaşayan kişiler de yaşamlarını macera peşinde koşarak, yetişkinliğin getirdiği sorumluluklardan kaçarak, bir dönem fazlaca sorumluluk yüklediği (annesel beklentilerinin olduğu) romantik ilişki partnerinden sorumluluk ve talepler arttıkça kaçma eğilimi göstererek yaşarlar. Ulaşmak için hiçbir şey yapmadıkları büyük hayalleri vardır. Von Franz kariyer konusunda idealist bir tavırla, *"hayatın bin olasılığıyla oynayan ve sadece birini seçemeyen"* kişiler olarak tanımlamıştır modern Peter Pan'ları.

Peter Pan sendromunun en yaygın belirtileri; iyi bir kariyer inşa etmekte başarısızlık, finansal bakımdan sorumluluk eksikliği, işten işe, hobiden hobiye atlamak, güvenilmez biri olmak, iş bulmak için çok az çaba harcamak, motive olmadığı zamanlarda çalışmaya devam etmekte isteksizlik, başarısızlığı konusunda ailesi, eşi veya eski işverenini sorumlu tutmak, insan ilişkilerine veya bir aile edinme konularına çok az ilgi göstermek, gelecekten korkarken geçmişi özlemek ve yoğun alkol ve madde kullanımıdır.

Mesleki, sosyal, ruhsal, mali ve cinsel açıdan gelişme ve bağımsızlığın getireceği olgunluk ve yaşam deneyimlerini tercih etmenin aksine internetin, pornografinin ve video oyunlarının konforlu, rahat dünyalarını tercih eden, anlık zevk peşinde koşmaktan başka bir yolu veya amacı olmayan, pasif gezginler olarak da tanımlanır Peter Pan ya da Puer Aeternus'lar. "Anne kompleksi olan bir erkeğin, her zaman Puer Aeternus olma eğilimleriyle mücadele etmek zorunda kalacağı" belirtilir.

Roman yazarının altı yaşındayken on üç yaşındaki abisinin ölümü sonrasında annesi tarafından abisinin yerine konulan bir ikame çocuk olarak büyütüldüğü, psikojenik cücelik hastalığına yakalandığı ve bazı kaynaklara göre ise cinsel yönelim farklılığı yaşadığı belirtilmektedir. Yaşam öyküsünde yer alan bu ayrıntıların, büyüme/büyüyeme sorunlarının ve yutan, baskı yapan bir anne karakterine maruz kalmasının yazarın hayal gücünde ve Peter Pan karakterinin ortaya çıkmasında etkili olduğunu düşünebiliriz.

Jung, Puer Aeterneus'un *"yutan anne"*ye maruz kaldığından bahsetmektedir. Bir erkek çocuğun büyüme serüveninde anneden koparak yüzünü dış dünyaya dönebilmesi ve sorumluluk alabilen olgun bir birey olması için babanın rolünün öneminden bahsetmiştir. Çocuğun annesiyle olan bağımlılığından kurtulmasına ve böylece dünyaya bağımsız ve işlevsel bir yetişkin olarak çıkmasına yardım etmek babanın en önemli rolüdür. Sam Osheron, "Babalarımızı Bulmak" adlı kitabında, Amerikalı erkeklerin yalnızca %17'sinin gençliklerinde babalarıyla olumlu bir ilişki içinde olduğunu bildirdiği kapsamlı bir araştırmaya atıfta bulunmuştur. Bu çalışmadaki bireylerin, babalarının fiziksel veya duygusal olarak hayatlarında olmadığı belirtilmiştir.

Babaların fiziksel ve/veya duygusal olarak bulunmadığı bir dünyada "yutan anne"ye maruz kalmanın önlenmesi ve bağımsız/özerk erkek bireyin kendini var edebilmesi için bu kavrama dair farkındalığın yaygınlaşması ve işlevselliğin bozulduğu durumda söz konusu Peter Pan'ın psikoterapi sürecine yönelebilmesi önemli olacaktır. Aksi durumda *ıssız ve bağsız adam* olarak yaşamaya devam edeceklerdir.

Kaynakça

Jung, Carl Gustav (1969), The Collected Works of C. G. Jung (ed. Sir Read, H., Fordham, M., Adler, G. and Mcguire, W.), Volume 9, Part 1, The Archetypes and the Collective Unconscious (Trans.: R. F. C. Hull). New York: Princeton University Press.

Emmiş, G. Y., https://www.gencsanatdergi.com/post/o-tan%C4%B1d%C4%B1k-yabanc%C4%B1-g-jung-ve-d%C3%B6rt-arketip Ulaşım tarihi: 25.07.2023.

Killey, Dan. (1997), Peter Pan Sendromu – Hiç Büyümeyen Erkekler (çev. S. Kunt), Ankara: HYB Yayıncılık. (1983).

Nathan Covington Brooks, The Metamorphoses of the Pub.

Allen, P. S., Metamorphosis and the Emergence of the Feminene: A Motif of "Difference" in Woman's Writing, NY, USA, Peter Lang Publishing Inc., 1999, s. 1, 2, 19.

Von Franz, Marie-Louise (2000), The Problems of Puer Aeternus. Toronto: Inner City Books.

https://academyofideas.com/2019/06/carl-jung-psychology-of-man-child/ Ulaşım tarihi: 25.07.2023.

Sam Osherson, Finding our fathers: how a man's life is shaped by his relationship with his father, 1986, Fawcett Columbine.

Gülbalca ÇAKIROĞLU

Kaçan şeylerin dayanılmaz hafifliği

Artık "iyi bir fotoğraf çekip yayınlamadığında gezmiş bile sayılmıyorsun". Bir şeyleri kaçırma korkusunun panzehri birilerine göstermek için yaşamak oldu. Aksi halde, ne gezdiğinin, ne yediğinin, ne gördüğünün anlamı yok.



© SUZAN ARMAĞAN

Fear of missing out (FOMO):

• Bir şeyleri kaçırdığınıza dair huzursuz ve bazen de her şeyi tüketen duygu -başkalarının sizden daha fazlasını ya da daha iyi bir şeyi yaptığı, bildiği ya da sahip olduğu duygusu.

• Kişinin başkalarının sosyal etkinliklerine katılmaktan veya bilgiye erişmekten mahrum kalma korkusu.

Bir şeyleri kaçırma korkusu soysal medyayla hayatımıza giren bir tanım aslında. Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte yaygınlaşan bir fenomen. Bundan önce; Instagram, Facebook vb. mecralar olmadan önce, herhalde birileri seyahat ederken dur bakalım buraya geldiğimizi etrafımız da bilsin diye herkesi tek tek aramıyordu ya da anı olarak çekildikleri fotoğrafları fotokopi yapıp mektupla etraflarına yaymıyordu muhtemelen. Dirsek temasındaki bağlar ve anları paylaşmak, daha kendiliğinden yaşamak mutluluğun kendisiydi belki.

Böylelikle kimse başkalarının hayatlarına günde en az beş-altı saat maruz kalıp, kendi hayatının ne kadar eksik, ne kadar sıkıcı, ne kadar monoton olduğunu düşünmüyordu. Bilmemenin verdiği, kaçan şeylerin dayanılmaz hafifliğiydi bu.

Eskiden gazeteler, mektuplar, fotoğraflar, yıllık tatil bültenleri ya da e-postalar bir şeyleri kaçırmış olmanın ne denli tetikleyicisi olabilirdi?

Şimdilerde oturduğun koltuktan, dünyanın diğer ucundaki birinin çıktığı dünya turu, seni hayatın gerisinde kalıyormuş gibi rahatsız ve kaygılı hissettiriyor mu?

Linki hikâyelere yerleştirilen ve sürekli ana ekranında kullanım demolarını seyrettiğin o ürünleri alamamanın sebebi yaptığın yanlış seçimler olabilir mi?

Belki de o ürünleri almak için yeteri kadar zeki ya da güzel değilsindir!

Konuya böyle bodoslama ve can acıtıcı sorularla girmemden rahatsız olmuş olabilirsin. Gerçek şu ki; artık "iyi bir fotoğraf çekip yayınlamadığında gezmiş bile sayılmıyorsun". Bir şeyleri kaçırma korkusunun panzehri birilerine göstermek için yaşamak oldu. Aksi halde, ne gezdiğinin, ne yediğinin, ne gördüğünün anlamı yok.

Süreç ve aktivite odaklı teorisyenlerden Csikszentmihalyi'ye (1975) göre mutluluk, insanların kendi becerilerine denk düşen ilgi çekici aktivitelerle meşgul olduklarında yaşadıkları o histi. Csikszentmihalyi, en iyi anların, kişinin bedeni ve zihnini zor ve anlamlı bir şey yolunda üst limitlerine esnetmeye çabalarken yaşandığını söylüyor. Karşılaşılan zorluklarla kişinin becerilerinin eşleşmesi sonucu ortaya çıkan bu zihin durumuna ise "flow" diyor yani akış. Bu akışı deneyimleyebilen insanların mutlu ve tatmin olduklarını savunuyor. Fakat sosyal medya kullanımıyla beraber geldiğimiz noktada ilgi çekici aktivitelerle meşgul olmaktan çok bunu diğerlerine nasıl sunduğumuz daha önemli görünür oldu. Sosyal medyaya hikâye koymak ve video harmanlaması yapmanın peşinde koşmaktan neredeyse tükenen insan, gezerken, arkadaşlarıyla sosyalleşirken ya da evinde keyifle kahvesini yudumlayıp çiçeklerini seyrederken zamanın ne kadar akışında ve tatmin olabiliyor!

Bu bilgi bombardımanında sürekli bir şeyler kaçırmanın ve yanlış seçimler yaptığın duygusuyla yaşamanın belki de en riskli yanı özsaygı kaybı ve yetersizlik duygusu. Bir etkinliğe davet edilmediğini duyduğunda ya da gördüğünde, oraya neden davet edilmediğini merak ederek kendini yetersiz hissetmeye başlaman çok olası!

"The Social Dilemma" Netflix belgesinde, sosyal medya şirketlerinin eski çalışanlarıyla yapılan röportajlar yer alıyor. Etik değerlerden sorumlu ve hatta tam da etik sorunlar yüzünden ayrılan bu eski yöneticilerin, kendi çocuklarını sosyal medyadan ne denli uzak tutmaya çalıştığı görülüyor ve bu oldukça düşündürücü.

2012'de yapılan bir araştırmada, 18-34 yaş arası yetişkin Y kuşağı ile ilgili sonuçlar dikkat çekici. Yetişkin Y kuşağının yüzde yetmişi FOMO fikriyle ilişki kurabileceklerini kabul ediyor (tüm kuşaklar arasında en yüksek oran). En önemlisi, yetişkin Y kuşağının %46'sı, sahip oldukları herhangi bir şeyi kaçırma korkusunun sosyal medya kullanımları tarafından güçlendirildiğini belirtmiş (JWT, 2012).

Hayatındaki varlığı 1080 pikselden ibaret olan insanların, her zaman ne yaptığını, ne söylediğini bilme ihtiyacı ve arzusu bir bağımlılığa dönüştüğünde, kendi seçiminin zayıfladığını düşünen kişinin depresif ve sosyal kaygılar yaşama olasılığı yükselmektedir. 2011'de yapılan bir çalışma, sosyal medyanın kişinin kısmen hayatta en iyi kararları verdiği hissini zayıflattığını öne sürdüğü için, kişilerdeki depresif ruh halinin kaynağı olabileceğini öne sürmektedir (Wortham, J., 2011).

Peki bu FOMO'nun hiç mi iyi bir tarafı yok?

Stres hormonu nasıl problemlerle baş etmemiz için bizde bir itici güç oluşturuyorsa, azıcık bir şeyleri kaçırma korkusu da bazen bir motivasyon kaynağı olarak görülebilir. İnsanı harekete geçiren yeni deneyimler yaşamaya teşvik eden bir aracı gibi. Gel gör ki nasıl aşırı ve sürekli olarak strese maruz kalmak insanı içten içte öldürüyorsa, sürekli bir şeyleri kaçırdığın hissi de itici bir güç olmaktan çıkarak kişiyi çökkün bir duygudurumla beraber eylemsiz kalmaya ve sosyal izolasyona sürükleyebilir.

Bu bağlamda stoacılık görüşünü hatırlamakta fayda var; bu görüşe göre insan kontrol edemeyeceği şeylere odaklanmamalı. Kendi hayatını başkalarının yaşamlarıyla sürekli karşılaştırmak yerine, kendi içsel huzurunu yakalamanın bir yolunu araştırmalı ve mevcut durumunu ve sahip olduğu şeyleri takdir etmeli.

Kendi değerlerimize ve ihtiyaçlarımıza uygun bir şekilde sahip çıkmak ve bilgiye erişimi seçmek kişinin kendi benliğine saygısını arttırır. Bir anlamda sen de herkes gibisin, herkes gibi gelip geçmenin verdiği o garip rahatlama hissiyatından bahsediyorum. Nasıl görünmeli, nasıl duyulmalı, nasıl giyinmeli, neleri almalı, hangi ürünleri kullanmalı, kimleri sevmeli, kimleri sevmemeli. Bu tanımlara gömülmek, etiketlemek ve etkilenmek bazen ölmek gibi. Bırak azıcık dağınık kalsın, azcık kaçsın. Geriye sadece varoluşun dayanılmaz keyfi kalsın.

Kaynakça

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

JWT (2012). Fear of Missing Out (FOMO), March 2012. <http:// www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO- update_3.21.12.pdf>.

Wortham, J. (2011, April 9). Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall. Retrieved May 2012, from New York Times.

Şule İZGİ ŞAHİN



© SİNEM EŞME

Mutluluk korkusu

Çok güldük, ağlamayalım!

Çerofobide kişiler mutluluktan kaçınma eğilimi gösterdiklerinin çoğu kez kendileri de farkında olmayabilirler.

Hem mutlu olmak isteyip hem de mutluluktan kaçındığınız oldu mu? Ya da gülüp eğlenirken, içinizden "Bu kadar eğlendik, şimdi başımıza bir şey gelmesin" diyerek kendi kendinize neşenizi kaçırdığınız?

Mutluluktan korkulur mu demeyin, insanlar bilinçdışı olarak mutlu olmaktan ve o mutluluğun devam etmeyeceğini düşünerek sonrasında yaşayacakları acıdan korkarlar.

Tıpkı bir yandan evden dışarı çıkmak isteyip de öte yandan evden dışarı çıkmaktan korkmak gibi bir fobidir mutluluk korkusu!

Mutlu olmanın özellikle kültürel ve dini inanışların da etkisiyle tehlikeli, uyum bozucu ve olumsuz sonuçlara yol açacağı korkusu kişilerde mutlu olduklarında ve keyif aldıklarında kötü şeyler olacağına dair bilişsel bir çarpıtma yaratır. Mutluluğun üzüntü veya acı yaratan adeta cezalandırıcı bir etkisi olduğunu bilinçdışında düşünen bireyler bundan otomatik olarak kaçınmaya, yarattıkları negatif düşünce ve tutumlarla *mutsuzluk şemalarını* haklı çıkarmaya çalışırlar.

Kendi mutluluğunun bencilce ve etik dışı olduğunu düşünen, toplum tarafından kabul görmeyeceğini hisseden kişiler suçluluk duygusu döngüsünde hapsolur. Yani insanlar kendi mutsuzluk hapishanelerini farkında olmadan kendi bilişsel çarpıtmalarıyla yaratırlar aslında. Bu karmaşık duygusal dinamik, genellikle kişisel geçmişe, toplumsal beklentilere ve bilinçsiz inanç sistemlerine dayanır.

Hem bireysel hem de toplumsal kökenleri olan ve çoğu zaman toplumsal normların insanların bireysel yaşam biçimlerine kıyasıya müdahale etmesiyle şiddetlenen mutluluk korkusu, diğer adıyla çerofobi aslında yaygın bir anksiyete bozukluğudur. Ancak kişiler genelde bu durumu kaygılı olmaya değil, "tedbirli olmaya" veya "geleceğe karşı önlem almaya!" bağlarlar ve hayal kırıklığından bu şekilde kaçınabilmeyi amaçlarlar. Salt mantığın çalıştığı ve duygulardan giderek kopulan bir süreç yaşadıklarını fark etmeden hayatın içinde bitkisel bir yaşama doğru sürüklenirler.

Çerofobide, kişiler mutluluktan kaçınma eğilimi gösterdiklerinin çoğu kez kendileri de farkında olmayabilirler. Genellikle geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler kişinin şu anda ve gelecekte yaşanacak olan mutlu durumlara karşı alarmda olmasına yol açar.

Çevresinde kaygılı ve depresif olarak tanınan kişilerin daha çok mutluluktan kaçınma eğilimi gösterdiklerini gözlemleriz. Buna bağlı olarak duygularını dengeleme sorunu veya travma sonrası sendrom yaşayan kişilerde ve kimi zaman obsesif kompulsif kişilik özelliklerine sahip bireylerde, düzen ve mükemmeliyetçilik arayışı içinde olan kişilerde, kaçıngan kişilik özelliğine sahip bireylerde yeni deneyimlerden ve duygusal yoğunluktan kaçınma eğilimi ve olumlu duyguları kabul etme zorluğu daha fazladır. Bu tip kişiler mutluluklarına ve keyif aldıkları anlara odaklanmak yerine, sürekli olarak gelecekte olabilecek olumsuzluklar ve hatalara yoğunlaşır ve yaşadıkları anı ve bu andaki güzellikleri kaçırırlar.

Bu kapsamda çerofobi yaşayan kişilerde düşük benlik algısı da yine gözlemlenen durumlardan birisidir. Kişilerin kendileri hakkında sahip oldukları düşünce, inanç ve değerlendirmeler içinde benlik algısı, kişinin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz duygularını içerir. Çerofobi hisseden kişiler; düşük özsaygı, olumsuz iç konuşmalar ve olumsuz benlik değerlendirmesinden etkilenerek kendilerini yetersiz veya mutluluğu hak etmeyen kişiler olarak algılayabilirler. Çerofobi yaşayan bireylerde, duygusal denge sıklıkla olumsuz yönde etkilenebilir. Sürekli endişe ve mutluluktan kaçınma düşünceleri, duygusal olarak dengeyi bozabilir ve benlik algısını daha da olumsuzlaştırabilir.

Çerofobinin bireydeki yansımasında stres ve genel sağlık olumsuzluklarını gözlemleriz. Ayrıca toplum içinde sosyal izolasyon içine girmesine, mental ve duygusal zorluklar yaşamasına, kişisel gelişim ve başarı potansiyelini yeterince gerçekleştirememesine, yaratıcılık, üretkenlik ve verimliliğinin azalmasına ve kronik stres nedeniyle bağışıklık sisteminin etkilenerek fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları içine girmesine yol açar ve bireylerin refahını ve toplumsal dengenin sağlanmasını olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu durumu aşmak için birtakım bilişsel terapi çalışmalarının yapılması, kişisel mutluluğu fark etme ve bundan korkmama konusunda bireye yardımcı olur. İçinde yaşadığı durumla ilgili farkındalık geliştirme, olumsuz iç konuşmaları fark edip değiştirme, duygusal destek alma, olumlu duygulara odaklanma, meditasyon ve mindfulness uygulamaları, geçmişteki olumsuz deneyimlerle yüzleşme ve küçük adımlarla ilerleme çerofobiyle başa çıkmak için etkili yöntemlerdir. Olumsuz düşüncelerin farkına varmak ve bunları daha olumlu, yapıcı düşüncelerle değiştirmek önemlidir. Aile, arkadaşlar veya uzman bir danışmanla konuşmak ve duyguları ifade etmeyi öğrenmek duygusal yükü hafifletir. Mutluluktan korkan kişiler zihinlerini sakinleştirerek ve şimdiki anın farkındalığını arttırarak bu fobinin üstesinden gelebilirler.

Öncelikle çerofobinin ne olduğunun bireyler tarafından öğrenilmesi ve mutluluktan korkmanın psikolojik ve bilişsel çalışmalarla üstesinden gelinebileceğini bireyin bilmesi büyük önem taşır. Mutluluktan korkmanın genel olarak geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerle bağlantılı olduğu dikkate alınırsa, bu bireylere empati ve anlayışla yaklaşılması, duygusal olarak destekleyici bir ortamın sağlanması, bireylere psikolojik danışma ve terapi hizmetlerinin sunularak korkuları, kaygıları ve olumsuz düşüncelerinin olumlu bir zihinsel duruma ve iç huzuruna doğru yönelmesi için gerekli kamusal ruh sağlığı ve sağlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması önemli adımlardır.

Çerofobinin toplumsal etkilerini çözüme ulaştırmak, bireylerin ve toplumun bilinçlenmesi için medya ve sosyal platformlar aracılığıyla bu konuda farkındalık arttırıcı bilgilendirmeler, duygusal zorluklarla başa çıkılabilmesi için toplum genelinde duygusal destek ağlarının uzmanlarca sağlanması ve böylece mutluluk korkusuna dair önyargıların azaltılması gibi çalışmalar işe yaramaktadır.

Belki böylece sonraki kuşaklar mutluluğun cezalandırılması gereken ve suçluluk duygusu yaratan ağır yükünden kurtulmuş olurlar. Gülmenin devrimci bir eylem olduğunu ve hiçbir kötü tarafının olmadığını anlamak bile duygularda sonsuz bir özgürlük yaratmaya yeter.

Deniz DENİZ ÖZTURAN



© DENİZ ASLAN

Böcek Bazen bir fobi, bazen dönüşüm

"Bir hamamböceği öldürürsen kahraman, bir kelebeği öldürürsen şeytansın. Ahlakın estetik standartları vardır." Belki korkunun da estetik standartları vardır.

Özgül tip fobiler arasında en sık gördüğümüz fobi "zoofobi" olarak da adlandırılan hayvan fobisidir. Hayvan fobileri arasında en yaygın olarak görülenleri köpek, kedi, yılan, böcek (örümcek), fare fobileridir.

Hayvan fobilerinin etyolojisinde genetik aktarım dışında gözlem yoluyla öğrenmenin de etkisi önemlidir. Örneğin ebeveyninde köpek korkusu olan bir çocuk, bunu ondan öğrenerek bu fobiye sahip olabilir. Aynı zamanda travmatik deneyimler de (bir köpek tarafından ısırılmak, kedi tarafından tırmalanmak vs.) fobinin oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Psikanalitik yaklaşıma göre ise fobi bilinçdışı bir çatışmanın sembolik aktarımıdır. Freud'un varsayımına göre küçük Hans vakasında, Hans'ın at fobisi aslında babadan korkunun yerine geçmiştir. Aslında Hans attan değil, baba tarafından kastre edilmekten korkmaktadır.

Entemofobi ise böceklerden aşırı ve yoğun bir korku duyma durumudur. Bu kişiler, böcek korkularının yoğun ve anlamsız olduğunu bilirler; korkularını kontrol etmekte zorlanırlar, bazen ortamda böcek olmasa da böcek varmış gibi yoğun kaygı yaşarlar, böceklerden korunmak için sürekli temizlik yapar, böcekler için yanlarında sprey bulundururlar. Kapıları, pencereleri sıkı sıkı kapatırlar.

Fobik nesne ile karşılaşan kişiler normalden fazla bir korku tepkisi gösterirler. Terleme, titreme, bayılacak gibi olma, çarpıntı, nefes darlığı gibi panik atak belirtileri yaşarlar. Kişinin işlevselliği, yoğun korkusu nedeniyle bozulur.

Columbia Üniversitesi'nden Joshua New, atalarımızın Afrika'da milyonlarca yıl yüksek zehirlere sahip örümceklerle birlikte yaşadıklarını söylüyor. Atalarımız böceklerden, zehirli örümceklerden kaçmayı başarmış ve evrim sürecinde hayatta kalan tür olmuştur. Psikoloji profesörü Jon May ise örümcek fobisi hakkında, böceklerin hızlı ve tahmin edilemez şekilde hareket ettiklerini ve bu nedenle korku hissettiğimizi söylemekte. Eklediği bir diğer nokta ise insanların renkli kelebekleri daha çok sevdiği, örümceklerin koyu renkli oldukları, çok uzun, açılı bacaklara sahip oldukları dır. Bu durum akla bir yandan da böceklere karşı iğrenme tepkisi gösterdiğimizi getirmektedir. Bu yorum Friedrich Nietzsche'nin sözünü doğrular niteliktedir: "Bir hamamböceği öldürürsen kahraman, bir kelebeği öldürürsen şeytansın. Ahlakın estetik standartları vardır." Belki korkunun da estetik standartları vardır.

Böcek fobisi gibi fobilerin tedavisinde davranışçı yaklaşımlar uygulanmaktadır. Kişinin korktuğu hayvanın resmine bakması, kavanoz içine o böceğin konularak onunla karşılaşmasının sağlanması gibi. Sanal gerçekliğin yaygınlaşmaya başladığı günümüzde arttırılmış gerçeklik ile sanki böcek kişinin yakınındaymış gibi hissetmesi sağlanıyor. Kişinin taktığı gözlük ile kişi üç boyutlu olarak böceği görebiliyor, elindeymiş gibi hissedebiliyor. Böylece maruz bırakma ile kişinin duyarsızlaştırılması amaçlanıyor.

Peki ya bazıları için korku nesnesi olan "böceğe dönüşüm" ne anlama geliyor?

Böcek metaforu hemen aklımıza Kafka'nın "Dönüşüm"ünü getiriyor:

"Gregor Samsa bir sabah yorgun düşlerden uyandığında kendini yatağında kocaman bir böceğe dönüşmüş buldu."

Böcek olmak; yok olması, var olmaması, değersiz ve hiç olması anlamına gelir insanın. Böcekleşen Gregor Samsa ailesine destek olan, ailenin sevdiği biriyken, böcek olduğunda artık istenmeyen, kimseye hiçbir faydası olmayan, iğrenilen bir nesneye dönüşüyor. Ölümü hak ediyor; hatta öldürülmeyi. Kapitalizm açısından bakılırsa sistem Samsa'yı böceğe dönüştürmekte, Samsa ekonomik yükün altında ezilmekte ve böcek olmayı kabul etmektedir. Bu sistemde insanlara böcek olmak daha kolay geliyor, insanlar insan olarak yaşamak yerine böcek gibi yaşamayı tercih ediyorlar; sürü ile hareket ediyor, hiçbir şeyi sorgulamıyorlar. Sistemin dediğini yapmak, insan için sorumluluk almaktan daha kolay.

Kafka'nın aşağıdaki sözleri bunu desteklemektedir:

"Herkes beraberinde taşıdığı bir parmaklığın arkasında yaşıyor. Şimdi hayvanlarla ilgili bunca şey yazılmasının da sebebi bu. Özgür ve doğal bir yaşama duyulan özlemin ifadesi. Oysa insanlar için doğal yaşam, insanca yaşamdır. Ama bunu anlamıyorlar. İnsan gibi yaşamak çok güç, o nedenle kurgusal düzeyde bundan kurtulma isteği var... Hayvana geri dönülüyor, böylesi insanca yaşamaktan daha kolay."

Böcek fobisinden Kafka'nın böcek metaforuna geldiğimizde, insan acaba hangisinden daha çok korkmalı?

İnsan için en korkutucusu hangisi?

Böcek mi yoksa böceğe dönüşmek mi?

Kaynakça

Koç, A. E. ve Hocaoglu, Ç., "Az bilinen bir özgül fobi 'ofidiyofobi': Bir olgu sunumu." *Sağlık Bilimleri Dergisi* 32.1 (2023): 145-147.

S. McIntyre, et al., Örümcek Korkusu, Evrimsel Süreçte Genlerimize Kazınmış Bir Korku!. (10 Nisan 2015). Alındığı Tarih: 30 Temmuz 2023. Alındığı Yer: https://evrimagaci.org/s/3498

Böcek Kitabı, Editör Emine Gürsoy Naskali, Kitabevi Yayınları, İstanbul, 2019.

Dönüşüm, Kafka.

İyinin ve Kötünün Ötesinde, Friedrich Nietzsche.

Sena SOYSAL

Acıdan korkmak yaşamaktan korkmaya mı dönüşüyor?



© TANJU AKLEMAN

Acımızdan kaçmaya çalışırken kendimizden uzaklaşıyoruz. Hayatı daha iyi yaşadığımızı sanırken yaşamdan kopuyoruz. Acı hiçbir zaman yok olmayacak. Azalacak, çoğalacak, biçim değiştirecek ama tıpkı diğer duygularımız gibi varoluşumuzun hep bir parçası olacak…

"İnsan; dünyaya atılarak, orada acı çekerek, savaşarak yavaş yavaş kendini belirler. Kendi özünü kendi yaratır."

Jean-Paul Sartre

Algofobi literatürde acıdan korkmak olarak tanımlanıyor. Acı yaratacak her türlü durumdan kaçınma, acıya temas etmemek üzere bir yaşam inşa etme hedefleniyor. Ne kadar da tanıdık değil mi? Güney Koreli yazar ve kültür kuramcısı Byung-Chul Han'a göre; mutluluk, pozitiflik, olumlamalar, iyi hissetmek bugünün toplumunda bir iyi yaşam şartı gibi konumlandırıldı ve bunu bozma ihtimali olan her türlü his için de anestezi ve ağrı kesiciler olarak sosyal medya ve sanat kullanılıyor. Kendimizi biraz kötü hissettiğimizde Instagram'a bir fotoğraf yükleyip onun beğenilmesiyle birdenbire o kötü hissetme halinden uzağa kendimizi taşıyabiliyoruz. Böylelikle acıyla karşı karşıya kalma cesaretimiz gitgide azalıyor ve etkili ağrı kesiciler ve sürekli anesteziye duyduğumuz ihtiyaç artıyor.

Acısız bir varoluş mümkün mü?

Önce var olur, sonra kendimizi yaratırız; varoluş özden önce gelir. Her seçimimizde özgürlükle baş başayız. Özümüzü daha iyiye taşımanın sorumluluğunu alıyoruz. Ancak kendimizi iyiye taşırken acıdan kaçamayacağımızı kabul etmek zorundayız.

Bugünün dünyasında Sartre'ın özgür insan tanımının tam ziddına bir yolculukta gibiyiz. Acı çekmekten, savaşmaktan, mücadeleden kaçınarak kendimizi güvende tuttuğumuz illüzyonuyla yaşamımızın öznesi değil de nesnesi gibi hareket ediyoruz.

Algofobi gücünü tanatofobiden (ölüm korkusu) alır. Ölümden kaçarken yaşama daha fazla tutunduğumuzu zannediyor, bunu acıdan kaçmakla eşleştiriyor ve böylece kendimizle hislerimiz arasına da bir mesafe oluşturuyoruz. Varoluşumuzun bir parçası olan, çoğu zaman bizi gerçekliğe yaklaştıran acıyı deneyimlemek hem fiziksel hem de ruhsal olarak sancılı olsa da kendimize dair içeride neler olup bittiğini fark edebilmemize yardım ediyor.

Birlikte düşünelim; bedeninizde bir süredir sizi rahatsız eden bir ağrı var ve siz ne zaman o ağrıyı hissetseniz daha da şiddetlenmesinden endişelenip hemen bir ağrı kesici alıyorsunuz. Günler günleri kovalıyor, ağrı kesiciler birden üçe çıkıyor, ağrı oracıkta dururken siz onu bastırmaya çalışıyorsunuz ama o kendini biçim değiştirerek, başka bir yerden gösteriyor ve aslında bastırmaya, kurtulmaya çalıştığınız o ağrı sizin sağlığınızla ilgili ters giden bir durumun ön habercisi olarak sizi uyarıyor…

Bir de bu senaryonun duygusal versiyonunu düşünelim. Kendinizi gerçekten iyi hissetmediğiniz, yaşadığınız hayatın sizi tatmin etmediği, doyumsuzlukla yalnızlığın sırt sırta verip sizi köşeye sıkıştırdığı bir döngüdeyken hemen sosyal medyaya sığınıp orada kendinizi iyi gösterebileceğinizi düşündüğünüz fotoğraf ve videolar aracılığıyla sanal arkadaşlarınızın kalabalığından beslenmeyi, iyi hissetmeyi bekliyorsunuz. Günler günleri kovalıyor, ekran süreleri gittikçe artıyor ama yalnızlık ve doyumsuzluk hissi telefonu ne zaman bıraksanız yanı başınızda bitiveriyor. Tam da burada kaçmaya çalıştığınız yalnızlıkla kalsanız, belki de hayatınıza dair yeni bir farkındalıkla karşılaşacaksınız…

Acımızdan kaçmaya çalışırken kendimizden uzaklaşıyoruz. Hayatı daha iyi yaşadığımızı sanırken yaşamdan kopuyoruz. Acı hiçbir zaman yok olmayacak. Azalacak, çoğalacak, biçim değiştirecek ama tıpkı diğer duygularımız gibi varoluşumuzun hep bir parçası olacak…

Acının olmadığı bir hayat gerçekliğini kaybeder. Acı hissetmemek için her türlü bağdan kaçınmak yaşam hissinin azalması demektir. Kaybedişlerimiz, hayal kırıklıklarımız, yoksunluklarımız canımızı acıtır. Ne mutlu bize ki canımızı yakabilecek güçlü bağlar kurabiliyoruz. Ne mutlu bize ki hayatımızın köklerini derinlere salabiliyoruz.

Hayatla daha sıkı bir bağ kurmak istiyorsak yol acıyla yan yana kalabilmekten geçiyor!

Nur METİN KORKMAZ

Astenofobi

Astenofobi, bayılma veya güçsüzlük korkusudur. Bu fobiye sahip olanlar genellikle güçsüz olmaktan veya bayılmaktan yoğun endişe duyarlar.

© DENİZ ÇOBANKENT



Bir tehdit ya da bir tehlike karşısında yaşanan endişe duygusu "korku" olarak tanımlanır. Korku organizmanın tehlikelerden korunmasını sağlayacak tedbirler almasını sağlayan normal bir duygu. Tehdit oluşturan nesne ve durumlar karşısında duyulan korkunun aşırı ya da patolojik düzeyde olması ise "fobi" olarak tanımlanır. İnsanların küçük olsa da sahip oldukları korkular, beynin vücudun kendisini koruma içgüdüsünü çalıştırması açısından faydalıdır. Korkular günlük yaşamı olumsuz etkileyecek duruma geldikleri takdirde fobi olarak adlandırılır. Kişi korkusunun mantıksız olduğunu biliyor olsa da bu durumla başa çıkamayarak daralma, terleme ve nefes darlığı gibi panikatak tarzı tepkiler verebilir. Fobilerin oluşmasında çeşitli etkenler olabilir; çocukken yaşanan travmaların, her aklına geldiğinde kişide kötü iz



© DENİZ ÇOBANKENT

bırakmış olan anıların, başkalarının başına gelmiş talihsiz olayların fobi oluşumunda etkili olduğu gözlenmiştir.

Korkuları Freud reel korku ve nevrotik korku diye nitelendirir. Freud'a göre reel korku mantıksaldır. Bu korku dıştan gelecek bir tehlikenin varlığıyla açığa çıkmaktadır ve tehlike karşısında bu korkular beklenir. Reel korku bir kaçış refleksiyle bağlantılıdır. Buna insanın hayatını devam ettirme içgüdüsünün bir neticesi olarak bakabiliriz. Reel korku aslında insanın hayatını düzene sokmasına yardımcı olur ve tehlikelere karşı tedbirli olmasını sağlar. Kişiye korunma yollarını aratır. Reel korku gerçeği de içinde taşıyan özelliğiyle herkeste benzer tepkileri ortaya çıkarır. Bu özelliğiyle reel korku nevrotik korkudan farklılık gösterir. Nevrotik özellik gösteren korkular ise tehlikeli olmayan durumlar karşısında bile ortaya çıkabilmektedir. Öyle ki korkuyu meydana getiren tehlike açık ve herkesçe kabul edilebilir iken, anksiyeteyi meydana getiren tehlike gizlidir ve kişiye göre değişkenlik göstermektedir. Anksiyete korkuya göre yıllanmış korku halini ortaya koyar. Yıllanmış bir özelliğe sahip nevrotik korku bir gerçekliği de içinde taşımayabilir. Yıllanmış olan nevrotik korku gerçekliği taşımama niteliğine sahipse de psikoz kadar gerçekten de kopuk değildir. Nevrotik korku bireylerin yargılarını etkiler, onlarda sürekli bir korku beklentisi doğurarak genel bir "korkaklık" hali meydana getirir. Dolayısıyla birey bulunduğu ortamda sürekli korkulacak bir şeyler olduğunu düşünerek korkar. Bu sebeplerle birey korkuyla ve kaygıyla bekler bir haldedir. Nevrotik korku "kaygılı bekleyiş"in temel sebebidir. Gerçeklerden tamamen kopuk olmayan korkulardaki kaygılı bekleyiş marazi durumu doğurur. Bu da nevrotik korkuyu meydana getirir. Korku nevrozu vesveseli bir korku biçimidir. Sigmund Freud, korku nevrozunda bizi yadırgatan durumun fobilerin içerikleri değil, duyumsanan korkunun şiddeti olduğunu belirtir. Ayrıca nevrozluları korkutan şeyin, bazı durumlarda bizde korku uyandıran ve nevrozların da aynı isimle bildikleri nesneler olmadığını ifade eder. Nevrotik korkular bu yönüyle reel korkular gibi herkes için aynı niteliği göstermeyebilirler. Bir vehim duygusunu ortaya çıkardıkları için nevrotik korkular öznel bir niteliğe de sahip olabilmektedir. Netice olarak nevrozlu kişiler bir tehlike durumunda vesveseli korkularını yenemezler. Nevrozlu kişinin göze çarpan özelliği bu olmasına rağmen bunun nedenini açıklamak kolay değildir.

Fobiler, etiyolojik ve epidemiyolojik özellikleri, klinik bulguları ve diğer ruhsal bozukluklarla birliktelikleri bakımından benzer özellikler gösterirler. Özgül fobi; sosyal fobi ve agorafobi için tanımlananlar dışında kalan nesne ya da durumlardan, kişi tarafından mantıksız olduğu bilinmesine karşın aşırı ve sürekli korku duyma hali olarak tanımlanabilir. Yazılı kaynaklarda ilk olarak tanımlanan fobi örneği Hipokrat'a kadar dayanıyor. Hipokrat, köprüler üzerinde beklenenden daha yoğun ve gerçekdışı korku sergileyen bir adamı anlatmıştır. Özgül fobi hastaları fobik nesne ya da durum karşısında, zarar görecekleri beklentisiyle gelişen çarpıntı ve endişe halinden panik atağa kadar uzanabilen anksiyete belirtileri sergilerler. Özgül fobiler tedaviye iyi cevap veren ruhsal bozukluklardan olmasına rağmen, hastaların tedaviye başvuru oranları oldukça düşük düzeylerde.

Özgül fobiler arasında panikatakla sık ilişkilendirilen astenofobi dikkat çekicidir. DSM-V'te anksiyete bozuklukları kategorisine giren bir tür özgül fobidir. Astenofobi, bayılma veya güçsüzlük korkusudur. Bu fobiye sahip olan kişiler genellikle güçsüz olmaktan veya bayılmaktan yoğun endişe duyarlar. Genellikle vücudunun sahip olduğu gücünü yitirmesinden ve zayıf bir hale gelmesinden korkmaktadırlar. Özellikle sosyal bir durumda kişinin bayılabileceği veya kontrolünü kaybedebileceği endişesine bağlı kaygının sonucudur. Bayıldıklarında yardımsız kalacaklarından veya güçsüz kaldıkları için kontrolü tamamen kaybetmekten korkarlar. Bundan mustarip biri, güçsüz hissettiğinde veya bayılabileceği bir durumda aşırı endişe yaşar, hatta tam anlamıyla panikatak geçirebilir. Bayılma zayıflık belirtisidir. Kişi, bunun yol açabileceği yorgunluk, kas ağrısı ve/veya bayılma hissi nedeniyle yoğun endişe yaşar. Astenofobi bu nedenlerden dolayı tamamen irrasyonel değildir, ancak kişinin yaşadığı abartılı kaygı duygusu gerçekdışıdır. Bu sıkıntı verici duyguları ortadan kaldırmak için kişi tüm uyaranlarından kaçınır. Kaçınma kaygıdan kurtulmanın kolay bir yolu gibi görünse de gerçekte daha büyük sorunlara yol açabilir. Örneğin, kişi zayıflıktan veya bayılmadan kaçınmak için yorucu aktiviteler yapmaktan kaçınabilir veya güçlü kalmak için gerekenden daha fazla yemek yemeye başlayabilir. Bu tutumlar, gelecekte yeme bozuklukları geliştirmelerine yol açabilir.

Astenofobide deneyimlenen belirtiler şunlardır:
Güçsüzlük veya baygınlık durumlarına karşı aşırı kaygı.
Güçsüzlük veya bayılma düşüncelerine aşırı endişe.
Kaygıyı yönetememe.
Panikatak.
Bayılma/güçsüzlükten kaçınma.
Artan kalp atışı.
Nefes darlığı.
Kas gerginliği.
Mide bulantısı.
Depresif hissetme.
Aşırı terleme.
Titreme.
Ağız kuruluğu.
Migren.
Uykusuzluk.

Astenofobi teşhisi konulabilmesi için kişinin bu belirtilerden en az 3-5 tanesini (anksiyete dahil) yaşaması gerekir. Diğer tüm özel fobiler gibi astenofobi de genetik geçiş veya geçmişteki travmatik bir deneyimin sonucudur. Bu nedenle, astenofobi hem genetik bir yatkınlıktan hem de çevresel faktörlerden kaynaklanır.

Sezin ADAY

Monofobi

Paylaşsak mı yalnızlığı?

İçimizdeki korkan çocuğu gördüğümüzde daha da sıkı, sımsıkı sarılsak... Bir de "Fobiler bir huy değildir!" diye pankart açıp yürüyüşe mi katılsak?

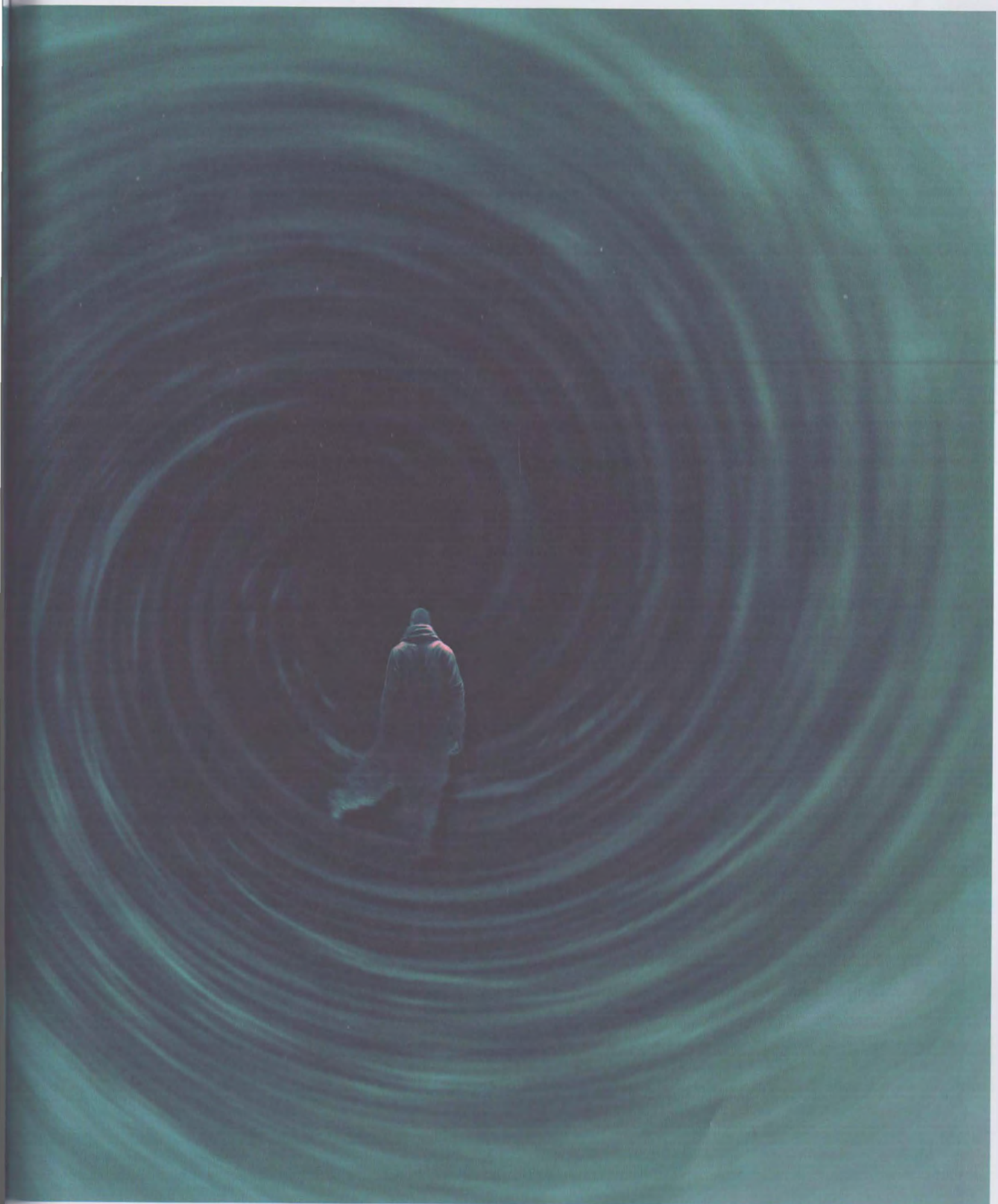
"Yalnızlık paylaşılmaz / Paylaşılsa yalnızlık olmaz" demişti şair çoktan... Demişti ve sahiden de yalnızlığın ne kadar tek kişilik yaşandığını sonuna kadar hissettirmişti. Sahi ya hissederken iliklerimize kadar yalnızlığı, denesek mi paylaşmayı? Paylaşsak mı tam ortasından içimizde yalnız kalmış ve korkan bir çocuğun korkularını? Paylaşsak paylaşsak... Hele ki yolunu şaşırmış bir korkunun yanından hiç mi hiç ayrılmasak...

Elbette bütün canlılar tehlikede olduğunu algıladığı zaman korkmaya başlar. Korkular, tehlikelere karşı canlıları önceden uyaran bir yapıdır ve her duygu gibi korku duygusunun da işlevi vardır. Fakat, kişi tehlikeli olarak algıladığı şeyden kaçamıyor, kaçabildiği halde kendisini rahatlamış hissedemiyorsa, bahsi geçen korku fobiye dönüşmüş demektir. Rahatlayamamanın devam etmesi beraberinde anksiyeteyi getirir. Kendi kendisine işleyen bu döngünün bir şekilde bir yerinde keşke işleri bozsak ve tam orada heykel gibi dikilip dursak... Biz durmayınca ne yazık ki fobiler de toplumda bir hastalık olarak değil de bir kişilik özelliği veya huy olarak algılanmaya devam ediyor. Bu nedenle fobi tedavisi için sağlık kuruluşlarına başvuran kişi sayısı oldukça az. Anlayacağınız içimizdeki korkan çocuğu gördüğümüzde daha da sıkı, sımsıkı sarılsak... Bir de "Fobiler bir huy değildir!" diye pankart açıp yürüyüşe mi katılsak?

Sanki saysak bir çırpıda öylece bitirecekmişiz gibi her bir özgül fobiyi ama saymakla bitmiyor. Yükseklik, uçma, örümcek, gök gürültüsü, kan, su, yılan, hayvan, delik, mutlu olma, dokunma, yıkanma, uyku, köprü, güneş, parlak ışık, hız, kaynana, fobi, delirme, kusursuz olamama, arı, erkek, 4 rakamı, güzel kadın, mezar, cinsellik... Daha fazla sayamadım... O yüzden saymayı bıraksak da hepsini kendi içinde iyice bir anlasak. Mesela monofobi. Fobiler içinden bir onu seçtim şimdi!

Monofobi, yalnız kalma fobisi olarak biliniyor. Aynı zamanda autofobi, isolofobi veya eremofobi olarak adlandırılıyor. Bencil olma korkusu olarak da bilinen yalnız kalma korkusu. Hastalığın kökenini inceleyecek olursak, mono kelimesi "tek, bir" anlamlarına geliyor. Fobi kelimesi ise "korku" anlamında. Bu psikolojik durum sadece insanlarda değil, hayvanlarda da sık sık görülüyor. Monofobi, ne yazık ki diğer birçok fobiye kıyasla kurtulması zor bir fobi. Fobiyi; herhangi bir duruma, varlığa, nesneye veya yere ilişkin aşırı ve irrasyonel bir korku duyulmasına sebep olan bir çeşit anksiyete olarak tanımlayabiliriz. Bu korku tepkisi, tehdidin gerçek boyutuna kıyasla abartılı ve irrasyonel olarak ilerliyor. Monofobide görülen abartılı durum ise bu fobi sahibi kişilerin yalnız kalamama nedenlerinin başında, yalnız oldukları zaman panik haline girerlerse, kendilerine veya çevrelerine zarar verebilecek korkunç şeyler yapmaktan korkmaları ve dahası öleceğine inanmalarıdır. Kişinin yalnız kalmaktan aşırı derece korktuğu ve bunu takıntı haline getirdiği psikolojik bir rahatsızlıktır. En ileri boyutlarında ise bu hastalığa yakalandığınızda mantıksızca kendinizden korkmaya başlıyorsunuz ve bunun sonucunda kendinize zarar verme ihtimaliniz var. Dolayısıyla yalnızlık, monofobi yaşayan kişiler için bir kâbus gibi. Gidip uyandırsak mı? Yoksa biraz yalnız mı bıraksak?

Monofobiye sahip olmak fiziksel olarak hasta olmayı gerektirmez, ancak mide bulantısı, terleme, kalp atışının hızlanması, sıcak basması, nefes darlığı, baş ağrısı, baş dönmesi gibi fiziksel semptomlar oldukça güçlü şekillerde ortaya çıkar. Bu fobiye sahip kişiler göz ardı edildiklerini ya da sevilmediklerini düşünürler. Kendine güvensizliğin dışavurumu sonucu da ortaya çıkabilir. Bu güvensizliği dış faktörlere yansıtmak korkularla yüzleşmekten kaçınmaya neden olur. Bu korku, çoğunlukla ergenlik



© GÖKŞEN ERATA

dönemindeki kız ve erkeklerde fazlasıyla görülmekle beraber hepimizde birazcık var. Yetişkinlere kıyasla ergenlik çağındaki gençlerde ise daha sık görülüyor. Yalnızlık korkusu olan kişiler genellikle asansör gibi kapalı alanlardan, çok fazla yabancı insanın bulunduğu konser veya toplu taşıma araçlarından ve kendilerince "güvenli" olarak görmedikleri her yerden çekinirler. Bu tür yerlere tek başına gitmek onlara çok zor gelir. Monofobiden muzdarip kişiler, kendisini bedenen ve ruhen güvende hissetse bile o an yalnızsa kendisini kötü hisseder. Böylelikle korku, endişe, panik ve yoğun mutsuzluk gibi duygular da görülür. Bu kişiler, yalnız olduklan her an kendilerini yoğun bir baskı altında hissederler. Yalnız başlarına uyumakta, yemek yemekte, dışarıda dolaşmakta hatta tuvalete gitmekte dahi zorluk yaşarlar. Ne yapsak acaba, tatile giderken onları da mı çağırsak?

Monofobinin gelişmesine yol açtığına inanılan deneyim, genellikle çocukların ebeveynleri tarafından terk edilmesidir. Bu durum, çocukluk travmasına neden olur ve korkan çocuk büyüdükçe hâlâ ortaya çıkmaya ve korkmaya devam eder. Daha kaygılı olan kişiler bu fobiye karşı daha hassas olacaklardır. Kendi hayatlarındaki önemli kişilerin hepsini terk etmeleri veya terk etmelerinden korktukları için, monofobiye dönüşür. Dolayısıyla, bu fobi, insanların büyüdüklerinde sahip oldukları davranış ve deneyimlerin sürekliliğinden dolayı da gelişebilir. Bu sebeple de yetişkinlik hayatının işlevselliğini etkiler. Bununla birlikte, terk edilmek her zaman fiziksel olarak yalnız başına kalındığı anlamına gelmez, aynı zamanda maddi veya manevi olarak yalnız kalmayı da içerir. Travmatik bir terk edilme dışında çok sevilen birisinin kaybedilmesi, yalnızken kişinin başına çok kötü bir şey gelmesi, kapalı bir yerde mahsur kalma gibi travmatik deneyimler de monofobinin ortaya çıkışına sebep olan örnekler olarak gösterilebilir. Ne yapsak o ebeveynleri? Kaç nutuk atsak da terk etmeyi yasaklasak?

Yalnız olma korkusu, duygusal ilişkilerde de büyük sorunlar meydana getiren bir rahatsızlık. Monofobisi olan kişi, sırf yalnız kalmaktan korktuğundan dolayı karşısındaki kişiye yoğun duygular beslemese de ilişkiyi devam ettirebilir. Her halükârda kişide en baskın gelen his, yalnızlıktan korkma hissidir. Ancak bu yalnız olmama hissi başta kişiyi bir rahatlığa kavuştursa da zaman geçtikçe işleri iki taraf için de çok karmaşık hale getirir. Bu yüzden kişi her ne şekilde olursa olsun yalnız başına kalmanın dünyanın sonu olmadığını öğrenmeli. Acaba bir aylık konuşması mı hazırlasak?

Yalnızlık ve tek başınalık

Yalnızlıkta; duygusal boşluk hissi, özlem, yakınlık ihtiyacı, eksiklik duygusu ve korku vardır. Tek başınalıkta ise bireyin belli süreler içinde kendi kendisiyle olduğu, kendi kendine yettiği ve mutlu olduğu bir durumdur. Tek başınalığı tercih edenler bir ötekinin varlığına ihtiyaç duymazlar. Yalnızlıkla ilgili yapılan olumlu değerlendirmelerin kavram olarak yalnızlığa değil tek başınalık tercihine yapıldığı görülmektedir. Yalnızlık, bireyin başkaları ile bağlantı kurma ihtiyacının tatmin edilmemesine verilen duygusal bir karşılıktır. Tek başınalık ise temelde fiziksel bir terimdir ve kişinin çevresinde başkalarının olmadığı anlamına gelmektedir. İnsanların hiç yalnızlık yaşamamış olması düşük bir ihtimaldir. Çünkü insanların başkalarıyla bağlantı kurmaya ihtiyacı vardır ve ömür boyu bu ihtiyacın giderilmesi zordur. İnsanlar yalnız olmak için değil, diğer insanlarla ilişki içinde olarak kendilerini gerçekleştirebilmeyi sağlayacak anlamları keşfedebilmek üzere yaratılmıştır.

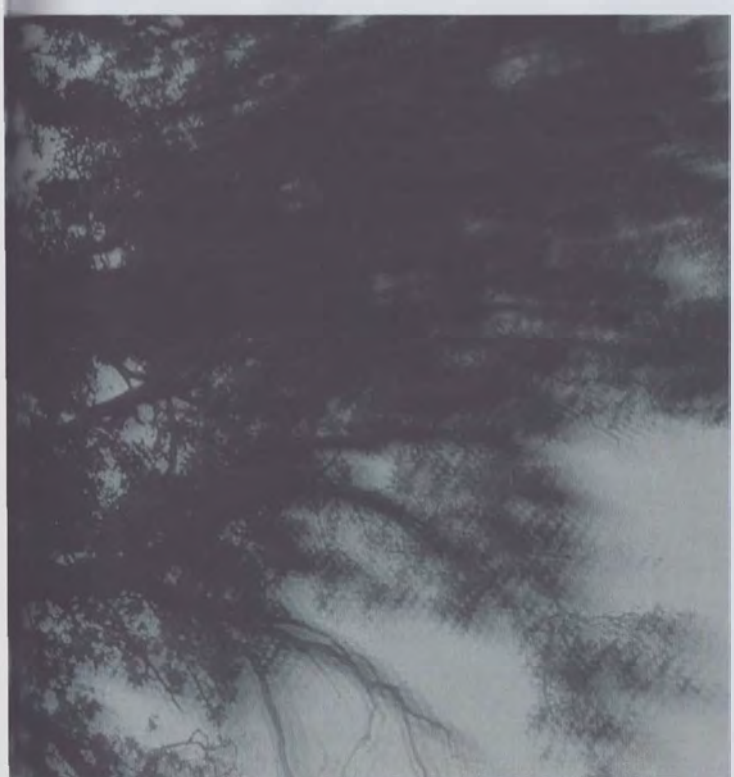
Yalnızlık yaşantısında bilişsel süreçlerin önemi vurgulanmıştır. Bireyin sosyal ilişkilerini değerlendirdiği bir bilişe sahip olduğu, yalnızlığın,



© GÖKŞEN ERATA

sosyal ilişkilerindeki doyumsuzluktan kaynaklandığı ve olması istenen ilişkiler ile mevcut ilişkiler arasında farklılık olduğunda algılandığı belirtilmiştir. Duygusal yalnızlık insanlarla derin, besleyici ilişkiler kurmanın eksikliğini belirtir. Kişi, biriyle konuşmak istediğinde arayabileceği kimseyi bulamaz. Bu çevresinde hiç insan olmadığı için değildir. Bunun nedeni yakınlıktan, yargılanmaktan korkması olabilir. Duygusal yalnızlığı herhangi bir insana karşı yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görülmesi olarak tanımlayabiliriz. Sosyal yalnızlık ise sosyal bağlantı ve topluluk duygusunun eksikliği, bir gruba ait olmama, sosyal ilişkiler ağının olmaması halidir. Çünkü insanlar sağlıklı bir ruh sağlığına sahip olabilmek için tatmin oldukları bir sosyal yaşama ihtiyaç duyuyorlar. Ne yapsak, tüm dünya bir olup aynı evde mi yaşasak?

Yalnızlık başkalarına olan ihtiyacımızı ortaya koyan bir duygu iken tek başınalıkta kişinin kendi isteğiyle olan ve kazanımların olduğu bir durumdur. Birey tek başınayken kendisini özgür hisseder. Düşüncelerin önem kazandığı, olgunlaştığı anlar deneyimlenir. Yalnızlık duygusu ise baş edilemediğinde bireyin yaşamında kural haline gelen bir güce dönüşebilir. Yalnızlık acı verici duygusal iz bırakan bir duygudur. Yalnızlığın zaman açısından üç türü vardır: Kısa süreli yalnızlık, durumsal yalnızlık, uzun süreli (kronik) yalnızlık. Kısa süreli yalnızlık, zaman zaman ortaya çıkan anlık yalnızlık duygusudur. Anlık duygular olduğu için kaygı yaşanmaz. Durumsal yalnızlık; göç, iş değişikliği, boşanma gibi sebeplerle ortaya çıkan yalnızlık duygularıdır. Geçiş süresi sona erdiğinde son bulur. Kronik yalnızlık, bireyin uzun yıllar boyunca ilişkilerinden tatmin olmamasıyla ortaya çıkar. Yalnızlığın nedenleri; sosyal ilişkilerde yetersizlik, düşük benlik saygısı, düşük sosyal beceriler, gerçek olmayan öznel değerlendirmeler, bireysel, psikolojik ve bilişsel faktörler, toplumsal ve çevre faktörleri olarak sınıflandırılmıştır. Yalnızlık arttıkça benlik saygısında düşüş gözlemlenmiş ve bulunmuştur. Yalnızlık ve düşük benlik saygısına birlikte sahip bireylerde psikopatoloji gelişme riskinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Monofobik bir yalnızlığın sonucu olarak ise, kişide panikatağın yanında depresyon, anksiyete ve aşırı sinirlilik gibi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkması beklenebilir.



Bununla birlikte, kişinin zaman zaman yalnız hissetmesi monofobik olduğu anlamına gelmez. Çoğu kişi zaman zaman yalnız ve tenha hissediyor; bu sıra dışı bir durum değil. Ancak, bir insanın günlük hayatını, nasıl yaşadığını değiştirecek seviyede yalnız olma korkusu olduğunda monofobik olma fikri bir olasılık haline gelir. Gerçek yalnızlık, Baudelaire'in şair tanımındaki gibidir: "Şair, kalabalık içindeyken yalnız, yalnızken de kalabalık olmasını bilen kişidir." Kalabalığın içinde yalnız olmak sosyal yalnızlık kavramıyla ilişkilidir. Kişinin bulunduğu çevrede kendisini yalnız hissetmesiyle başlayarak bu çevreye karşı geliştirdiği tepkiyle sosyal anlamda faaliyetlerden kaçınarak içinde bulunduğu çevreye ve topluma yabancılaşmış olan kişilerin yaşadığı yalnızlıktır. Yani şair kişi bu yabancılığı anlamlandırmış ve belki de her iki yalnızlıkla da baş etmeyi öğrenmiştir. Sosyal yalnızlığını satırlarda, aynı duygularda, aynı cümlelerde buluşarak yeniyor, belki de en çok yalnızken buluşuyordur başkalarıyla... Yalnızlığını kafiyeli ve anlamlı satırlara dönüştürmüştür artık. Terapisini bulmuş kişidir kendi kedine bir nevi, yalnız kaldığında ve yine yalnız başına... Ne yapsak acaba? Hepimiz şair mi olsak?

Bir seçim ve ihtiyaç olan tek başınalığı bir kenara ayırdığımızda, yalnızlığı tek başına bırakmadığımızda ve monofobiden ayırdığımızda her şeyi daha iyi görebiliyoruz... Hafif derecede monofobi vakalarında tedavi bazen çok basit olabilir. Terapistler hastaları, yalnız başınayken müzik dinlemek veya evde televizyon izlemek gibi, yalnız değilmiş gibi hissetmelerini sağlamak için birçok farklı ilaç önerebilir; bunlar arka plan gürültüsü yapan aletler olabilir. Tenha olan yerlerin sessizliğini kesmek için gürültüyü kullanmak, çoğunlukla monofobi çeken insanlar için büyük bir yardımcı olabilir. En iyisi mi felekten bir yalnızlık şarkısı mı çalsak? Özdemir Asaf yazmıştı çoktan, söylemişti ya hani yalnızlık paylaşılmaz... Duman da mikrofonu alıp seslendirsin: "Hiç mi yalnız kalmadın / Şu garip dünyada / Ah o zaman anlarsın / Yalnızlık paylaşılmaz..." Biz de hep bir ağızdan söylesek ya işte tam o yalnızlık anındaki iyi bir eşlikçi gibi... Her zaman bir şarkı kadar uzaklıkta sıkı bir arkadaşın var olabileceğini yeniden hatırlatsak ya! Ya şair olsak ya satırlara yazılsak ya da sadece şarkılar söylemek için bağırıp çağırsak, haykırsak... Korkan çocukları hiç yalnız bırakmayacak kadar güçlü olduğumuzu kendimize duyursak. Eminim, iyi gelecek bize bu yalnızlığı paylaşmak.

Kaynakça

DOI:https://www.researchgate.net/publication/343965276_Univeriste_Ogrencilerinde_Yalnizlik_ve_Tek_Basinalik

DOI:https://dadanizm.com/benim-tek-dostum-yine-ben-yalnizlik-kokan-sarkilar/

DOI:https://www.dergy.com/yalnizlik-eslikcisi-yalnizlik-sarkilari/

DOI:https://avicennaint.com/fobi/

DOI:https://www.medicalpark.com.tr/fobi/hg-2399

"Fear of Abandonment Phobia – Autophobia". www.fearof.net. 19 Eylül 2016 tarihinde kaynağından arşivlendi. Erişim tarihi: 3 Aralık 2015.

Burçin ÇOLAK

Zenofobi

"Küçük" farklılıkların narsisizmi

Cehennem başkaları değil, bizizdir. Cehennemi başkalarına dair tutumlarımızla biz inşa ederiz.

"Kendimizdeki öteki korkusunu anlamadan, Auschwitz'i anlayamayız."

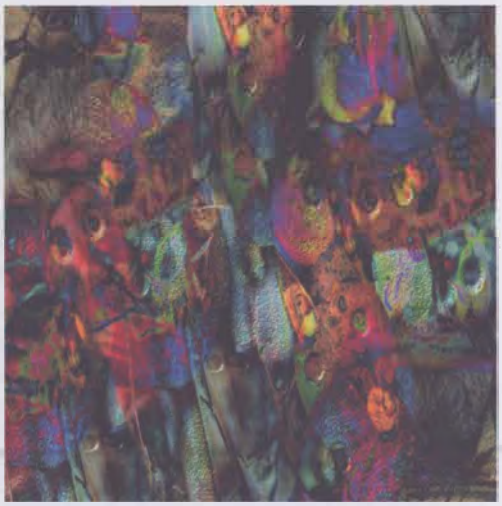
Bülent Somay



© SUZAN ARMAĞAN



© SUZAN ARMAĞAN



© SUZAN ARMAĞAN

Öteki(ler)

Sartre'a göre "başkaları cehennemdir". Bu ne anlama gelir; ya da nasıl anlamak gerekir? Birilerinin bize zarar vereceğidir belki söylemek istediği. Düşmanlar canımıza alacak ya da malımıza göz koyacaktır, kim bilir! Kuvvetle ihtimal, namusumuza da. Travmaların bile insan eliyle olanı, doğa ya da -Spinoza'nın kulaklarını çınlatmak âdettendir- Tanrı tarafından gelenlere göre daha katlanılmaz değil midir? Son yaşanan depremde bile tüm mesele durumu doğal afet veya Tanrı'nın gazabı olarak anlamak ve "anlatmak" olmamış mıdır?

Ne var ki bu yorum meseleyi dışarıda görür. Hem de fazlasıyla. Öyleyse kelimelerin yeri veya anlamlarıyla oynamak iyi olabilir. "Cehennem başkalarıdır." Artık sorunun kaynağı paradoks gibi görünse de başkaları olmaktan çıkar ve cehennemi başkalarında bizim yarattığımıza işaret eder. Değişen şey, artık olayın içimizde olduğudur. Başkalarının etkisinde kalmak, kalmamak, kalamamak, kalıyor ya da kalmıyormuş gibi yapmak; başkalarını görmek, görmemek, göremmemek, görmezden gelmek; başkalarını sevmek, sevmemek, sevememek... Osho buna paralel cehennemin başkaları değil, ego olduğunu söyler. Cehennem başkaları değil, bizizdir. Cehennemi başkalarına dair tutumlarımızla biz inşa ederiz.

Ortaklıklar mı yoksa farklılıklar mı daha önemlidir?

Aydınlanma dönemi bilimi şeylerdeki ortaklıkları biriktirmiş ve sınıflama, tanımlama ve ortalama üzerinde durmuştur. Darwin'in evrim teorisini döneminin bilimsel teorilerinden ayıran ve orijinal yapan temel nokta da ilgisini çağdaşlarının üzerinde durduğu benzerliklerden çok şeyler arasındaki farklılıklara odaklaması olmuştur. Örneğin bir türe ait bir popülasyonu öbüründen ayıran o ufak ayrıntı -örneğin ispinoz kuşlarının gagalarının hafif farklılık gösteren yapısı- değişen çevre şartlarında önemli adaptif veya maladaptif değişikliklere sebep olabilir. Bu durum aynı zamanda tür içi rekabette küçük farkların önem yaratacağına işaret edebilir. Gaga yapısında meydana gelecek küçük bir fark, kabuğu sert olduğu için tüketilemeyen bir meyvenin artık tüketilmesini sağlayabilir ve o popülasyon için büyük bir avantaja dönüşebilir.

Büyük farkların narsisizmi: Yoksa küçük farkların mı?

Çatışma fikri hem Freud hem de Marx'ın teorilerinde merkezi bir yer teşkil etmesine rağmen, temel bir tutum farklılığı, felsefelerinin altında yatan temel dinamiği belirler: "İnsanın biricikliği & insanoğlunun toplumsallığı." Freud insan biricikliğinin derinliklerine inmişken, Marx insanın toplumsal bir varlık oluşunun dinamiklerini anlamaya çalışmıştır. İnsanı ele alırken çokluk içindeki o tek bir insanı anlamaya mı yoksa insanların toplu, hatta sınıf olarak hangi davranış dinamiklerini gösterdiğine mi bakmak gerekir?

Freud'a göre intrapsişik yapılar arası çatışmalar önemlidir. Hatta ruhsal aygıtın temel dinamiği çatışma üretmesi ve bastırması mekanizmalarından ibaret olmasıdır. Daha sonraki ekoller de bunu kişilerarası ilişkilere taşımıştır. Freud'a göre narsisizm; benin, beni sırf o olduğu için sevmesidir. Öteki de öteki olarak sevgiye layıktır ya da değildir. Nefret edilir ya da edilmez.

Marx ise çatışmanın gruplar arasında ortaya çıktığını savunur. Burjuva ile işçi arasında tek ortaklık sömüren sömürülen ilişkidir. Bunun harici bir ortaklık yoktur ve ortaksızlık nedeniyle çatışma kaçınılmazdır. Çıkarları birbiriyle zıt iki sınıf arası bu derin ayrım, birbirinden uzak durmayı ve nefreti beraberinde getirir. Bu çatışmanın da uzun dönemde toplumları dönüştüreceğini düşünür. Özetle, Marx'a göre çatışma büyük farklardan kaynaklanır ve büyük sonuçları da büyük farklar yaratır. Birbirine benzeyen işçiler ise işe yabancılaşırlar ama birbirlerine karşı bir yabancılık duymazlar, ortaklık taşırlar ya da taşımalıdırlar. Ne var ki bu durum psikolojik açıdan eleştirilebilir. Örneğin ikiz çocuklar birbirlerine benzeseler dahi farklı olmak ve hissetmek isteklerini korurlar. Aynı şekilde giyinmeleri, isimlerinin karıştırılmaları rahatsızlık kaynağı olabilir. Marx'a getirilen eleştirilerden biri sınıflar arasındaki farkı fazla vurgularken, sınıf içini nispeten homojen olarak düşünmesi ve bireyin kendisini birbiriyle aynı sınıftaki bireylerden farklı hissetme isteğini görmezden gelmesi olmuştur. Buna göre "Ben bir mavi yakalıyımdır ama senden daha iyi/farklı/kaliteli bir mavi yakalıyımdır". Mavi ve beyaz yakalı çalışanlar arasındaki bu farklılık hissinin, aynı sınıfta olmasına rağmen birbirlerine yabancı hissetmelerine ve kalmalarına sebep olduğu iddia edilmiştir. Eğitim, tüketim ve boş zaman alışkanlıkları gibi küçük özelliklerin bireylerde

yarattığı farklılık hissini temellendirmede önemli olduğu söylenebilir.

Zenofobi nedir?

Peki zenofobi nedir? Fobi bir şeye karşı aşırı veya mantıksız bir korku veya isteksizlik olarak tanımlanabilir. Zenofobiyi ise yabancı korkusu olarak anlamak mümkündür. Ne var ki klasik fobilerden farklı olarak nefret ve tiksinmeyi de içinde barındırır. Genellikle göçmenlere ve yabancı olarak algılanan azınlıklara yönelik tutumsal, duygusal ve davranışsal bir önyargı biçimidir. Ayrıca yine klasik fobilerden farklı olarak bireyin kendi ve ait olduğu çevreye bir üstünlük duygusunu da içerir. Günümüzde başkalarıyla giderek daha fazla oran ve sürelerde karşılaşmamız ve birlikte yaşamak durumunda kalışımız (örneğin göç), ötekinden daha fazla kaygı ve korku duymaya ve nihayet zenofobiye kapı aralar.

Zenofobinin kaynakları

Zenofobinin meydana gelmesinde çeşitli sebepler bulunur. Yerlilik, millilik ve muhafazakârlık vurgusu zenofobi için önemli kaynakları teşkil eder. Öteki, yerleşik olana tehlikelidir. Yerli, milli ve muhafazakâr öyküler, toplumda bir tutkal vazifesi görerek yabancı olana dair bir karşıt öykü -daha doğrusu bir mit- inşa eder. Bu bağlamda zenofobi milliyetçi ve ümmetçi ideolojilerin önemli bir kaynağını temsil eder.

Grup kimliğinin tanımlanmasında doğuştan gelen özellikler önemli midir? Kan bağı, grup kimliğini tanımlamakta önem arz eden görüşlerden biridir. Örneğin, bir kişiyi Yahudi olarak nasıl tanımlayabiliriz? Bir Sünni, Alevi olmak istese bu mümkün müdür? Tutsiler ve Hutular arasında hangi farklar üç ay içinde 800 bin insanın ölümüne sebep olmuştur? Kimliğin doğuştan geldiğine dair açıklamalar bu sorulara cevap verecek tutarlı bir dünya görüşünü inşa edebilir ve ülke politikalarına etki ederek zenofobinin doğasını şekillendirebilir.

Kimliğin sivil haklar ve kültür açısından ele alınması zenofobiyi azaltabilecek bir tanımı mümkün kılabilir. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası madde 66, güncel haliyle Türk vatandaşlığını, "Türk Devletine vatandaşlık bağı ile bağlı olan herkes Türktür" şeklinde tanımlar. Temel olarak vatandaşlık vurgusu barındıran bu ifade, doğuştancılığın getirdiği sorunlara bir çözüm önerir. Ne var ki, bilindiği üzere bu tanım ülkemizde bitmek bilmeyen bir tartışmayı da alevlendirir. "Ben kendimi Kürt olarak kabul ediyor isem Türk olarak tanımlanmam nasıl mümkün olur?" Kimliği kan bağına dayanan ırktan çok vatanseverlik temelinde tanımlamaya yönelik bu bakış nispeten makul görünebilir ama güncel politikalarda yeterince işe yaramadığı açıktır.

Zenofobinin kaynağına dair başka bir sebep, üstünlük duygusudur. Oryantalizm bunun eskiye giden bir formudur. Barbar sözcüğü temelde Helen olmayan toplulukları aşağılayan ve Roma'nın üstünlüğü tanımlayan bir adlandırmaydı. Nazi Almanya'sında Yahudilere yönelik tutumlar da benzer bir üstünlük duygusunun ifadesi olmuştur. Ülkemizdeki Suriyeli göçmenlere yönelik tutumların da üstünlük duygusu taşıdığı söylenebilir. Medyada yapılan haberlerde bu aşağılayıcı tutumlara sıklıkla rastlamak mümkündür. Benzeri bir duruma Avrupa'ya göç etmiş olan Türk vatandaşları da geçmişte maruz kalmıştır.

Zenofobiyi tetikleyen önemli durumlardan biri de toplumsal hareketliliklerdir. Örneğin savaş veya daha insani yaşam şartlarında yaşamak isteğiyle meydana gelen kitlesel göç hareketleri zenofobiyi tetikler. Mevcut işgücü dağılımında meydana gelen değişim buna örnek olabilir. Türkiye'de işgücü piyasasında daha ucuza ve güvencesiz çalıştırılan kaçak göçmenlerin zenofobik tutumlara kaynak oluşturduğu söylenebilir. Özetle, savaş veya ekonomik sorunlar gibi politik olayların varlığında, etnosentrik ve milliyetçi görüşlerin, üstünlük duygusuyla temellendirilmesi zenofobiye neden olur.

Yakın bir zenofobi tetikleyicisi olarak COVID-19 pandemisi

Henüz yeni sonlanmış olan COVID-19 pandemisinde de zenofobinin yükselişe geçtiği görülmüştür. Donald Trump'ın "Çin virüsü" çıkışı bunun sembolik bir örneği olmuş ve Uzakdoğu vatandaşlarına yönelik ülke içi ve dışı zenofobik tutumları tetiklemiştir. Zenofobinin tehdit algısıyla ilişkili olduğu ve özellikle belirsizlik durumlarında bu algının yükseldiği görülmektedir. Global ölçekte uygulanan seyahat yasakları ve ülkelere girişlerde yabancı ülke vatandaşlarının özellikle alınmaması zenofobinin bir tezahürüdür. Solunum yoluyla bulaşan bir virüs için amacın temelde aile içi bulaşmayı azaltmak olması gerekirken, bunun uygulanabilirliği hep kısıtlı kalmış ve bu tip müdahaleler eleştirilere konu olmuştur. COVID-19 bulaşması konusunda yabancılara yönelik korku ise hep ön planda olmuştur. Pandeminin başlarında ülkemize dönüş yapan Türk vatandaşlarından oluşan hac kafilesinin, vaka sayılarını arttırdığını iddia eden bir haber oldukça tepki çekmiştir. Bu durum enfeksiyonun yabancıdan değil de kendimizden kaynaklanabileceğini kabul etmenin psikolojik açıdan ne kadar zor olduğunu göstermesi açısından ilginç bir örnek olmuştur. Sorunu dışarıda aramaya yatkın olan zihinlerimiz, içeriye işaret eden bir durumu tolere etmekte zorluk yaşamış ve inkâr yolunu tercih etmiştir.

Zenofobinin önemli başka bir kaynağının hastalıklardan korunmaya dair psikolojik mekanizmalar olduğu iddia edilmiştir. Örneğin hastalık kaynağından kaçınma eğiliminin daha fazla olduğu bireylerde zenofobik tutumların da daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Bu noktada mikroplardan korunmada önemli bir davranış olan tiksinme duygusunun zenofobiyle yakın ilişkili olması önemlidir.

COVID-19 ile yapılan mücadelede, ülkelerin kendi sağlık harcamalarını yabancı ülke vatandaşları için yapmak istememeleri; yine patojen taşıyıcısı veya üreticisi olarak "Çinlilerin yarasa, çekirge gibi her türlü hayvanı yiyerek mikrop üreten insanlar olduğu" şeklindeki kalıp yargı düşünceler; aşıların öncelikle Birinci Dünya ülkelerinde kullanılması; insanların pandemi belirsizliğinde bir kesinlik arayışı içinde olmalarından dolayı tüm dünyada artmış otoriteryen politikaların yükselişi, pandeminin getirdiği zenofobiyle ilişkili diğer gelişmeler olmuştur.

Zenofobinin evrimi ve nörobiyolojisi

Fobik tepkilerin evrimsel açıdan açıklaması kolaylıkla yapılabilir. Yükseklik fobisi, uçurumlardan düşmekten korkan atalarımızdan yadigârdır. Kedi fobisi aslanlardan, böcek fobisi ise zehirli ısırıklardan korunmayı sağlamıştır. İlginç olarak elektrik veya araba çarpma fobisi diye bir psikiyatrik bozukluk yoktur. Oysaki günümüzde bu ikisi diğerlerinden daha fazla insanı öldürmektedir. Ne var ki bu tip bir korku mekanizmasının evrimleşmesi için gerekli süre geçmemiş olması bu tip bir fobinin oluşmasına henüz şans tanımamıştır.



© SUZAN ARMAĞAN

Yabancılara karşı duyulan korku da diğer fobiler kadar temel bir mekanizma olarak kabul edilebilir mi? Özellikle küçük gruplar halinde yaşamını sürdürmüş insanoğlu, yabancılardan gelecek tehditlere karşı uyanık olmak zorunda kalmış ve psikolojik bir mekanizma olarak yabancı korkusu geliştirmişlerdir. Yabancı korkusunun türler arasına (örneğin yırtıcı hayvanlar) veya tür içine (diğer insan popülasyonları) özel olarak evrimleşmiş olup olmadığı konusu ise nispeten tartışmalıdır. Ne var ki, kulağa hoş gelmese dahi, grup sürekliliği açısından tür içi beleşçilerin saptanması ve başka popülasyonlardan yabancılara mesafeli olunması özellikle artmış tehdit durumlarında adaptif olabilir. Yaş, cinsiyet ve ırk konusundaki stereotipik tutum ve davranışların varlığı zihnimizin zenofobiye yatkın olduğuna işaret ediyor olabilir.

Yabancı korkusunu açıklayan başka bir evrimsel mekanizma davranışsal immün sistemdir. Buna göre patojenlerden korunma evrimsel açıdan hayati bir mesele olup, organizmaya zarar verme ihtimali olan kaynaktan uzak durmak adına kaygı ve tiksinme mekanizmalarının oluştuğu ve korunduğu söylenebilir. Bu durum yabancılara yönelik hissedilen, kaygı, korku ve hatta tiksinme duygularının temelinde yatabilir.

Zenofobi bir zihinsel modül olarak kabul edilirse, bununla ilişkili tutum ve davranışların nöral karşılıklarını tanımlamak da mümkündür. Örneğin amigdala sosyal ve duygusal işlemlemede önemli rol oynar ve öfke, korku gibi duyguların meydana gelmesinde görev alır. Bazı çalışmalar amigdalanın ırkçı tutumların oluşumunda rolü olduğuna işaret etmektedir. Bilateral amigdala lezyonu olan bir hastanın (S.M. vakası) yabancı korkusu yaşamadığı ve yabancı maruziyeti koşullarına bedensel tepki (sempatik aktivasyon belirtileri vb.) vermediği gösterilmiştir.

İnsula hem kişilerarası ilişkiler hem de iğrenme gibi duyguların işlemlenmesinde önemli rolü olan bir limbik yapı olup, çeşitli çalışmalarda zenofobik davranışlarda rolü olduğu gösterilmiştir. Özellikle insula ve amigdala ağının grup dışına, insula ve anterior singulat korteks ağının grup içine yönelik olumsuz tutumlarda rolü olduğu gösterilmiştir.

Peki tüm bunlar zenofobinin doğal ve kaçınılmaz olduğu anlamına gelir mi? Farklı popülasyonlardan bireylerin birbirlerinden korkmaması mümkün müdür? Eğer mümkünse bu nasıl olabilir? Örneğin bir çalışmada, stereotipik tutum ve davranışlarda prefrontal korteks, anterior singulate, fusiform girusun (FFG) rolü olduğu gösterilmiştir. Yüz tanıma ile ilişkili FFG aktivitesi, kendi ırkından olan bireylerden oluşan uyaranlara kendi ırkından olmayanlara göre daha fazla olmuştur. Ne var ki maruziyet süreleri uzatıldığında bu aktivite farkının azaldığı da gösterilmiştir.

Özetle, zenofobik bazı tutum ve davranışların adaptif veya maladaptif evrimsel temellerinin olabileceği, etiketleme ve kalıp yargı sistemlerinin buna katkıda bulunduğu, bu sistemlere yapılacak müdahaleler sayesinde (örneğin teması arttırmak) zenofobik tutum ve davranışların azaltılabileceği söylenebilir. Büyük addettiğimiz küçük farklarımızın aslında çok sayıda olmadığı, benzerliklerimizin de farklılıklarımızdan çok daha fazla olduğunu hatırlamak, yabancılardan duyduğumuz korkuyu azaltmakta yardımcı bir anahtar olabilir.

Kaynakça

Blok, A. (1998), The Narcissism of Minor Differences. *European Journal of Social Theory*, *1*(1), 33–56. doi:10.1177/136843198001001004

Esses, V. M. ve Hamilton, L. K. (2021), Xenophobia and anti-immigrant attitudes in the time of COVID-19. *Group Processes and Intergroup Relations*, *24*(2), 253–259. doi:10.1177/1368430220983470

Feinstein, J. S., Adolphs, R., & Tranel, D. (2016), A tale of survival from the world of patient S. M. D. G. A. & R. Adolphs (Ed.), *Living without an amygdala* içinde (ss. 1–38). Guilford Press.

Liu, Y., Lin, W., Xu, P., Zhang, D. ve Luo, Y. (2015), Neural basis of disgust perception in racial prejudice. *Human Brain Mapping*, *36*(12), 5275–5286. doi:10.1002/hbm.23010

Marielys Padua, S. (2022). *Xenophobia from an Evolutionary Biology Perspective*. Central European University.

Pietraszewski, D. (2021), Intergroup Processes : Principles from an Evolutionary Perspective. & A. W. K. P. Van Lange, E. T. Higgins (Ed.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* içinde (Third.). Guilford Press.

Rahim, R. A. (2017), the Neuroevolutionary Roots of Xenophobia. *The UC Davis Undergraduate Research Journal*, *19*, 1–10. http://explorations.ucdavis.edu adresinden erişildi.

Seitz, B. M., Aktipis, A., Buss, D. M., Alcock, J., Bloom, P., Gelfand, M., … Haselton, M. G. (2020), The pandemic exposes human nature: 10 evolutionary insights. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *117*(45), 27767–27776. doi:10.1073/pnas.2009787117

Yakushko, O. (2009), Xenophobia: Understanding the Roots and Consequences of Negative Attitudes Toward Immigrants. *The Counseling Psychologist*, *37*(1), 36–66. doi:10.1177/0011000008316034

Zeynep ÖZBARLAS

Korkunun toplumsallığı

Güç bizden yana olduğu müddetçe alanımızı genişletebiliriz ama bu genişleme, alanımıza yönelik sürekli bir tehdit korkusunu da içerir. (...) Güç bizden yana olmadığı zaman kırılganlığımız ortaya çıkar ve bizden gibi olmayana da aslında muhtaç olduğumuzu idrak ederiz.



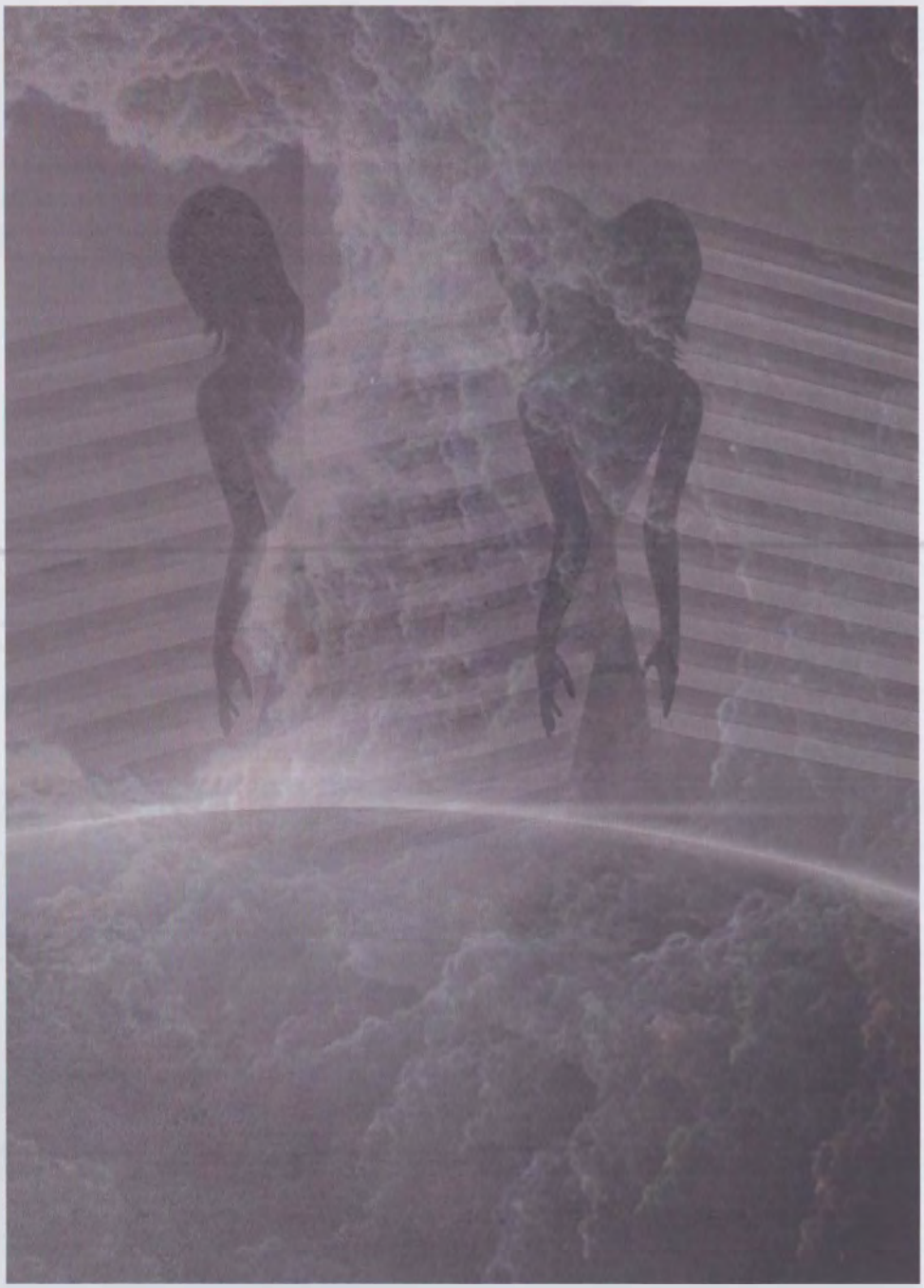
© SUZAN ARMAĞAN

"Korku bazı bedenlerin rahatça hareket etmesi ve daha fazla yer işgal etmesi uğruna korkulan öznelerin küçülmesine neden olur."

"Paylaşılan risk algısı bir topluluğa ait insanları birbirine bağlayan güç haline gelir."

"İnsan insana muhtaçtır."

Yazının başında bulunan ilk iki alıntıyı Sara Ahmed'in 2004 yılında yayımlanan "Duyguların Kültürel Politikası" adlı kitabının "Korkunun Duygusal Politikliği" adlı bölümünden seçtim. Bu iki alıntı, korkunun toplumsallığı üzerine kafa yoracağım bu yazının temelini oluşturuyor. Kendisi gibi olmayandan, yani bir yabancıdan duyulan korkunun ulus-devletin inşasının ve bir ulusun vatandaşlarını bir araya getiren birlik duygusunun merkezinde olduğunu anlatmak niyetindeyim. Ulusal aidiyetin içindeki sevgi ve beraberlik



© SUZAN ARMAĞAN

hislerinin aslında ötekinden duyulan korku ve bu korkunun yarattığı risk algısı üzerine kurulduğunu anlamak üzücü olsa da oldukça önemli. Bu korkuyu etraflıca anlamak için sadece korkan öznelerin yarattığı toplumsallığa değil aynı zamanda korkulan öznelere ne olduğuna da bakmak gerektiği kanısındayım. Bu yazıda derleyeceğim ve üretmeye çalışacağım analizler bize ulusal sevginin ve beraberliğin temelinin sevgi görünümü altında aslında korku olduğunu gösteriyor. Sosyolojik analizlerin şimdiyi ve geçmişi anlamak için büyük önemi olsa da, aynı zamanda bu analizler başka bir geleceğin nasıl mümkün olacağına dair de bize ışık tutmalılar. İşte bu yüzden yazının sonunda da korku üzerine kurulu olmayan bir toplumsal birlik ve beraberlik üzerine kafa yormak istiyorum. Yazının ana başlıklarını sizinle paylaştığıma göre artık meramımı anlatmak için yazıma basit bir örnekle başlayayım:

Sıcak bir yaz günü Bodrum'da bir belge postalamam gerekti. Herkesin bunaldığı ve canının burnunda olduğu öğle saatlerinde bir postanede üçüncü sırada beklerken buldum kendimi. En önde büyük tablolarını bir yere kargolamak isteyen bir kadın ve arkasında da on beş-on altı yaşlarında esmer tenli genç bir oğlan vardı. Ben kadının tablolarının büyüklüğüne hayret ederken, kadın bir anda arkasını döndü ve eliyle genç çocuğa "Daha fazla yanıma yaklaşma!" dercesine bir işaret yaptı. Bu işaret ve yüzündeki "Senin ne haddine bana yaklaşmak" ile hafif bir tiksinme arasındaki ifade çok şey anlatıyordu. Belli ki kadın alanının gasp edildiğini düşünüyordu. Bu düşüncesinde aslında haksızdı çünkü oğlan halihazırda sıranın başlaması gereken sarı çizginin arkasında sakince duruyordu. Karşılaştığı bu gereksiz tepki ve kabalığa pek de şaşırmayarak sessiz bir iç geçirip bir adım geri çekildi.

Kadının bu tepkisine Ahmed'ın korkunun toplumsallığı analizi çerçevesinde bakmak aydınlatıcı olacaktır. Kendisi gibi olmayandan duyulan korkunun toplumsallığı herhangi bir kişisel korkudan farklı işler. Korku her durumda belirli bir durumun veya öznenin bizim "iyi" diye tanımladığımız hayatımıza tehdit addettiğimiz risk ile ortaya çıkıyor. Ve bu riskten ötürü duyduğumuz panik, tehdit unsurunun bize yaklaştığını düşündüğümüzde artıyor. Mesela uçaktan korkan kişi hayatının biteceğinden korkuyor ve türbülansı uçağın düşeceğine dair bir işaret olarak algıladığından korkusu bu anlarda yoğunlaşıyor. Aynı şekilde evimizdeki maddi ve manevi düzenin bozulacağını düşündüğümüzden dolayı evimize hırsız girmesinden her zaman biraz korksak da hırsızla burun buruna geldiğimizde duyduğumuz korku büyük bir paniğe yol açıyor. Bu korkular çoğunlukla kişisel düzlemde kalıp herhangi bir toplumsallık oluşturmazlar. Ancak toplumsal diyebileceğimiz, bizim gibi olmayana yönelik korkunun öznesi, verdiğim örneklerdeki bu korkular kadar somut ve basit değil. Bu toplumsal korkunun soyut ve karmaşık oluşu da yabancı öznenin tarihin farklı zamanlarında farklı değerler, fiziksel özellikler ve farklı tarihsel bağlamlarla özdeşleştirilmesinden kaynaklanıyor.

Korkunun toplumsallığının bu boyutunu ve az önceki soyut anlatımı basitleştirmek için yazının başındaki örneğe geri dönelim. Postanede tablolarını kargolamakla meşgul olan, büyük ihtimalle kendini Batılı ve modern olarak tanımlayan bu kadının yine büyük ihtimalle kendi sosyoekonomik ve etnik sınıfından olmayanların güzel ve iyi diye tanımladığı hayatına bir tehdit oluşturacağına dair bir korkusu var. Ancak bu durumda kendisi gibi olmayandan duyulan korkunun öznesi uçak korkusu örneğindeki kadar somut ve belirgin değil. Bu kadının korkusu yeri geldiğinde Ermenilere, yeri geldiğinde Kürtlere veya Suriyelilere ya da trans bireylere yönelik olabilir. Ya da bu üstü başı çok da şık gözükmeyen, kendi ekonomik sınıfına ve esmer teni nedeniyle yine büyük ihtimalle kendi etnik grubuna ait

olmadığını düşündüğü on beş-on altı yaşlarında bir delikanlıya. Nedir peki bu kadını bu kadar korkutan şey? Ve bu korku nasıl olur da ulus kimliğinin temelindeki sevgi ve beraberlik duygusunu yaratır?

Korku, söylediğimiz gibi "iyi" addedilen hayatın elimizden yitip gitmesine dair risk algımızla alakalı. Bu risk; statü kaybı, ekonomik güç kaybına ilişkin veya yaşadığı alana ya da canına kastedebilecek potansiyel bir tehdit olabilir. Burada can alıcı olan nokta bu tehdidin objektif olarak yani herkes tarafından kesinlikle onaylanabilecek bir gerçekliğinin olmamasıdır. Bu tehdit algılanan ve daha da önemlisi yaratılan bir olgudur. Bu yüzden tehdit algısı da korkulan özne de farklı tarihselliklere göre değişkenlik gösterir, toplum tarafından yaratılır ve yeniden üretilir. Ancak başka bir önemli noktaysa bu tehdidin öznesi farklı tarihsel dönemlere göre değişse de toplumsal hafızada bir yer bırakır. İşte tam da bu yüzden Barış Süreci döneminde Kürtler bir korku öznesi olmaktan görece çıkmış olsa da iktidar, son seçim döneminde yine bu özneye ilişkin bir korku inşa edebilmiştir. Bu tehdit algısı hepimizin bildiği şu örneklerde de birbirinden farklı korku özneleri üzerinden yaratılmıştır: Almanya'da Nazilerin iktidarı altındaki Yahudiler, Türkiye'de gayrimüslimler, ABD'de özellikle 11 Eylül saldırılarından sonra Müslümanlar.

Ahmed, bizim gibi olmadığını düşündüğümüz insanlardan duyulan korkunun nasıl bir toplumsal yol izlediğini anlamak adına, korkan öznelerin nasıl kendilerine daha fazla alan yarattığını, korkulan öznelerin ise daha dar alanlara sıkıştırılarak bu korku ekseninde kendilerini yeniden inşa ettiğini anlamamızın çok önemli olduğunu söylüyor. Az önce saydığım örneklerden yola çıkacak olursak, korkulan yabancı öznelerin yaşam alanlarının nasıl daraldığı ve kısıtlandığını kolaylıkla hatırlayabilirsiniz. Nazi Almanya'sında Yahudiler evlerinden edilmiş, mallarına el konulmuş, kamplara kapatılmış ve katledilmişlerdi. Gayrimüslimlerin 6-7 Eylül olaylarında evleri ve işyerleri yağmalanmış ve yakılmıştı. Müslümanlarsa birer potansiyel terörist olarak görüldüğünden ABD'nin her türlü ayrımcı ve kısıtlayıcı politikasına maruz kalmıştı. Bu örneklerin her birinde söz konusu insanlık dışı müdahalelerin ve eylemlerin geçerli ve hatta gerekli olduğu yanılsamasının temelini inşa eden şey "biz" algısına oluşturdukları ve yine ideolojik olarak yaratılan tehdit duygusu ve düşüncesi olmuştur. Bir tarafta gayrimüslimlerin Müslümanların işlerini ve değerlerini ellerinden alınmasından korkulurken, diğer tarafa potansiyel terörist olarak görülen Müslümanlar her an tehlikeli saldırılar düzenleyebilecek özneler olarak konumlandırılmıştır. Korunmak istenen hayatlar, güvenceye alınmak istenen ekonomik ve kültürel statüler ve sürekli tehdit altında olan gelenek ve değerler Yahudileri katletmiş, gayrimüslimleri evinden, yurdundan, malından ve canından etmiş, Müslümanların hepsinin birer canlı bomba olduğu yanılsamasını yaratmıştır. Bu tehdit algısı ötekinin hayatını fiziksel olarak kısıtlamış, ona duygusal baskı kurmuş, ona şiddet uygulamış ve hatta onu yok etmiştir.

Yaratılan bu genel tehdit algısı sadece ideolojik düzlemle sınırlı kalmayıp aynı zamanda günlük hayatta da tekrar tekrar yeniden üretilir. İdeolojik, politik ve toplumsal düzlemlerde yaratılan tehdit algısının yanı sıra hem bu algıyı yaratan hem de bu algıdan meşruiyet devşiren toplumsal ve politik uygulamalar, günlük hayatta bizden olmayanın "iyi" hayatımıza vereceği muhtemel zararlardan dolayı korkulan özneyi uzakta tutma çabasıyla ve gerekirse şiddet uygulamasıyla el ele işler. ABD'nin terörist düşmanlara karşı savaş algısı, halkının Müslümanlardan duyduğu tedirginlikten beslenir; ya da yapısal ırkçılık bir polisin George Floyd'u nefessiz bırakarak öldürmesiyle sonuçlanır. Bu çerçeveden bakıldığında tablolu kadının genç delikanlıya yaptığı hiç de masum değildir. Günlük hayatta alanlarını büyütmekte kendinde hak görenler veya ötekine kaba davranmakta hiç çekinmeyenler oldukça bir ülkenin yabancı olana karşı yaptırımlarının ve şiddetinin meşru bir zemin bulması kolaylaşacaktır.

Kendi alanını büyütmede hak görme, tabii ki sadece iktidar tarafının eylemleriyle sınırlı kalmaz. Yine verdiğim örneğe dönecek olursak, delikanlı sadece olduğu alanın dışına itilmemiştir. Aynı zamanda korku onu tanımlayan bir duygu olarak içine işler. Başkalarının bakışı üzerimizde bir toplumsal tanımlamaya dönüşür. Nasıl ki bir kadına genç yaşından itibaren kariyer yapmaması, asıl görevinin anne olması söylendiğinde bu kadın öğrenim ve iş hayatında cesaretlendirilen birine göre yetersiz hissedecekse, aynı şekilde korkulan özne de dışardan gelen bu korkuyla sadece fiziksel değil duygusal olarak da bir daralma yaşar. Buna paralel olarak korkan özne fiziksel alanını genişletirken iktidar duygusunu da pekiştirir. Hem alanlarını genişletmede kendilerinde hak görmeleri perçinlenir hem de yabancı olanın alanlarından çekilmesiyle ev hisleri genişler ve "iyi" hayatlarını bir kez daha güvenceye almış olurlar. Ve kuşkusuz bu genişleme başkalarının hem fiziksel hem duygusal olarak küçülmesi pahasına olur.

Benedict Anderson, çok bilinen "Hayali Cemaatler" adlı kitabında, ulus-devletin vatandaşları arasında ulusal birlik ve beraberlik bağlarının önemli kökenlerinden birini matbaanın çıkışına bağlar. Kitaplar, dergiler ve gazeteler birbirinden fiziksel olarak uzak olan insanların bir ulusa ait hissetmelerini ve ortak bir gündem etrafında bir topluluk hayalinde birleşmelerini sağlamıştır. Ulusal birlik ve beraberliği sağlayan bu ortak gündemin içeriğinin önemli bir bölümünün kendimiz gibi olmayana ve dışarıdan gelecek potansiyel tehditlere yönelik korku olduğunu söylemek mümkün. Sara Ahmed'in dediği gibi: "Paylaşılan risk algısı toplulukları birbirine bağlayan güç haline gelir."

Ancak bu risk algısı, görmediğimiz ama bizim gibi olduğunu düşündüğümüz insanlarla bizi "hayali" olarak birbirimize bağlasa da aslında pratik hayat içerisinde somut olarak tekrar ve tekrar üretilir; hatta gündelik hayatın değişmez bir parçası haline gelir. İşte tam da bu yüzden şu an Suriyeliler Türkiye'de hem politik düzlemde hem de gündelik hayatta en çok konuşulan konulardan biridir. Ne kadar kalabalık olduklarından, yaşam alanlarımızı nasıl kısıtlayabileceklerinden, işlerimizi nasıl elimizden aldıklarından, değerlerimize nasıl bir tehdit oluşturduklarından bahsetmek, işte bu yüzden komşumuzla, eş dostla yaptığımız muhabbetlerin vazgeçilmez bir parçasına dönüşüvermiş durumda. Benzer bir şekilde, bu konuda konuşmak ve bu yolla Suriyelilerin yaşam alanlarımıza yaklaşmalarını önlemek adeta bir "vatandaşlık" görevi haline gelmiş ve bizi birbirimize bağlayan önemli unsurlardan biri olmuş durumda.

Eğer korkunun tehdit unsuru olarak görülen özneye yani ötekine ne yaptığına dönecek olursak, sosyal bilimlere ve özellikle kültürel antropoloji disiplinine damgasını vurmuş tartışmalardan birine, baskı altında olan öznelerin deneyimleri hakkında nasıl konuşmamız gerektiğine bakalım. İktidar sahiplerinin uyguladığı şiddetten ve bu şiddete maruz kalanların korkunç deneyimlerinden bahsetmek çok değerli olsa da bu şiddete maruz kalan öznelerin bu deneyimin altında ne kadar ezildiklerinden bahsetmek acaba bu özneleri "güçsüz" ve "kurban" olarak mı gösterir? Çünkü bu insanlar, maruz kaldıklarının aksine, yaşadıkları bunca kötülüğe rağmen hayatlarında "iyiyi", "doğruyu", "sevgiyi" ve "beraberliği" yaratabilmiş insanlar değiller midir? Bu da aslında onların çok

güçlü insanlar olduklarını göstermez mi? Biliyoruz ki savaştan kaçıp Türkiye'ye gelen Suriyeliler burada yeni bir yaşamı inşa ettiler. Ya da Nazi kamplarında korkunç bir zalimlikle boğuşan Yahudiler birlik ve beraberliğin en samimi ve en çarpıcı örneklerini sergilediler.

Kısa süreli de olsa Gezi Olayları da beraberliğin korku üzerine değil de sevgi ve anlayış üzerine inşa edildiği toplumsal deneyimlerden biriydi. Judith Butler, "Kırılganlık ve Direnişi Tekrar Düşünmek" başlıklı yazısında Gezi Olaylarını merkezine alarak protestolarda şiddete maruz kalan protestocuların ortak bir tehdit altında hem direnmeye devam edebilmek hem de hayatta kalabilmek için birbirlerine ne kadar muhtaç olduklarını anladıklarından bahseder. Bu muhtaçlık tek başımıza ne kadar kırılgan olduğumuzu anlamamızı sağlarken birbirimize kenetlenmemizi de beraberinde getirir. Yani aslında korkudan ve güçten yola çıkarak değil, aslında insan olmanın özünü kavrayarak yan yana geliriz.

Butler bu muhtaçlığın pratik hayatımızda da geçerli olduğunu ama pratik hayatımızın akışı içerisinde görünür olmadığını söyler. Aslında Butler'in söylediği şeyi basitleştirmek gerekirse "insan insana muhtaçtır". Fakat güçlü hissetmek için kendimize yettiğimize inanmayı tercih ederiz. Bir sınıfa ya da bir ulusal kimliğe ait hissetmek için sadece kendimiz gibi olanlarla beraber olmamızın yeteceğini düşünürüz. Güç bizden yana olduğu müddetçe alanımızı genişletebiliriz ama hatırlamak gerekir ki bu genişleme, alanımıza yönelik sürekli bir tehdit korkusunu da içerir. Ve tedbirler aldıkça korkumuz artar, paradoksal olarak birbirimize olan sevginin temel yapıtaşını oluşturur. Ancak bütün bu konuştuklarımız üzerine korku dolu bir yaşam, yaşamaya ne kadar değerdir ya da korku dolu bir sevgi ne kadar özgürdür, tartışılır. Güç bizden yana olmadığı zaman kırılganlığımız ortaya çıkar ve bizden gibi olmayana da aslında muhtaç olduğumuzu idrak ederiz. İşte tam da bu yüzden Gezi'de yan yana geleceğini hayal edemediğimiz kesimler bir araya gelmişti. Buradan yola çıkarak asıl sormamız gereken iki soruyu sorarak bitireyim: Günlük hayatımızda güç (ekonomik, kültürel ve\ veya etnik statü) elimizdeyken kırılganlığımızı nasıl hatırlarız? Birlik ve beraberliğimizi bizim gibi olmayana yönelik korkumuz üzerine değil de dayanışma ve anlayış üzerine kurmak için ne yapmalıyız?

Kaynakça

Ahmed, Sara. *The Cultural Politics of Emotion.* Routledge, 2004.

Anderson, Benedict. *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. Verso, 2016.

Butler, Judith. "Rethinking Vulnerability and Resistance." *Vulnerability in Resistance*, 2016, pp. 12–27.



© SUZAN ARMAĞAN

Tufan GÖBEKÇİN



© GÖKŞEN ERATA

Bir mücadele daveti olarak fobiler

"Bazıları ölümün borcundan kurtulmak için hayatın kredisini reddeder." (...) İnsanın neredeyse tüm davranışları yaşam korkusuyla ölüm korkusu arasındaki çatışmanın sonucudur.

Yılan "derinlere inme ve kendini gölgelerin çekici dünyasına teslim etme eğiliminin vücut bulmuş hali" ise onca şehirleşmeye rağmen dünya üzerindeki en yaygın fobilerden biri olmaya devam eden yılan fobisinin yaygınlığını bir de bu çerçevede düşünmek gerekir.

Antik çağlardan günümüze aşk ve korku, iki büyük güç olarak insanların hayatlarına, kararlarına ve eylemlerine yön verdi ve yön vermeye devam ediyor. Jung antik çağlarda insanların bu iki asli gücün farkında olduğunu söylerken aşk ve korku kavramları yerine bilhassa onların mitolojide vücut bulmuş halleri olan Eros ve Phobos'u kullanmıştı. Bu, aşk ve korkunun etkilerini zihnimizde canlandırabilmemiz ve bilinçdışında ne ölçüde kökleşmiş olduklarının farkına varabilmemiz bakımından anlamlıydı. Üstelik Homeros'un "İlyada"sında düşmana korku salmak isteyen Agamemnon'un kalkanını Phobos ve Deimos'un süslediğini düşünecek olursak Jung'un söylediği gibi antikçağda insanların bu güçlerin farkında olduğu da tartışma götürmezdi.

Phobos ve kardeşi Deimos, savaş arabasının üzerinde herkese korku saçan savaş tanrısı Ares'in çocuklarıydı. Korkunun kişileşmiş halleri olan bu iki kardeşin annesi ise onların karşıt kutbunda yer alan aşk tanrıçası Afrodit'ti. Savaş ve aşkın çocuklarından Deimos dehşeti, Phobos ise paniği temsil ediyordu; yani iki kardeş korkunun farklı boyutlarını bir araya getirerek birbirini tamamlıyordu.

Korkuların derinlerine inmek

Aşk ve korku, insanların hayatlarını ve kişiliklerini şekillendirecek kadar belirleyici olan iki büyük güç olmaya devam etmiştir. Analitik psikolojide önemli yer tutan içe dönük ve dışa dönük kişilik tipleri arasındaki temel fark da bu iki kavramda yatar. Jung kişilik tiplerinin kendi dışımızdaki şeylere sevgiyle mi yoksa korkuyla mı yaklaştığımıza göre değiştiğini söyler:

"İçe dönüklük terimi, 'libido' adını verdiğim ruhsal enerjinin içe yönelmesini anlatır; çünkü içe dönük kişi objeye doğrudan erişemez, bunu soyutlama yoluyla yapar yani kendisiyle obje arasına düşünme sürecini sokar. Objeye karşı varsaydığı tutum, reddetmedir; dolayısıyla bu objeye ilişkin bir tür korkuya dönüşebilir. Objeye karşı temel reaksiyonu sevgi değil korkudur. (İçe dönüklerin gözünde evren güzel ve arzu edilir değil, tedirgin edici ve hatta tehlikelidir.) Antikçağda insanlar bu iki asli gücün pekâlâ farkındaydı: *Eros* ve *Phobos*. Burada duyulan korkunun, tahammül edilemeyen sevginin bastırılmasından kaynaklandığını söyleyemeyiz, çünkü bu durumda dışa dönük kişinin karakteristik sevginin de tahammül edilemeyen korkunun bastırılmasından ibaret olduğunu söylememiz gerekir. Daha ziyade, içe dönük kişinin bilinçdışında objeye yönelik korkusunu telafi eden bir sevgi vardır; dışa dönük kişinin bilinçdışında ise objeye yönelik sevgisini telafi eden bir korku vardır. Patolojik vakalarda bilinçdışı sevgi içe dönük kişide objeye yönelik büyük bir korku kaynağına dönüşürken dışa dönük kişide bilinçdışı korku, objeye yönelik güçlü bir çekim haline gelir." (Carl Jung, *Jung-Schmid Correspondence*, sayfa 55)

Jung'a göre bilinçdışı sevgi ve korkunun patolojik boyutlara varmaması için sevgiyle korkunun dengelenmesi gerekir. Bu dengeye ulaşmak, öncelikle kişinin kendi tutumlarının



© GÖKŞEN ERATA

insanın asıl doğasını yansıtmadığını kabul etmesini gerektirir. Hem içe dönüklerin hem de dışa dönüklerin yaklaşımları varsayımsal bir doğaya sahiptir; bir başka deyişle arzuladıkları hedeflere nasıl ulaşabileceklerine dair birer varsayımdan ibarettir: "İçedönük kişi, kendi kullanmadığı ve geliştirmediği duygularının projeksiyonu nedeniyle kendisine kaotikmiş gibi görünen objeye -yani gerçekliğe- soyutlama hipotezi aracılığıyla ulaşmaya çalışır; objeyi düşünce yoluyla zapt etmeye çalışır. Ama o da en az dışa dönük kişi kadar objeye erişmek ister. Dışa dönük kişi ise objeye asıl olarak onun ötesine geçerek kendine varmak için erişmek ister. Kendi kendinden kaçmak ister, çünkü kullanmadığı ve kaotik halde bıraktığı düşünceler dünyası onun için kendi başına kalmayı rahatsız edici, hatta tahammül edilemez kılar." Jung'a göre her iki kişilik tipinin de kendi reaksiyonunun bilinçdışı karşıtını kabul etmesi gerekir, aksi halde bilinçdışı karşıtın inkârı "ötekinin çiğnenmesiyle sonuçlanır ve en kötüsü de kişi bunu neden yaptığının farkına bile varmaz".

Sevginin bilinçdışındaki telafisi korku, korkunun bilinçdışı telafisi olan sevgi kabul edilmedikçe, sevgi yalnızca kendinden kaçmak için başvurulan nafile bir çabaya, korku ise sevgiyi bastırmak için irrasyonel boyutlara varan fobilere dönüşür. Jung'a göre çıkış yolu sevdiğimiz şeyi neden sevdiğimizi, korktuğumuz şeyden neden korktuğumuzu derinlemesine düşünmekten geçer. Jung'un 1925 Konferansında en kadim korku kaynaklarımızdan biri olan yılan korkusunu nasıl irdelediğine kulak vermemiz bu bakımdan faydalı olabilir:

"Yılan bir hayvandır, ama büyülü bir hayvandır. Yılanlarla ilişkisi nötr olan neredeyse hiç kimse yoktur. Yılanı düşündüğünüzde, her zaman insani içgüdülerle temas halinde olursunuz. Atların ve maymunların yılan fobisi vardır, tıpkı insanların olduğu gibi. İlkel ülkelerde, insanın bu içgüdüyü neden edindiğini kolayca görebilirsiniz... Dolayısıyla ne zaman bir yılan görünse, ilkel bir korku duygusunu düşünmelisiniz. Siyah renk bu duyguyla ve ayrıca yılanın yeraltı karakteriyle uyumludur. Gizlidir ve bu nedenle tehlikelidir... Ejderha yılanın mitolojik biçimidir. Yılanın büyüleyici bir çekiciliği, korku yoluyla kendine özgü bir cazibesi vardır. Bazı insanlar bu korkudan büyülenir. Huşu uyandıran ve tehlikeli olan şeyler olağanüstü bir çekiciliğe sahiptir... Yılan gizli şeylere giden yolu gösterir ve insanı güvenlik noktasının ötesine ve bilincin sınırlarının ötesine götüren içe dönük libidoyu ifade eder." (Jung, 1925 Konferansı)

Jung, yılan sembolünün Afrika, Çin ve Mısır mitolojisinde nasıl yer aldığına dair örnekler vererek mitolojik paralellikleri vurguladıktan sonra yılanın "derinlere inme ve kendini gölgelerin çekici dünyasına teslim etme eğiliminin vücut bulmuş hali" olduğunu söyler. Onca şehirleşmeye rağmen dünya üzerindeki en yaygın fobilerden biri olmaya devam eden ve bazı araştırmalara göre yetişkin nüfusun neredeyse üçte birini etkileyen yılan fobisinin yaygınlığını -insan evrimindeki kökenlerinin yanı sıra- bir de bu çerçevede düşünmek gerekir. Zira modern hayatta çoğunlukla yılanlarla aynı yaşam alanlarını paylaşmıyoruz ama doğadan olduğu kadar kendi doğamızdan da bir o kadar uzağız ve bilinçdışının yabancısıyız.

Korkuları dengelemek

İrrasyonel boyutlara varan korkular, hayatta elimizi kolumuzu bağlayabilir. Otto Rank'ın "Bazıları ölümün borcundan kurtulmak için hayatın kredisini reddeder" sözü, en büyük korkulardan biri olan ölüm korkusunu ve bu korku karşısında verilen aşırı boyutlara varan biyolojik ve psikolojik korku tepkisini çarpıcı bir biçimde anlatır. Borcun ödenmesinden yani ölümden kaçmak isteyen kişi, yaşamı sürekli korku yoluyla kısıtlayarak ve fobiler geliştirerek hayatın kendisine sunduğu krediyi reddedebilir. Korku insanın tehlikeli koşullardan kaçınması, varlığını sürdürmesini sağlaması bakımından önemli bir evrimsel role sahipken fobi, korkunun irrasyonel boyutlara varmış halidir ve insanın varlığını sürdürmesine ciddi kısıtlamalar getirebilir.

Otto Rank, "Will Therapy & Truth and Reality" kitabında "yaşam korkusu ve ölüm korkusu"na özel bir bölüm ayırır. Rank'a göre hepimizde mevcut olan yaşam-ölüm karşıtlığı, insanın hayattaki konumunu belirleyecek bir öneme sahiptir. Yaşama arzusu bizi yetkin ve bağımsız bireyler haline gelmeye teşvik ederken ölüm fikri bizi aile, topluluk veya insanlığın bir parçası olmaya yöneltir. Bu güçler insanda korkuya da yol açar. İnsanın neredeyse tüm davranışları yaşam korkusuyla ölüm korkusu arasındaki çatışmanın sonucudur. Yaşam korkusu ayrılık, yalnızlık ve yabancılaşma korkusudur. Ölüm korkusu ise bütünde kaybolma ve başkalarına bağımlı hale gelme korkusudur. Bunlar birbirine taban tabana zıt olduğu için insan hayatı da ister istemez çatışmalar ve yol ayrımlarıyla doludur. Örneğin bir gencin evden ilk kez ayrılma kararı, yaşam korkusuyla ölüm korkusu arasında seçim yapmayı gerektirir. Yaşam korkusu ağır basarsa bireyleşme yönünde kararlı adımlar atamaz; ölüm korkusu ağır basarsa bütünde kaybolmamak ve başkalarına bağımlı hale gelmemek için harekete geçer ve ayrılmayı göze alır.

Otto Rank'a göre üç ayırt edici kişilik türü, yaşam korkusuyla ölüm korkusu arasındaki çatışmanın nasıl dengelendiğine göre belirlenir. Nevrotik tip, yaşam korkusundan çok ölüm korkusu duyduğu için birleşme ihtiyacını inkâr ederek ayrılma eğilimi ortaya koyar. Ortalama tip, ölüm korkusundan çok yaşam korkusu duyduğu için bireyleşme eğilimini inkâr ederek bütünle birleşme eğilimi duyar. Ancak uyum sağlarken gerçek bireyleşme şansını kaçırır. Yaratıcı tip (veya sanatçı) ise bu iki korkuyu dengeleyerek bir yandan bireyselliğini ortaya koyarken bir yandan da toplumun geri kalanıyla bütünleşmeyi başarabilir. Bu dengeyi sağlamak için öncelikle yaşam korkusuyla da ölüm korkusuyla da yüzleşmek gerekir.

Korkularla mücadele etmek

Nihayetinde korkularımız Jung'un söylediği gibi mücadeleye davettir, zorlu birer görevdir. Hayatın akışı içinde ya korkularımıza yenik düşüp fobiler geliştirerek kendi elimizi kolumuzu bağlarız ya da korkularımızın irrasyonel boyutlara varmasına izin vermeyip rasyonel riskler üstlenerek korkularımızı yaratıcı bir biçimde kullanırız.

Jung'a göre risk almazsak hayatın anlamına aykırı hareket etmiş oluruz ve korkular sebebiyle bütün gelecek umutsuz bir atalete gömülür. Rank'a göre de korkularla yüzleşmedikçe hayatın bize sunduğu krediyi -kendimizi gerçekleştirebilme fırsatını- elimizin tersiyle iteriz. Hayatın anlamına uygun hareket etmek ve dahası hayatın bize sunduğu krediyi en iyi şekilde değerlendirmek için korkularımızla, özellikle de irrasyonel olanlarıyla yüzleşme görevi bizleri bekliyor.

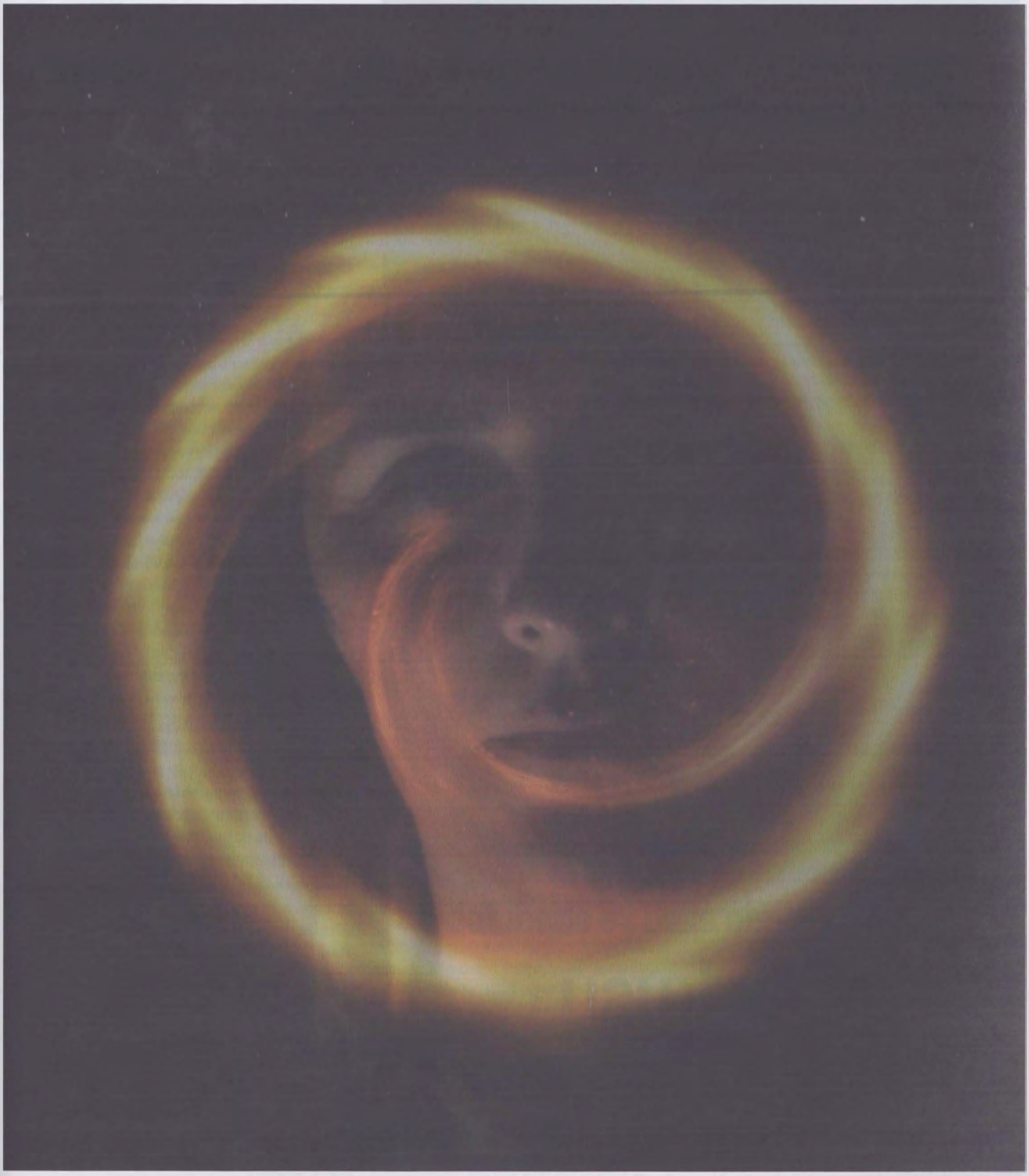
Kaynakça

C. G. Jung, *Jung-Schmid Mektuplaşmaları.*

C. G. Jung, *1925 Konferansı.*

Otto Rank, *Will Therapy & Truth and Reality.*

Tufan Göbekçin, *Otto Rank: Yegâne Terapi Yaşamın Kendisidir.*



© GÖKŞEN ERATA

Hande ÖĞÜT



"Erkeklerin çoğu kendinden kuşku içindeler. Pek çok kadından korkuyorlar. Basit biçimde korkuyorlar ve bir kadında bir üstünlük belirtisi yakaladıklarına inandıkları andan itibaren paniğe kapılıyorlar. Bunu, erekliklerine bir tehdit gibi hissediyorlar ve bu onları çok kötüleştiriyor. Bunlar en berbat kadın düşmanlarıdır."

Françoise Giroud, Bernard-Henri Levy *

* Françoise Giroud & Bernard-Henri Levy, Erkekler ve Kadınlar, Çev: Doğan Yurdakul, Can Yayınları, 1995.

Erkeğin/erkekliğin ezeli ve ebedi fobisi

Kadın korkusu

Jinefobi bireysel patolojilerle ilgiliyse, neden çocukluğunda bir kadın tarafından istismar edilmemiş de olsa onlarca erkek kadınlardan korkuyor, kadın demeye bile çekiniyor? (...) Tüm cemaati saran bu korku erkekliği, eril iktidarı yitirme korkusu mudur?

Genellikle yabancıdan korkarız, bize benzemeyenden, bilinmeyenden, kontrol edemediğimiz, hakkında bilgimiz olmayan şeylerden, zahmet edip öğrenmediğimiz ya da bize yanlış öğretilen şeylerden, zarar gördüğümüz ya da göreceğimizi bildiğimiz, sandığımız şeylerden. Peki, korktuğumuz ya da fobimiz olan bir şeye (bir duygu, bir nesne, bir canlı türü, bir yönelim, bir hareket vb.) karşı kendimizi nasıl korur, nasıl baş ederiz?

Yaygın olan davranış kalıpları öncelikli olarak kaçmak, uzaklaşmak, saklanmak, kendimizi izole etmektir. O şeye karşı türlü taktik/savunma mekanizmaları geliştirmek de bir seçenektir. Ağlamak, çığlık atmak, bağırmak, yardım istemek de bir başka seçenek; ya da o şeyi öldürür, yok ederiz. Bunlar içgüdüsel mekanizmalardır. Devreye zihnimizi sokarsak, o şeyden neden korktuğumuzu anlamaya, çözmeye, bilmeye, öğrenmeye niyet ederiz. Anlaşmayı, uyumlanmayı deneriz ya da türlü terapilerle o korkuyu yenmeye soyunuruz. Kimi fobilerle mücadele/idare etme biçimimiz zamanla, türlü yer değiştirmelerle, bilgiyle, bilinçle, edindiğimiz güçle, deneyimle değişir; ve kimi zaman da tümüyle ortadan kalkar.

Ancak bazen tam tersi olur. Korktuğunuz şey hakkında bilip öğrendikçe, deneyimledikçe daha çok korkmaya başlarsınız. Belki mücadele biçimleriniz bilgiyle değişmiştir ama o korkuyu yerinde tutan toplumsal/siyasi sacayakları, ideolojik zemin değişmemiştir. Fobiler; öznel korkular, bireysel patolojiler ya da psikolojik kökene dayanan olgular olarak görülse de yalnızca bu kadar değildir; ataerki, din, cinsiyetçilik, ırkçılıkla beslenmiş maddi ve yapısal bileşenleri vardır. Erkekler ve din baskısıyla eve kapatılmış, eğitim görmesi yasaklanmış, sokağa çıkmasına, sosyalleşmesine izin verilmeyen, şiddete maruz bırakılmış, kamusal alanda tacize, tecavüze vb. uğratılmış bir kadının agorafobik, genofobik, gametofobik, androfobik vb. olması sadece öznel bir korku, bireysel bir sorun mudur?

Pek çok kaynak, erkeklerden korkma olarak tanımlanan androfobinin, çocukluk/gençlik döneminde abi, baba, dede, öğretmen gibi otoriter figürlerden kötü muamele gören insanlarda zaman içerisinde oluştuğunu belirtiyor. Ama daha çok kadınlarda görüldüğünü söylemiyor, en temel faktörleri, dini, siyasi ve toplumsal baskıları, cinsiyet ayrımcılığını, ataerkil sistemi yok sayıyor, "kötü muamele"yi tümüyle muğlak bırakıyor, ensesti dile getiremiyor, erkek şiddetinin çeşitliliğini, erkek egemen kültürel yapıyı dikkate almıyor. Öyle ki pek çok kadın gibi bir dönem tam, şimdilerde yarı androfobik olan ben, abimden, babamdan, dedemden, öğretmenlerimden "kötü muamele" görmedim. Ama dini inançların daima baskın olduğu erkek egemen bir yapıya doğmuş bir kız çocuğu olarak, erkeklerden hep tedirgin oldum, yerine göre de hayli korktum. Daima üstün, güçlü, hâkimdiler, evde de okulda da sokakta da baba, reis, müdür, patron onlardı, onların hükümleri geçerliydi, karar vericiler onlardı. Taciz ve tecavüz edenler, şiddet uygulayanlar, silah/bıçak çekenler, kezzap, çivi, makas fırlatanlar onlardı. Kızları ağlatanlar, kadınları dövenler, öldürenler, evlere, bedenlerine kapatan onlardı.

Ben bu fobimle önce kaçarak, erkeklerin yoğun olduğu alanlara girmeyerek, kendimi bir şekilde izole ederek, sonra türlü taktik/savunma mekanizmaları geliştirerek, zamanla bilinçlenip güçlenerek baş ettim. Ama bu korkuyu tümüyle yok edebildim mi, böyle bir korkudan sistem değişmeden özgürleşmek mümkün mü?

Erkekler tarafından işlenen kadın cinayetlerinin, kadına yönelik her tür eril şiddetin her geçen gün arttığı, cezasız kaldığı, neredeyse alkışlandığı ülkelerde bir kadın ne yazık ki ömür boyu erkeklerden korkmaya yazgılıdır. Çünkü erkekler de kadınlardan korkuyordur; ve bu korkuları nefrete varmıştır!

Jinefobi veya feminofobi, kadınlara karşı duyulan korku ve "özel bir sosyal fobi" türü olarak anılıyor. Kadındaki erkek korkusu "özel" bir fobi olarak anılmazken erkeğin kadın korkusunun özelleştirilmesi pek manidar! Sanki nadir rastlanan, özel bir durum! Bireyin bir kadınla yaşadığı travmatik deneyimlere bağlı olduğu söylenen bu fobi, kadınlardan çok erkeklerde görülüyor. Yakın bir kadın tarafından istismar edilen erkek, bütün kadınların böyle olacağından korkarak kadınları bir tehdit olarak görmeye ve onlardan hoşlanmamaya, hatta nefret etmeye başlıyor. Kimi kaynaklar, jinefobinin kadın düşmanlığı (mizojini) ile karıştırılmaması gerektiğini savunurken, bu savı, bireysel/toplumsal, patolojik/ideolojik dikotomiler sanki birbirinden tümüyle ayrı kümelermiş mantığı üzerinden kuruyor. Yani kadın düşmanlığı toplumsal, kadın fobisi bireysel! Oysa biri diğerini besliyor. Jinefobi bireysel patolojilerle ilgiliyse, neden çocukluğunda bir kadın tarafından istismar edilmemiş de olsa onlarca erkek kadınlardan korkuyor, kadın demeye bile çekiniyor, önyargılar ve tedirginlikler içinde? Niye korktuğunu yok etmeye çalışıyor?

Kadınlar da erkeklerden korkar ama onları dövmez, tecavüz etmez, öldürmez, ama erkekler yapar. Korktuklarıyla baş edebilmek için kendilerini izole etmez, denetleyemediği şehvet duygusunu bastırmak ya da sağaltmak için kendini kapatmaz, nefsini kendi başına koruyamaz, kadınları örter, bedenlerini görünmez kılarak onları akılları sıra bertaraf ederler. Kadınlardan kaçmaz, saklanmaz, zaten kamusal alanların çoğu onların mekânlarıdır. Gece tenha bir sokakta bir kadınla karşılaşan erkek ürkmez, kadın peşine takılsa korkup kaçmaz, nefesi daralmaz; kadınlar taciz edecek diye cebinde sprey taşımaz, tam tersi geçerlidir. Neden?

Yüzyıllardır kadınlara olan korkularını, nefretlerini her türlü şiddet, cinayet, bastırma, önleme, kanun, yasa, yasakla yansıtan erkek egemenliği ve iktidara içkin hegemonyal erkeklik, kendini "kadının eksikliği/korkunçluğu" üzerine inşa ediyor ve ona dilediği gibi hükmediyor. Bu çok eski bir hikâye...

Erkek çocuk, babanın sözünü dinlemez ve ona benzemezse kendisinin de iğdiş edileceği bilgisiyle annenin dünyasını terk ederek babanın yasasına giriyor; girmek zorunda! Çünkü annesiyle kurduğu bağ, hiçbir zaman "erkek gibi" hissetmesine imkân vermeyecek. Anneden ve anneyle bağın temelinde oluşmuş benlikten kopma/koparılma yolunda bir dizi işlemden geçmek, erkek olmak için kaçınılmaz ki Karen Horney, "Kadın Korkusu" (1932) adlı kitabında, erkeklerin gözünden kadının korkunçluğunun, erkek çocuğun anneyle ilişkisinin yetersiz kalması sonucu geliştiğine değinir. Erkekliğe geçebilmek için sadece anneyle olan yakın bağın koparılması yetmez, kadınca eğilimleri aşağılamayı da öğrenmelidir erkek çocuk. "Erkeklik"in, "kadınsı" veya "kadın" olmayan olduğu varsayılır ve erkekliğe bağlı öznellikler bununla ilgili normatif söylemler tarafından sınırlandırılır. Din, toplum, kültür, bilim, siyaset tarafından onaylanmış, aktarılan bu bilgi, erkeğin kadından üstün, akıl, mantık ve erk sahibi, kadının ise eksik ve bilinmezliklerle dolu korkutucu bir varlık olduğudur. Dini ve siyasi söylemler, toplumsal hafızası, gelenekler, çevresi, bunu ona hep hatırlatacaktır. Kadın tehlikelidir!

Cadı korkusu, histeri korkusu, yutucu dişillik korkusu

Kadın korkusu, tarihin belli bir dönemine ait, homojen bir durum değil, evrensel ve tarihsel olarak dinamik ve sistemli bir ayrımcılığın sonucudur. Kapitalist sanayileşme ve rasyonelleşme sürecinden çok öncesine, erkeğin vahşi doğaya hükmetmekle yetinmeyip kadın ve çocuk üzerinde de hâkimiyet kurma arzusuna ve eylemine köklenir. Yunan, Roma ve Akdeniz uygarlıklarında, Doğu medeniyetlerinde kadın, her zaman tabidir, belirlenendir, istismar edilendir ve yok sayılandır. Kadını daima ikinci plana iterek aşağılayan ve tedirgin olan dinler, erkeklik üzerine kurulmuştur. Musevilik, Hıristiyanlık, Hinduizm,







Budizm, Caynizm, İslamiyet'teki dini inançların tek ortak özelliği vardır: Kadın korkusu ve kadın düşmanlığı. Kadın sonradan, erkeğe tabi ve tabu olmak, erkeğin soyunu sürdürmek ve hizmet etmek için ortaya çıkmıştır. İsevilik başlarda kadını korumuş, erkekle eşit seviyeye getirmeye çalışmışken, bu yeni dinin Avrupa'ya taşınması ve Greko-Romen köleci zihniyetin üzerine inşa edilmesiyle birlikte eşitlik söylemi ortadan kalkmış ve cennetten kovulmaya yol açan yasak elma mitiyle birlikte bir kadın korkusu ve düşmanlığı yayılmaya başlamıştır. Çünkü kadın tıpkı şeytan gibi günahkâr ve asidir, ondan her türlü kötülük gelebilir, zekâsı, akışkan doğası, yaratıcılığı, deneyselliği, sezgileri ve cinselliği en anlaşılamaz, korkulur özellikleridir. Havva olsun, Meryem olsun, Şakti, Devi, tanrıça olsun fark etmez, en kutsal kadın bile hilekârdır, yalanla doludur.

Hıristiyanlığın cinselliği suç, kadını da cinsel bir nesne olarak kurgulayan tahayyülü, kadınları lanetlemekle, bastırmakla, yok saymakla kalmadı, bu korkuyla baş edebilmek için bir cadı fobisi üretildi. Şifacı kadınlar, cinselliğini serbestçe yaşamak isteyen kadınlar, ebeler, dul kalan kadınlar, yalnız yaşayan kadınlar, doğayla barışık kadınlar, şeytanla ilişkiye giriyor, cinlerle cinsellik yaşıyor safsatalarıyla cadı ilan edilerek yakıldı, türlü işkencelerle öldürüldü.[1] Modern patriarkanın temellerinin atıldığı cadı avları bir dönüm noktası olarak eril bilimin de doğuşuna yol açtı. Bilimsel düşünce de dişiliğin özüyle ilgili bu bilgileri destekledi. "Zihnen disiplinsiz bir beden olarak, iç organları ve özellikle cinsel organları -doğanın rahatsız edici bir gücü- tarafından yönetilen bir yaratık" olarak görülüyordu.[2]

Cadılık müessesesi yerine yaratılan "histerik kadın" imgesi bunun bir kanıtı ve sonucuydu. Din adamlarının öldürdüğü kadınları, bilim "adamları" iyileştirecekti! Tam da aydınlanma çağında, kadınlar oy hakkı ve kamusal eşitlikler talep ederken, sırf bu istedikleri yüzünden medikalize ederek tedaviye zorlayan entelektüel erkekler ve eril kurumlar, kadınları iyileşmek için ev kadını ve annelik rollerine dönmeye ikna etmeye çalıştı. Histerik kadınlar ise akıl hastanelerine kapatıldı, rızaları dışında elektroşok gibi şiddetli tedavilere maruz bırakıldı, kamuoyuna birer gösteri nesnesi gibi sergilendi.

Reform, Rönesans, hümanizm, bilimsel devrimler çağında, erkeklerin ve erkek egemenliğinin kadın korkusu devam etmekle birlikte farklı şekillerde tezahür etmeye başladı. Andreas Huyssen'a göre, "19. yüzyıl sonunda erkeklerin gözündeki belli bir geleneksel kadın imgesi, modernleşmenin ve yeni toplumsal çelişkilerin yanı sıra 1848 devrimi, 1870 komünü ve Avusturya'da olduğu gibi liberal düzeni tehdit eden gerici kitle hareketlerinin doğuşu gibi belirli tarihsel olayların yol açtığı türden yansıtma, yer değiştirmiş korku ve (hem kişisel, hem siyasi) kaygının içinde biriktiği bir depo gibiydi."[3]

Çünkü kadınlar, 18. yüzyıldan itibaren kamusal alanlarda görünür olmaya, hatta erkeksiz, tek başlarına dolaşmaya, okumaya, öğrenmeye, edebiyata, sanata merak salmaya ve bu eril alanlara girmeye cesaret etmişlerdi. Bilim "adamları" bu öncü kadınları histerik diye damgalarken, eril kültür ve sanat entelijansiyası, kadınları daima aşağı gördükleri kitle kültürüyle bir tuttular. Huyssen, dönemin gazete ve dergilerinin incelenmesi, proleter ve

[1] Cadı avlarını, Psikeart "Nefret" temalı (Sayı: 42, Kasım-Aralık, 2015) dergideki yazımda konu edindiğim için burada yeniden ayrıntıya girmiyorum.

[2] Kadınların Tarihi 2, Ortaçağ'ın Sessizliği, Der: Georges Duby, Michelle Perrot, Çev: Ahmet Fethi, İş Bankası Kültür Yayınları, 2005.

[3] "Kadın Olarak Kitle Kültürü, Modernizmin Ötekisi", Andreas Huyssen, Eğlence İncelemeleri, Kitle Kültürüne Eleştirel Yaklaşımlar içinde, Haz: Tania Modleski, Metis, 1998.

küçük burjuva kitlelerin ısrarla bir kadın tehdidinin terimleriyle tarif edildiğini gösterecektir diyor: "Liberalizmin önemini yitirdiği bu çağdaki kitle korkusu aynı zamanda bir kadın korkusudur, denetimden çıkmış doğa korkusu, bilinçdışı korkusu, cinsellik korkusu, kimliğin ve sabit ego sınırlarının kitlenin içinde yitirilmesi korkusudur."[4]

Kadını vahşi doğanın, cinselliğin, denetlenemez olanın merkezi olarak gören bu düşünürlerin en önemlilerinden Gustave Le Bon'un yapıtında erkeğin kadın korkusu ile burjuvanın kitle korkusu birbirinden ayırt edilemez. Le Bon, kadınların ve kitlenin (kalabalıkların) benzerliklerini şu veçhelerde bulur: Uçlara savrulmak, akışkanlık, duygusallık, belirsizlik, yutuculuk... Erkeklerin yutucu dişillik korkusu, akılcı burjuva düzenine gerçekten bir tehdidi temsil eden metropol kitlelerine yansıtılır. "İktidarı kaybetme kuruntusu, burjuva düzeninde erkek psikolojisinin olmazsa olmaz koşulunu oluşturan muhkem ve sabit ego sınırlarını kaybetme korkusuyla birleşir."[5]

Le Bon'un yanı sıra Jean Baudrillard da kitlelere dişilik atfeder; hatta Huyssen'in deyimiyle kitlelerin dişilliğini karalamaktansa alkışlayarak eski ikileme sözde yeni bir yön kazandırmıştır. 19. ve 20. yüzyıl düşünürlerinin hemen hepsinin erkek olduğunu ve kadını bir özne olarak analizlerine dahil etmediklerini, kadınsı öznelliğe dair hiçbir şey söylemediklerini biliyoruz; Freud'dan Lacan'a, Nietzsche'den Heidegger'e, Marx'tan Foucault'ya onlarca erkek filozof, psikanalist, düşün/bilim "adamı" ve yazar, toplumsal cinsiyet parametresini odaklarına almadıkları için kadını ötekileştirdiler. Kitle kültürüne toptan kadınsılık atfedilmesi, kadınların yüksek kültürden ve bu kültürün kurumlarından dışlanmasıyla daima el ele yürüdü.

Bir kadın hareketinin toplumsal ve siyasi varlığı, feminist aktivist ve düşünürlerin çabaları sonucu, kitle kültürünün tehditlerinin kadınsı olduğu iddiası geçerliliğini yitirdi. Hatta tam tersi bir ifade gerçeklik kazandı: "Toplumsal cinsiyet atfedilmiş şiddet saplantılarıyla belli kitle kültürü biçimleri, kadınlara erkeklere olduğundan çok daha büyük bir tehdit oluşturur. Ne de olsa kitle kültürünün ürettikleri üzerinde gerçek denetim sahibi olanlar kadınlardan çok erkeklerdir."[6]

Kitle kültürünün yekpare, yutucu, totaliter, gerileticiye kadınsı, modernizmin ise ilerici, dinamik, kültürdeki erkek üstünlüğünün işareti olarak görüldüğü bu dönem, "hegemonyal erkeklik" kurumunun da oluştuğu dönemdir ve Huyssen'in söz ettiği şiddet saplantılı kitle kültürü biçimlerinin en tehlikelilerindendir. En genel anlamıyla iktidarı elinde tutan erkeklerin sahip olduğu erkeklik imajına işaret eden bu tahakküm modunun en önemli kriteri cinsiyetçi, jinefobik, homofobik ve transfobik oluşudur.[7] Kullandıkları aşağılayıcı, pornografik, maşist ve ayrımcı dil ve erkekliklerini homojenleştirmeleri, kadın düşmanlığı ve kadınsı olarak kodlanan her şeyden uzak durma şeklinde tezahür eder.

Sözleşme ve erkek erkeğe evlilik fobisi

Kadından ve kadınsı olarak kodlanan her şeyden uzak durmak, kadını her anlamda bastırmak İslam devletlerinin de temel politikalarındandır. İslam devletinin otoriter-kapitalist-toekratik niteliği, geleneksel toplumsal baskılar, hegemonik erkeklik ve patriyarka birleşince, kadın/kadınsı düşmanlığını meşrulaştıran siyasi politikalar gündeme gelmektedir. Kadının bir tel saçı göründü diye İran'da neler koptuğunu, kadına hayatı dar eden Afganistan'daki şiddeti ve düşmanlığı yıllardır izliyoruz. Bazı kadınların belirli konularda yükseköğretim görmesi yasaklandı; meslek sahibi birçok kadın, öğretmenler, devlet memurları zorunlu örtünme yasasına uymaya, emekliliğe ya da istifaya mecbur bırakıldı, sürüldü; kadınların bisiklete binmesi, sokakta sigara içmesi, stadyumlara girmesi, gece sokağa çıkması yasaklandı. Teokratik devletlerin yıllardır dayattığı dini ve kültürel kısıtlamalara uymayan Müslüman kadınlar hapse atılıyor, işkence görüyor, idam ediliyor. Laik bir hukuk devleti olarak anılmasına rağmen kadını oldubitti vatan/namus/iffet kıskacına sıkıştırmış olan Türkiye'de de hâkim İslami söylem ve politikalar, din ve Allah korkusu üzerinden bir kadın düşmanlığını kışkırtıyor. Çünkü aslında kadınlardan korkuyorlar.

Pantolon giyen kadının cehennemlik olduğunu, hamile kadının sokağa çıkmasının, kadının dondurma yemesinin, kahkaha atmasının doğru/caiz olmadığını söyleyen siyasetçiler, ilahiyatçılar; depremlerin "rahat kızlar/kadınlar" yüzünden çıktığını açıklayan akademisyenler; hutbelerde "açık kadınlar"ı hedef gösteren imamlar, kadın kavramını yok eden politikalar, kadın hareketinden, bilinçli ve cesur kadınlardan, feministlerden korkuyorlar. Buna aşina ve örgütlüyüz, peki şan, şöhret, gururla dünyaya duyurduğunuz, ilk imzacısı olduğunuz İstanbul Sözleşmesi'nden[8] neden korktunuz? Siz imzaladınız, siz onayladınız!

Yoksa sözleşmeyi iyi okumadınız mı, anlamadınız mı? Çünkü "erkek şiddetinin, toplumsal cinsiyet eşitsizliğine, cinsiyet ayrımcılığına

---

[4] Huyssen, agm.

[5] Huyssen, agm.

[6] Huyssen, agm.

[7] Homofobi yazımı Psikeart'ın, "Korku" temalı (Sayı: 19, 2012); transfobiye dair yazımı ise "Agresyon" temalı (Sayı: 81, 2022) dergilerinde okuyabilirsiniz.

[8] https://istanbulsozlesmesi.org/sozlesmenin-tam-metni/



dayalı bir sonuç" olduğunu ilk kez resmi olarak dile getiren bu sözleşme, taraf ülkelere, toplumlarını toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda bilinçlendirmeye, devlet politikalarını bu yönde geliştirmeye, kadınları erkek şiddetinden etkin şekilde korumaya davet ediyordu.

Ama siz toplumsal cinsiyet/cinsiyet kavramından ölesiye korkuyordunuz. Cins/el olan ve karşılığını kadında/kadınsıda bulan her şeye fobiktiniz. Kadına yönelik şiddetin "toplumsal cinsiyete dayandığını" ve "kadınlarla erkekler arasında tarihten gelen eşitsiz güç ilişkilerinin bir tezahürü olduğunu" ve "bu güç ilişkisinin erkekler tarafından kadınlar üzerinde tahakküm kurulmasına ve kadınlara yönelik ayrımcılık yapılmasına yol açtığını" kabul etmek yerine kadına yönelik şiddeti, sosyal medyaya, alkole, bağımlılıklara bağladınız. Aile Bakanı Zehra Zümrüt Selçuk şöyle dedi: "Bir metin üzerinde fazlaca tartıştığımız için, şiddete sebep olan esas kök sorunları konuşamaz, tartışamaz duruma geliyoruz. Şiddetin alkol, bağımlılık gibi birçok nedeni var. Akademisyenlerimize şiddetin gerçek kök nedenlerini araştırmak noktasında büyük görevler düşüyor."[9]

Sözleşme kadına yönelik şiddetin çözümünü bir devlet politikası haline getirmeyi amaçlarken siz bu görevi kadrolaştırdığınız akademisyenlere devrettiniz. Ama şiddeti fiziksel, cinsel, ekonomik, psikolojik, aile içi, kamusal alan veçhelerinde irdeleyen akademisyenleri, hukukçuları, feministleri sürdünüz, görevlerine son verdiniz, kimilerini gözaltına aldınız. Madem sorun "alkol ve bağımlılıklar"sa, çözüm için psikoterapatik yeterlikte akademisyenleri, psikanaliz uzmanlarını vb. görevlendirmek yerine "manevi değerler" adı altında ders ve konferanslar vermek üzere okullara imamları göndermeye başladınız. En çok korktuğunuz, sizler için adeta cinsellik (eşittir kadın) anlamına gelen "toplumsal cinsiyet" kavramından vazgeçtiniz. YÖK ve MEB, toplumsal cinsiyet eşitliği kavramını kaldırdı, oysa sözleşmenin ısrarla vurguladığı şey buydu: "Kadınlara yönelik toplumsal cinsiyete dayalı şiddet".

Toplumsal cinsiyet kavramını reddettiğinizde, bu kavramı oluşturan dini, siyasi, ideolojik ve toplumsal olguları da reddedersiniz ki aynen böyle yaptınız. Sadece toplumsal cinsiyeti değil, kadın kavramını/kimliğini de reddettiniz; Kadın ve Aileden Sorumlu Devlet Bakanlığı'ndan "kadın"ı çıkardınız, geriye sadece aile kaldı; üniversitelerde Kadın Çalışmaları Merkezlerinin adlarının değiştirilmesi gerektiği öne sürüldü. Kadına yönelik şiddet konulu yasalar, artık aileyi korumaya yönelik yasalar...

HÜDA PAR Genel Başkanı Zekeriya Yapıcıoğlu, İstanbul Sözleşmesi'nin ailenin köküne kibrit suyu döktüğünü söylerken, muhafazakâr erkeklerden oluşan siyasi ve sivil dernekler, yazar ve gazeteciler, akademisyenler aynı fikri paylaştı. Türkiye, sözleşmeden çekilse de "aile içi" şiddetle mücadeleden asla vazgeçmeyecektir denildi hep bir ağızdan. Böylece devletin tanımladığı hâkim kadınlık/annelik şablonuna kopyalayamadığınız kadınları koruyamayacağınızı açıklıyordunuz. Aileyi koruyabildiniz mi peki? Doğrusu, aileyi, aile babasının şiddetinden koruyabildiniz mi? Kadınların ve kız çocuklarının çoğunlukla ev içindeki erkekler tarafından şiddete, cinsel istismara, tecavüze, enseste maruz bırakıldıklarını neden mi görmek istemediniz? Aileden anladığınız, kızları çocuk yaşta zorla evlendirmek, üç beş çocukla eve kapatmaktı çünkü. Kadınların bedenine ve emeğine el konulan, kol kırılsa da yen içinde kalan, kan kussa da kızılcık şerbeti içtim denilen, kocanın vurduğu yerde gül biten bir kutsal haneydi aile çünkü!

Hiranur Vakfı kurucusunun altı yaşındaki kızını düğün derneklerle evlendirdiği, Diyanet İşleri Başkanlığı'nın dokuz yaşındaki bir kız çocuğunun evlenebileceğini açıkladığı

[9] https://t24.com.tr/haber/bakan-selcuk-bir-metin-uzerinde-fazlaca-tartistigimiz-icin-siddete-sebep-olan-esas-sorunlari-konusamaz-duruma-geliyoruz-alkol-bagimlilik-gibi-bircok-neden-var,941150

bir ülke burası. Ama bir yandan da ilahiyatçı İhsan Şenocak diyor ki: "Genç kaynana şehvet uyandırır." Dokuz yaşındaki bir kızın annesi elbette genç olacak, babası da başlık parası isteyecek. Öyleyse yönelin yetimlere, öksüzlere... Süleymancılar Amazon ormanlarından yerli çocukları getirip tarikat yurtlarına yerleştirdi, gayet yasal. Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı Din İşleri Yüksek Kurulu, depremzede çocuklar üzerinden fetvayı verdi, serbestsiniz. "Evlatlıkla evliliğe mani bir durum yoktur."

Kendini bilenler itiraz etti ama etkisizdi. Böylesi bir fetvaya "ifade özgürlüğü" dedi, geçti yargı. Böylece ifade edilen şey de gerçekleşebilirdi. Yaşadığı acı, travma, şok, yas, keder, stres yetmezmiş gibi çocuk yaşta babası yaşında bir adamla zorla evlendirilmenin yükü ve çaresizliği içindeki bu çocukların; tarikat yurtlarında, Kuran kurslarında, okullarda istismar, suistimal ve tacize uğrayan çocukların, genç kızların ifade özgürlüğü de yok, seçim yapma özgürlüğü de, korkularına çare de... Kadınlara, kızlara, kendi çocuklarına, karılarına, akrabalarına, kardeşlerine taciz ve tecavüz eden, hamile bırakan onlarca adam, yargı önünde ve kamuoyu nezdinde, utanmadan "itiraz etmedi", "ses çıkarmadı" diye kendilerini haklı çıkarmaya çalışmadı mı, tahrik indirimleri almadı mı? Namus denildi, töre denildi, müsaitti denildi, intihar denildi, meşrulaştırıldı, hasıraltı edilmedi mi kadın cinayetleri?

İsmailağa Cemaati bağlantılı Uzlet İlim Yayma Derneği Başkanı, zihinsel engelli bir genç kıza -iddiaya göre- önce imam nikâhı kıydı, sonra tecavüz etti. Olaydan on beş gün sonra genç kız intihar etti.[10]

Taraf devletler, önyargıları, örf ve âdetleri, gelenekleri ve zorla evlilikler, küçük yaşta evlilikler, namus cinayetleri gibi her türlü uygulamayı değiştirmeyi öneriyordu ki bu tümüyle geleneksel aile ve erkek tanımınıza aykırıydı. Tarikatlarda istismar, suistimal, duygusal baskılar, şiddet ve cinsel şiddete maruz kalan, çaresizlik ve türlü travmalar yaşayan, intihar eden gençler bir bir artarken Diyanet-Sen'in uzman görevlileri, olayı maneviyat eksikliğine, teknolojiye, alkole, sosyal medyaya, faize, flörte, hatta evlilik programlarına havale ediyordu.[11] Kadına yönelik şiddet, kendisi ve nedenleri dışında her tür şekle ve nedene bürünerek adeta görünmez hale getiriliyordu ki sözleşme bunu görecek, dünya bilecek diye korktunuz. Hemen bir sözleşme fobisi yaratarak bir başka milli ve ezeli fobiyi kışkırttınız. Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığı, çekilme sebebinin sözleşmenin "eşcinselliği normalleştirmeye çalışan bir kesim tarafından manipüle edilmesi" olduğunu açıkladı. Oysa sözleşmede LGBTİ+lara dair bir ifade, ibare, sözcük yok. Sadece "tüm kadınlar" diyor; ırk, renk, dil, din, siyasi veya siyasi olmayan görüş, ulusal, sosyal köken, mülkiyet, soy, cinsel yönelim, yaş, sağlık durumu, medeni hal, göçmen veya mülteci olma durumu ne olursa olsun bütün kadınlar... Oradaki "yönelim" terimini cımbızla çekip LGBTI+ları hedef gösterdiniz, sözleşmenin sadece kadınları kapsadığını unutarak, işi erkek erkeğe evliliğe, hatta hayvanla evliliğe (!) dek vardırdınız.

"Hani LGBT+Q diyorlar ya, onun içerisinde hayvanla insanın evlenmesi de var."[12]

Cinsel olan her şeye duyduğunuz fobi vahim hale geldikçe aklıselim düşünemez oluyor, cinsellikten kaçayım derken aklınızı fikrinizi ondan alamıyordunuz. Binlerce müridiyle kamuoyunun nabzını tutan Cüppeli Ahmet Hoca erkekleri hemen uyardı: "Tokalaşma sırasında [elini fazla uzun tutma!] Çünkü neden? Belki bir adam karşı taraftaki bir adama cinsel meyil duyar."[13] Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından cuma hutbelerinde erkeklere kıyafet uyarısı yapılmaya başlandı. Dar giysiler, tesettür bilincine uymaz.[14] Edep yerlerini kapatsın ki diğer adamdan şehvetlenmesin. Erkekler de cüppe giysin, sakal bıraksın. Erkekler, erkek gibi görünsün!

Tüm cemaati saran bu korku erkekliği, eril iktidarı yitirme korkusu mudur? Peki, erkeklik nedir? Pierre Bourdieu'nun isabetli cümleleriyle, "diğer erkekler için ve onların önünde, dişilliğe karşı ve dişil olma korkusuyla kurulan bir kategoridir"[15] erkeklik. İki tür hegemonyaya sahip, dindar, maşist, heteroseksüel ve cinsiyetçi bir kategoridir. Dışsal hegemoni kadınları ezerken, içsel hegemoni bir grup erkeğin, diğer erkekler üzerindeki hâkimiyetine işaret etmektedir. Kendisinden olmayanın, -vicdani retçiler, kadınsı erkekler, geyler, biseksüeller, aseksüeller, translar- varlığına tahammül edemeyen hegemonyal erkekler, hele de bir araya geldiklerinde gerçekten korkutucu ve tehlikelidirler. Kendileri bu denli tehlikeliyken gariptir ki korktukları ve değersizleştirdiklerini ısrarla dişil olarak sınıflandırmaktadırlar. Bunlar en berbat kadın düşmanlarıdır.

[10] https://www.agos.com.tr/tr/yazi/28743/resm-yeminden-duaya-duadan-seriata-turkiye

[11] https://batmanrehbergazetesi.com/haber/39040/diyanet-sen-sube-baskani-cihan-uyardi.html

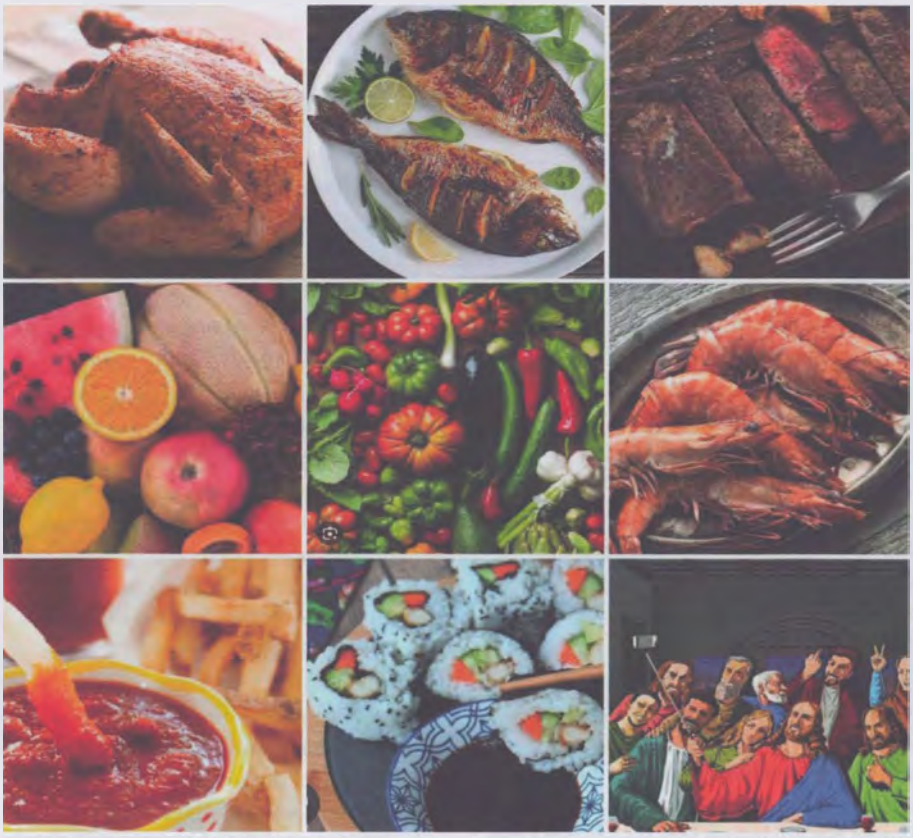
[12] Eski İçişleri Bakanı yeni İçişleri Komisyonu Başkanı Süleyman Soylu'nun beyanıdır. https://www.birgun.net/haber/soylu-hizini-alamadi-hani-lgbt-q-diyorlar-ya-onun-icerisinde-hayvanla-insanin-evlenmesi-de-var-432730

[13] https://www.cumhuriyet.com.tr/turkiye/cubbeli-ahmetin-hedefinde-bu-kez-erkekler-var-cinsel-meyil-duyar-2086754

[14] https://www.yenidonem.com.tr/guncel/bu-defa-kadinlar-degil-erkekler-diyanet-uyardi-71211

[15] Pierre Bourdieu, Masculine Domination, Stanford University Press, 2002.

Rıza SÖNMEZ



Fobiler bastı sofrayı

Akşam yemeğinde dehşet

Alektorophobia mı ovophobia'dan yoksa ovophobia mı alektorophobia'dan çıkmıştır? (...) Gastrophobia'lardan fobi seçiyoruz size.

"Yumurtalardan korkuyorum. Herhangi bir yerinde bir delik olmayan o beyaz yuvarlak şey... Yumurta sarısının patlayıp akmasından daha tiksindirici bir şey gördünüz mü hiç?" Bu sözlerin sahibi, bazı seyircileri fobi sahibi yapan ünlü yönetmen Alfred Hitchcock'tur. "Kuşlar" filmiyle kuş fobisi, "Sapık" filmiyle duş fobisi, "Yükseklik Korkusu" filmiyle de bazı seyircilerde acrophobia'nın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Muhterem de bizzat ovophobia'dan yani yumurta fobisinden muzdariptir.

Yumurtanın fobisi olur da tavuğun fobisi olmaz mı? O halde soralım: Alektorophobia mı ovophobia'dan yoksa ovophobia mı alektorophobia'dan çıkmıştır?

Yunanca horoz anlamına gelen "alektor" kelimesinden türeyen tavuk fobisinden dertli kişiler tavuk yiyemiyor, tavuğa dokunamıyor, tavuk koktuğunu düşündüğü şeylere yaklaşamıyor. Aslında tavuk fobisinin adını horozdan alması haksızlık gibi görünse de bazı araştırmacılara göre tavuk başlangıçta eti için değil, horoz döğüşleri için evcilleştirilmiştir. Kazılardan çıkan bazı horoz iskeletlerinin ayaklarında döğüşlerde kullanılan metal mahmuzlar-bıçaklar olması bu görüşü destekliyor.

Bazı araştırmacılar MÖ 6000, MÖ 3600 yıllarında evcilleştirildiğini iddia etmelerine rağmen kabul gören hâkim görüşe göre, evcil tavuk MÖ 2000 yıllarında kırmızı yabani tavuktan (RJF, red jungle fowl, Gallus gallus) köken alarak Asya'da evcilleştirilmiş ve buradan Doğu ve Batı'ya yayılmıştır. Bereket, tavuk fobisi yaygın bir fobi değil.

Tavuk fobisi tamam, peki balık ve kırmızı et fobisi var mı? Olmaz olur mu? Gastrophobia'lardan fobi seçiyoruz size. Balık fobisi Ichthyophobia ya da Türkçesiyle ihtiyofobi sahipleri, "Şeytan görsün yüzünü" deyip ne görüntüsüne, ne kokusuna ne de tadına tahammül ediyorlar. Tezgâhta ve masada gördüklerinde kaygı bozukluğuna uğrayan bu muhteremler, içinde canlı balık olma ihtimali olana sulara da giremezler. Bakınız ichthyophobia'ların dertli sularına aquafobi ya da hidrofobi hatta derin su okyanus fobisi talassofobileri de ekleyebiliriz. Bir fobiden dört fobi çıktı başımıza. Hadi bir de bu fobinin yanına bonus bir fobi ostraconophobia koyalım, beş olsun. Yani kabuklu deniz ürünlerinden ıstakoz, karides, yengeç gibi canlılara duyulan fobi.

Beyaz etin var da kırmızısının yok mu? Olmaz olur mu? Et fobisi, carnophobia olarak adlandırılıyor. Vegan ve vejetaryenler et yemekten kaçınırken, carnophobia'lar etten korkuyorlar.

"*Et, balık, kelle, bunlar yenir elle*" korkusu olur da sebze-meyve korkusu olmaz mı? Olur, üstelik hepsinin şanına yakışır şekilde, ayrı ayrı fobileri var. Sebze fobisi lachanophobia, meyve fobisi ise fructophobia. Lachanophobia sahipleri "*zerzavatçı geldi haaaaam*" nidalarından, manav reyonlarından ve çok sayıda çiğ sebzenin bir arada olduğu salata tabaklarından korkuyorlar. Fructophobia'sı olanlar başkalarının meyve yemelerinden de son derece rahatsız oluyor. Şeftaliye dokunamayıp, limon yiyenleri gördüğünde küfür edip tükürenleri biliyorduk da bu biraz sürpriz oldu. Bu fobi doğala özdeş aromalardan da korkuyor. Gerçi bu "doğala özdeş aromalardan" toplu olarak korkmakta fayda var.

Çok çeşitli "gastrophobia'lı" var. Bu fobiler şimdi kuru kuru gitmez. Bir "Son akşam yemeği"nde fobileri bir araya getirebileceğimiz kadarını

toplayalım. O vakit, bir lokantada "Son akşam yemeği" için toplanıp fobileri ortaya saçalım.

Bir grup fobik arkadaşınızla akşam yemeğinde buluşacaksınız. Arkadaşlarınız birbirinden farklı fobilere sahip. En erken siz gittiniz ve yemek siparişinizi verdiniz. Siz daha yemeğe dokunmadan dört bir yandan arkadaşlarınız gelip başınıza dikildi. Tabağınızda porçini mantar soslu bir et, üstünde rendelenmiş parmesan peyniri, yanında garnitür olarak elma dilim patates kızartması, çilek dilimleriye süslenmiş Akdeniz yeşillikleri, iki küçük kapta da ketçap ve acı tatlı bir sos var. Söyleyin şimdi; böyle bir tabak yemek için maksimum kaç fobili arkadaşa ihtiyaç var? Kabaca bir hesapla, bu tabakta en az 10 fobi var. Serviste tahta çubuklar ve kaşık varsa 12'ye çıkar. Bir düzine fobiyi bulduk bile.

Tabağınızdaki et, sebze, meyvenin hangi fobilere neden olduğunu yazmıştık. Sırasıyla devam edelim. Porçini mantarlı sos, mantar fobisi olan micophobia'lı arkadaşınızı perişan eder. Parmesan peyniri rendesi peynir fobisi turophobia'lı arkadaşınızı dehşete düşürür. Turophobia sahibi bazıları süt ürünlerinden de korkuyorlar. Salatanın üstüne koyduğumuz çilek iki fobiyi de açığa çıkarıyor. Meyve fobisi fructophobia ve delikli yüzeyler fobisi yani trypophobia. Trypophobia sahipleri çilek, incir, bal peteği gibi delikli yüzeylerden korkuyorlar. Salatanın üstüne limon da sıkmıştık, eyvah ekşilik fobisi; acerophobia. Limonun tadına da görüntüsüne de katlanamıyorlar. Eğer tabaktaki yemekler ayrı ayrı durmuyor da birbirlerine değiyorlarsa nur topu gibi obsesis kompulsif bozukluğumuz da oldu, brumotactillophobia. Bu fobi sahipleri yemekler birbirine değmesin diye aralarına seperatörler koyuyorlar ya da ayrı tabaklara konulmasını istiyorlar. Bak yemeğin yanında ketçap konulmasa iyiydi yahu. "Ölü at korkusu" anlamına gelen ketçap fobisi; mortuusequusphobia. Bu arkadaşımız ketçabı bırakın yemek, görmeye bile dayanamıyor.

Şu acı tatlı sos başınızı belaya sokacak. Fıstık ezmeli bir sos ise ayrı dert, çikolatalı chili biberli bir sos ise daha başka. Fıstık ezmesi fobisi arachibutyrophobia; çikolata fobisi, Nahuatl dilinde acı su anlamına gelen xococ kelimesinden türemiş olan xocolatophobia. Fıstık ezmesinin boğazına yapışıp onu öldüreceğini düşünen arkadaşlarınızla birden fobi sayınıza ilave geldi. Bari çatal, bıçak ve kaşığın yanına tahta yemek çubuklarını koymasalardı. Consecotaleophobia adı verilen bu fobiyi taşıyan insanlar, Asya mutfaklarının en önemli gereci olan yemek çubuklarından korkuyor. Bu fobinin Çin ve Japon kültürlerinden duyulan korkuyla paralel olduğu tahmin ediliyor. Buraya kadar masanın etrafına 12 fobiyi topladık. Neyse şanslıyız, yemeğe saplanmış kürdanlar olsaydı bir de xylophobia yani tahta fobisi çıkacaktı başınıza. Eğer arkadaşlarınızdan "o kişi" kaşığını yanında getirmişse sorun yok ama getirmediyse koutaliaphobia olarak literatüre geçmiş kaşık fobimiz de var. Koutaliaphobia'lılar kaşıklara dokunmaktan, kaşık kullanarak yemek yemekten kaçınıyorlar. Yanlarında kaşıklarını taşıyanlar da var. Yeniçeri ocağının neferlerinin böyle bir korkusu yoktu ama tahta kaşıklarını yanlarında taşırlardı. Börk denilen başlıklarının önüne bir sorguç gibi yerleştirirlerdi. Aaa garnitürün içindeki sarımsağı ve salatadaki soğanı söylemeyi unuttum. Latince sarımsak başı anlamına gelen allium kelimesinden türemiş alliumphobia yani sarımsak fobisi. Sarımsağın yanı sıra soğan, arpacık soğanı, taze soğan, Frenk soğanı gibi tüm ürünlerin kokusu, görüntüsü ve teması bu kişilerde panik ve anksiyete ataklarına yol açıyor. Oldu mu fobi sayımız 14?

Bu fobileryetmiyormuş gibi, bir garsonun elinde bir tepsiyle gelip "Suşi set, acılı ekşili çorba ve dondurma sizin siparişiniz miydi?" diye sorduğunu varsayalım. Sen daha "Yok, bizim siparişimiz değil" diyemeden, başında dikilen arkadaşlarının bir kısmı titremeye başladı bile. Ton balığı, somon ve karidesli sushi roll'ler bir yandan balık fobisi ichthyophobia'lıyı, diğer yandan kabuklu fobisi ostraconaphobia'lıyı korkulara gark ederken, bir de neophobia'lı arkadaşınızı da ortaya çıkardı. Neophobia yani yeni yiyecekler fobisi; sushi, sakatatlar gibi yiyecek grupları bu kapsamda, ayrıca geleneksel olmayan mutfaklar da bu fobiye neden oluyor. Büyük şehirlerde ve turistik destinasyonlarda bu kadar çok uluslararası fast food ve kahve zincirlerinin olması bu yüzden. Acılı ekşili çorba bir yandan thermophobia'ya yani ısıdan korkmaya neden olurken, diğer yandan da içindeki yumurtadan ötürü Hitchock'un fobisi ovophobia'lı arkadaşımızı açığa çıkarıyor. Yanlış masaya gelmiş dondurma, frigophobia, soğuktan korkma ile bizi karşılaştırıyor. Bu fobi sahipleri dondurma gibi soğuk yiyeceklerden korkuyor.

Masaya arkadaşlarınız geldiğinden beri iki arkadaşınızın titremelerini fark etmemiş olabilirsiniz, onlardan biri geumophobia'lı yani tattan korkuyor. Yemeklerin kendisi değil tatları bu arkadaşınıza korkutuyor. Bu arkadaşın, sade pasta, haşlanmış patates ve tavuk gibi pek tadı tuzu olmayan şeylerle besleniyor. Diğer titreyen arkadaşın da deipnophonia'lı yani akşam yemeği konuşmaları korkusuna sahip. Yemekte konuşmak zorunda kalmaktan korkuyor. Bu akşam yemeğine gelmeye de pek gönüllü değildi. Bir düzineyle başladık, iki düzine fobimiz oldu. Tam 22 yiyecek fobisine sahip arkadaş, bir masada buluştunuz.

Tam bu sırada restoranın müdürü geldi ve sizinle 23 kişi olan grubunuzu ağırlayacak yerlerinin olmadığını söyledi. Sen, "tamam kalkalım buradan başka bir yere geçelim. Hızlıca tabağımı bitiriyorum" dedin ki üç arkadaşınız daha geldi. Bir çatal eti ağzına attın. Bir parça daha kesip yeni gelenlerden birine uzattın ama bilmiyordun ki o arkadaşın phagophobia'sı var. Yani yutma-kusma fobisi sahibi. O arkadaşın bir yandan ağzını şapırdatarak eti yemeye çalışırken diğer yandan öğürüyor. Son gelen arkadaşlarından biri öfkeyle kulaklarını tıkamış size bakıyor. Meğer mizophonia'lı değilmiş miymiş bu arkadaş. Yani başkalarının yemek yerken çıkardığı seslerden rahatsız oluyor. Sen arkadaşın öğürürken çantana davrandın ve bir paket çiklet çıkarıp "Naneli çiğneyin, ferahlatır" dedin. Sonradan gelen üçüncü arkadaşını mahvettin. Bu arkadaşın da chiclephobia yani çiklet fobisi var. Ne kendi çiğneyebiliyor ne de başkalarının çiğnemesine tahammül ediyor. Neyse, dışarı çıktınız ve yutma fobisi olan arkadaşın sana çıkıştı: "Yahu bilmiyor musun beni, hemen yakınlarda bir banyo olmadığında fobim tetikleniyor. Senin evde buluşup yemek yeseydik ya." Tabii arkadaşın bilmiyor ki senin de mageirocophobia'n var. Sadece yemek yapmaktan değil, yemek yapmanın konuşulmasından bile korkuyorsun. Korkunun temelinde ise ateşe, bıçağa, mutfak gereçlerine temas ve kötü bir sonuç elde etmek var.

Peki sorumuz şu: "Son akşam yemeği" 26 fobiyi aynı masada topladı. Bu yazıda akşam buluşmasına katılamayanları da dahil edersek, kaç "gastrophobia'lı" konuğumuz oldu?

Pınar AYDIN O'DWYER



Opera fobisi üzerine çeşitlemeler

Yeni deneyimlere açık olmayan, hele de bazı fobileri olan kişi ilk kez operaya gitmeye kalkarsa...

Birçok insan için operaya gitmenin düşüncesi bile tüylerini ürpertmeye yeter. Opera binasının kapısının önünde içeri girmemek için tepinen, çocuk gibi elinden kolundan zorla içeri çekilmek istenen kimse pek görülmemiştir, çünkü zaten onlar evlerinden çıkmamıştır bile. Aslında az sonra okuyacağınız üzere çok da haksız sayılmazlar. *Yeni deneyimlere açık/macerasever olmayan, hele de bazı fobileri olan kişi ilk kez operaya gitmeye kalksa sırasıyla şu fobilerle yüzleşmek durumunda kalabilir:*

- Nasıl bir gösteriyle karşılaşacağını bilmiyorsa, bilinmezlik fobisi (*Xenophobia*).
- Ne giyeceğine emin değilse, giyinme fobisi (*Vestiphobia*).
- Orada nasıl davranacağını bilemiyorsa, utanç verici duruma düşme fobisi (*Catagelophobia*).



- Binaya girer girmez tanımadığı insanlarla karşılaşacağından korkuyorsa, insan fobisi (*Anthropophobia*).
- Hele daha uzaktan bile görünce kalabalıktan çekiniyorsa, kalabalık fobisi (*Enochlophobia*).
- Ya da tanıdık insanlardan oluşan sosyal ortamda bulunmak onu tedirgin ediyorsa, sosyalleşme fobisi (*Sociophobia*).
- Salona girince geniş alan onu korkutacaksa, geniş alan fobisi (*Agoraphobia*).
- Ya da salon darsa, kapalı alan fobisi (*Claustrophobia*).
- Eyvah, eseri anlayamazsam, diye endişelenirse, anlamayı başaramama fobisi (*Atychiphobia*).
- Temsil başlamak üzereyken ışıklar sönünce, karanlık fobisi (*Achluophobia*).
- Perde açıldığında sahnede karanlık bir dekor varsa, karanlıkta kalma fobisi (*Nyctophobia*) ve siyah renk fobisi (*Melanophobia*).
- Ya da rengârenk dekorlar gözünü alıyorsa, renk fobisi (*Chromophobia*).
- Eser orijinal dilde seslendiriliyorsa, yabancı dil fobisi (*Xenoglossophobia*).
- Operanın bestesi daha önce hiç duymadığı tarz bir müzikse, müzik fobisi (*Melophobia*).
- Operadaki uzun şarkı cümleleriyle, uzun sözlere maruz kalma fobisi (*Hippopotomonstrosesquipedaliophobia*).
- Eserin konusu bir aşk öyküsünden oluşuyorsa, aşk fobisi (*Philophobia*).
- Eserin karakterlerinde cadılar ve konusunda büyü varsa cadı ve büyü fobisi (*Wiccaphobia*).
- Palyaçolar varsa palyaço fobisi (*Coulrophobia*).
- Eserin konusunda ölüm ve ölüler yer alıyorsa ölüm ve ölü fobisi (*Necrophobia*).
- Opera sanatçılarının göğüs kafesinin geniş olması nedeniyle şişman görünmeleri ürkütücü ise şişman insan fobisi (*Cacomorphobia*).
- Operada olmazsa olmaz güzel kadınlardan korkuyorsa, güzel kadın fobisi (*Venustraphobia*).
- Hele ki "Opera şişman kadın aryasını söylemeden bitmez" kuralına göre illa ki sahnede gözüken şişman kadın yine olacaksa bu sefer de şişman kadın fobisi (*Gynophobia*).
- Temsilin sonunda alkışlamak zorunda olma fobisi ve beraberinde alkış sesine maruz kalma fobisi (*Ligyrophobia, Sonophobia*).
- Zamane gençlerinin afakan bastıran sıkıntısı, uzun bir eser boyunca hiç dolaşmadan oturmak zorunda kalma fobisi (*Kathisophobia*).
- Ben yaştakilerin kaygısı, temsil süresince zamanın geri dönülmez şekilde geçip gidiyor olma fobisi (*Chronophobia*).
- Daha da önemlisi çağımızın baş sorunu belası cep telefonundan uzak kalma fobisi (*Nomophobia*).

Tüm bunların toplamı, birçok insanda mevcut olan opera fobisini (*operaphobia*) açıklamaya yeter de artar bile.

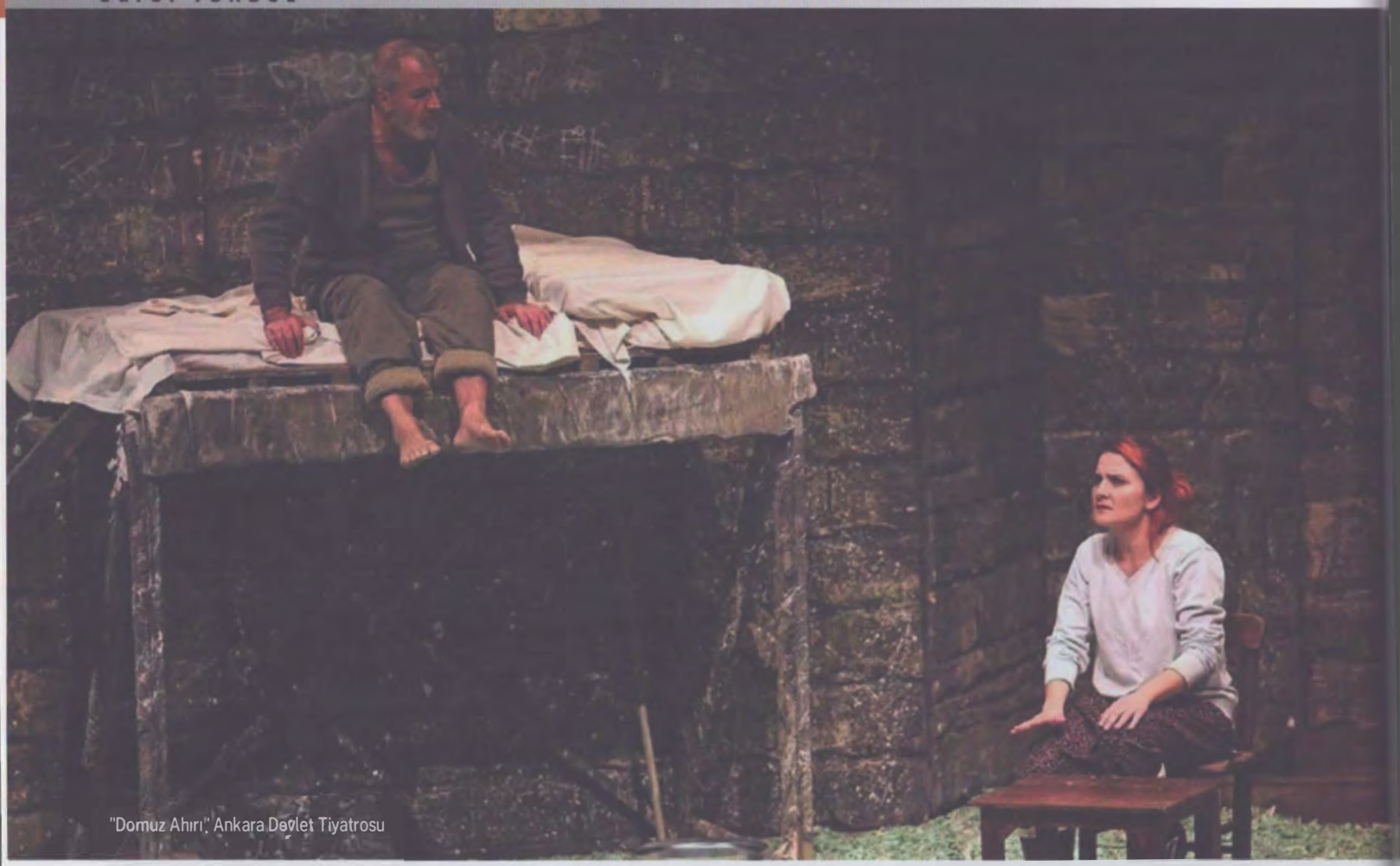
Tedavisi mi? Reçete çok basit: Güvendiği biri tarafından kolundan zorla sürüklenerek de olsa ve kalbi çırpınsa da binanın kapısından içeri girmeyi göze alarak bir opera eseri seyretmeye gitmek! Temsil bitiminde görüşmek üzere!

Kaynakça

Corrigan, P., How You Can Overcome Opera. https://www.nextavenue.org/overcome-opera-phobia/ Erişim: 01.08.2018



Gürol TONBUL



"Domuz Ahırı", Ankara Devlet Tiyatrosu

Domuz ahırı ve bir çift çiçekli, kuşlu terlik...

"Siperlendi domuz, kuru çamur gibi dökülmeye bıraktı efsaneyi / Yavaşça,
homurtu üstüne homurtuyla, / Titreşen ışıkta yükseldi biçimlendirerek"

Sylvia Plath

"Yoldaşlar, Pavel İvanovic ölmedi, yaşıyor! Tam on yıldır domuz ahırındaydı."

Bazı objelerden, eylemlerden, durumlardan ya da fikirlerden duyulan aşırı korkunun adıdır fobi. Herkeste -az ya da çok- olurmuş, bilim adamlarının dediğine göre. Tanımlanmaya çalışılan korku, gerçek anlamda bir korku değil aslında. Korku gerçekçi anlamda algılanan ya da bir önceki travma deneyimine bağlı bir korku. Aslında görünürde bir korku yok ama kişi kendini her alanda tedirgin ve huzursuz hissediyor. Bu açıdan bakınca, sanki biz oyuncuları tanımlayan bir sözcük fobi... Sahneye çıkma korkusu, seyirciyle buluşma korkusu, rejisör korkusu gibi korkuların tanımlanması ne kadar güç...

Bu fobilere sahip olan her oyuncu bir de karakterin travmatik fobilerini -gönüllü olarak- mesleği gereği üstlenince, fobilerde yaşanan ruhsal süreç daha da karmaşık bir hale geliyor.

Oyuncu, -eğer çalışkan ve düşünce odaklı bir yaratıcılık içinde değilse- böylesi korkularla baş edebilmek için kendine özgü savunma mekanizmaları geliştiriyor. Kimi zaman oyunu, kimi zaman rejisörü suçluyor. Düşünce çerçevesinde odaklanan oyunculuk anlayışından uzak ve doğal olarak hissetmekten uzak bir anlayışın içinde, "Düşünceye, bir karara odaklanmama ne gerek var, ben ezberlerim ve çıkar oynarım" sahte kurtulma ipine sarılarak kendini rahatlatmak istiyor.

Oysa, oyuncunun hem bireysel fobilerinden sıyrılmak hem de karakterin fobilerini yaratmak için bir karara ihtiyacı var. Ve bu karar, iyi bir rejisörün oyuncuyla çok çok konuşmasından, oyuncunun fobilerin üstüne gitmek için fikren hazır olmasından geçiyor. Eğer karakterin düşüncesi odağında çalışıp, karakterin fobilerinin farkında değilseniz, kendinizi giderek bir domuz ahırına kapattınız demektir.

"Ve bir akşam alacasında sorularımız gezintiye yöneltti bizi; / Fenerle aydınlatılmış ahırların labirentleri arasından / Domuz ahırının göçmüş kapısının üst sövesinden" diyen Slyvia Plath'a kulak verelim ve oyuncu fobisinin karakterin fobisiyle örtüştüğü Güney Afrikalı oyun yazarı Athol Fugard'ın "Domuz Ahırı" oyununun perdesini arayalım.

***

"Pavel (Küçük bir köyde bir domuz ahırı. Rahatsızlık verecek kadar nemli, soğuk ve sağlıksız bir ortam. Ağıllardan biri ilkel bir yaşam alanına dönüştürülmüştür. Bir masa, uyumak için bir yatak... Sadece çok gerekli olan şeyler... Bütün bunların yıllardır kullanıldığı belli oluyor. Duvarlar geçen zamanın hesabını tutmak için çetele kazıntılarıyla dolu. Haftalar, aylar, yıllar daire içine alınmıştır. 1944 yılından 1956 yılına uzanan bir çetele. Domuz ahırının gürültülü, huzursuz ortamı. Pavel kendi kendine konuşmaktadır.)

Yoldaşlar, Pavel İvanovic ölmedi, yaşıyor. Yalvarırım, onun öyküsünü dinleyin. Sonra hakkında uygun gördüğünüz biçimde kararınızı verin. Yoldaşlar, konuşan kişinin içtenlikle pişmanlık duyan biri olduğuna inanmanız için yalvarıyorum size. (Domuzların çıkardığı yüksek seslerden, sesi güçlükle duyulmaktadır) Susun! (Domuzlara saldırır) Sessizlik istiyorum. Sessizlik! (...) Bana verilecek ceza için karar verirken, zaten kendimi yargılayıp suçlu bulduğumu dikkate almanızı istiyorum. (...) Zavallı bir yıkıntı duruyor karşınızda. Yıllardır dışarı çıkmaya korkan, nefretinizden başka hiçbir şeye layık olmayan bir yaratık... Pavel İvanovic on yıl boyunca kendi kendini, içinizdeki en güçlü kişilerin bile ürkeceği koşullarda yaşamaya mahkûm etti. Domuz boku ve zaman (...) Bedenim ve ona ait her duyu domuz boklarıyla uğraşmak zorunda. Onu koklamak, hissetmek ve tatmak... Ruhumsa on yıl boyunca hep zamanla hesaplaşmak zorunda kaldı. Yoldaşlar, insanlıktan kendimi sürgün edişimin her bir günü işte burada! Yaşlı bir kaplumbağa gibi sürüne sürüne ilerleyen yıllar. (Duvardaki çeteleleri gösterir)" ("Domuz Ahırı", s. 3)

Açık alan korkusuyla (agorafobi) örülü küçük ama etkileyici bir hikâye bu. Kendini on yıl boyunca domuz ahırına kapatan adamın (Pavel) -gerçekte- yaşanmış bir öyküsünü oyunlaştıran Fugard, "Savaşın insanları ne hale getirdiğinin, savaşa bağlı travmanın bireylerde yarattığı kalıcı hasarın" altını çizer. Oyun, Pavel ve karısı Praskovya'nın savaştan önceki düşlerini, savaş sırasında ve sonrasında yaşadıklarını gösterir bize. Savaştan önce ikisinin de tek düşü daha güzel bir domuz ahırına sahip olarak yaşamaktır.

Ancak 2. Dünya Savaşı patlak verince bu düş silinir gider. Savaşa giden yoldaşlar arasında Pavel de vardır. Ümitli, cesur askerlerden biridir o da. Ancak, savaşın korkunç yüzü anlatıldığı gibi değildir; daha da beterdir. Günler geçtikçe tüm askerler gibi Pavel de kimliğini, kişiliğini kaybeder, korkularının batakhığına saplanır.

"Praskovya O gün fırtına vardı. Kapının tıkırdandığını duydum. Önce tipiden kaçan bir köpek olduğunu düşündüm. Sonra pencereye vuruldu. Aman Tanrım! Arka ayakları üstünde kalksa bile hiçbir köpek oraya ulaşamazdı. Ya kocaman bir ayıysa! Pencerenin aralığından gizlice baktım. Tanrım! Saçın sakalın birbirine karışmış, paltoya sarılmış, neye benzediği belli olmayan bir şey gördüm. Arkanda hortuma dönüşmüş tipi, öylece duruyordun. Bakmakta olduğum acınası yaratığın sen olduğunu anlamam ne zordu. Dudakların morarmış, ellerin kaskatı kesilmişti." ("Domuz Ahırı", s. 5)

Faşistlere karşı ülkesini günlerce savunan asker Pavel savaşın yıkımına daha fazla dayanamamış, evini, annesinin ona hediye ettiği terlikleri düşünüp, rahat yaşamak için savaştan kaçmıştır. Bu travma, onun agorafobiye dönüşen çilesinin, kendini domuz ahırında kilitli kalmaya mahkûm edişinin başlangıcıdır.

"Praskovya Annenin işlediği terlikleri istedin. Terlikleri görünce ağlamaya başladın. Öyle hıçkırıyordun ki yüreğim parçalanıyordu. Sendeleye sendeleye evden dışarı çıktın ve buraya girip yığıldın. (Pavel yaşama alanından özenle gizlediği küçük bir bohça getirir ve saygıyla bohçayı açar. İçinden bir çift terlik çıkar)

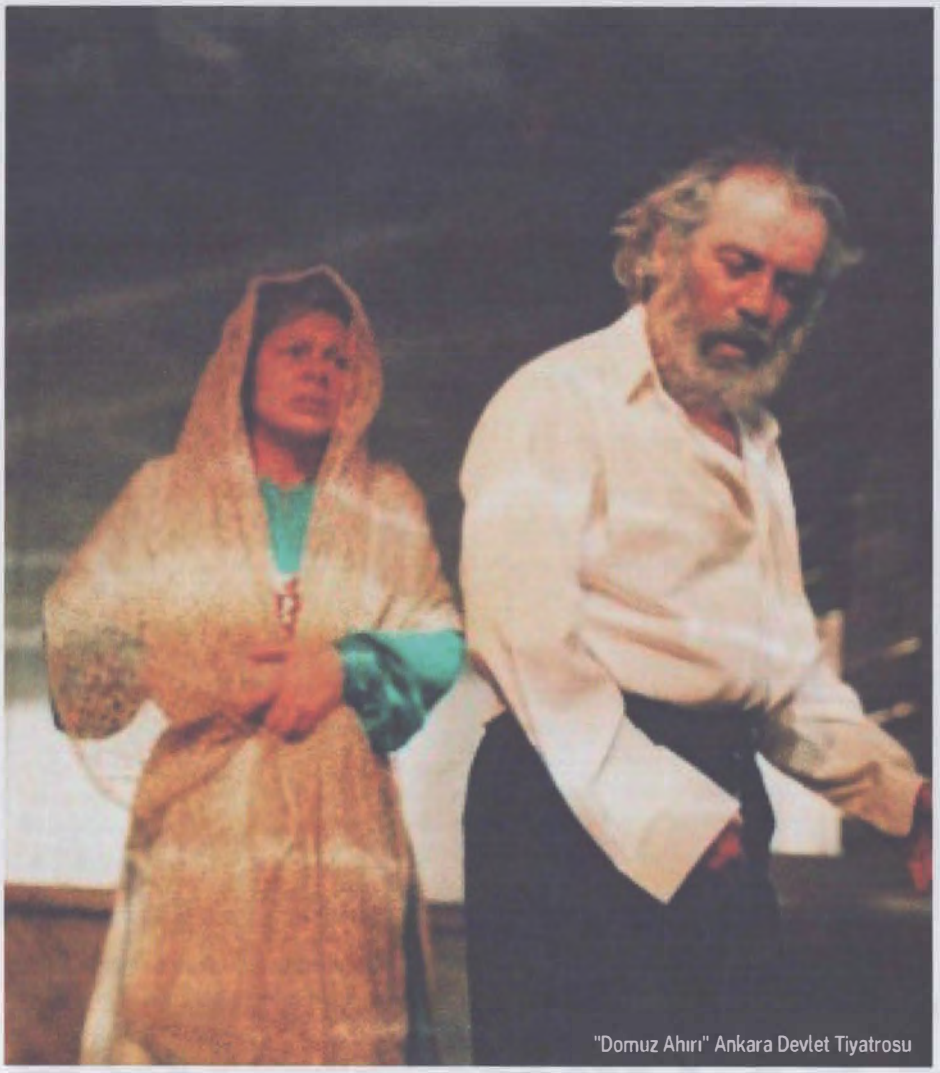
Pavel Ulu Tanrım! Onlara her dokunduğumda ya da şöyle bir baktığımda... Bazen onları düşündüğümde bile... On yıl önce o gece olduğu gibi, ruhum bir keder ve suçluluk seline kapılıp perişan oluyor. Şu terliklere bak Praskovya... Küçük çiçekler, kuşlar... Cephede dualar ve kahramanlık şarkılarına kulaklarımı tıkadım. Hep o küçük sesi duydum: Evine git Pavel İvanovic, evine! Terliklerin seni bekliyor. Evine git! Ben günaha teslim oldum anneciğim! Tek istediğim, ayağımda terliklerle ocağın yanı başında bir geceydi. Sonra, mutlulukla vatanımı savunmak için canımı feda edebilirdim.

Praskovya Çok ince iğne işi...

Pavel Annemin elleri... Hep eknek kokarlardı.

Praskovya Şu renklere baksana. Hâlâ öyle parlak ve canlı ki... Onları giymelisin Pavel. Bir gün fareler bulacak onları.

Pavel Giymek mi? Nasıl söylersin bunu? Yine özgür bir adam olacağım güne kadar vicdanım onları giymeme izin vermez. Kim bilir, belki de bugün o gündür. Dinle! (Bando sesleri duyarız) Savaşta, cephede kaçak askerler yargılanmıyordu



"Domuz Ahırı" Ankara Devlet Tiyatrosu

bile. Sadece dizlerinin üstüne çökmeleri isteniyordu. Sonra da kafalarının arkasına bir kurşun. O kadar...(...) Ve zaferin kazanılmasında canlarını veren askerlerin adları okunduğunda -ki benim adım da okunacak- öne çıkacağım ve "Yoldaşlar, Pavel İvanovic ölmedi, yaşıyor! Tam on yıldır domuz ahırındaydı" diyeceğim. ("Domuz Ahırı", s. 6-14)

Kırmızı terlikler uğruna vatana ihanet etmekle suçlanmaktan korkan ve korkaklığın utancı içinde yaşamak zorunda kalan Pavel, on yıl boyunca domuzlarla birlikte yaşamaktan -adeta- bir domuza dönüşmüştür. Vatanına ihanet etmenin, korkaklığının utancı içinde boğulmaktadır. Ortaya çıkacağı an fobisini yenmiş olacak ama belki de idam edilecektir. Buna cesaret edebilecek gücü kendinde bulmak o kadar kolay olmayacaktır. Çünkü domuzlarla birlikte yaşamaktan, on yıl boyunca onlar gibi yemek, içmek ve yatmaktan başka bir şey yapmamıştır. Ruhunun ve beyninin pislendiğini düşünmektedir. İnsan tabiatının nasıl bir şey olduğunu unutmuş, ruhu da aslında- bir domuz ahırına dönüşmüştür.

"Pavel Tıpkı domuzlar gibi yemek, içmek, uyumak ve sıçmaktan başka bir şey yapmıyorum ama suçum da gittikçe ağırlaşıyor. Çektiklerimden dolayı azalmak yerine, tıpkı burada pislikten beslenen mantarlar gibi, sanki çektiğim acılarla beslenip gelişiyor. Artık ruhum, özüm bir domuz ahırından fazla bir şey etmez. Ve dışarı çıkmaya korkuyorum." ("Domuz Ahırı", s. 16)

***

Duvardaki çizikler 10 yıldan 41. yıla doğru ilerlerken, Pavel hastalanır ve tam 41 yıl sonra dışarı çıkacaktır. Bu travmatik fobinin bir aktarım sahnesidir aslında. Terk etmek istediği yerden çıkmıştır Pavel ama sonraki adımı yine atamayacak, korkacak ve domuz ahırına geri dönecektir.

"Pavel İyi ve yararlı bir yaşam için düşleri olan namuslu, çalışkan bir adamdım. Savaşa gitmeden önce düşlerimiz vardı. Daha çok domuz almak ve daha büyük bir ahır yapmak için planlar... Ama şimdi masada sinekleri yarıyassı etmekle uğraşan, dışarıya çıkamayan bir adam. Ölüyorum havasızlıktan. Dışarı çıkmalıyım ama çok korkuyorum. Artık bunu söylemek zorundayım. Pavel İvanovic korkaktır. Gece çocukluğumu anımsadım. Aklıma takılan tek şey neydi biliyor musun? Bir yere sinip saklanmış küçük korkak Pavel. Saklanmak için bulduğum yerlerin listesini çıkarmış olduğum küçük gizli bir defterim vardı. Bunların sayısını yüze çıkarmak istiyordum. Eğer yüz tane kimsenin beni bulamayacağı yer bulursam, ömrümün sonuna kadar güvende olacağıma inanıyordum. Oysa 67 tane yerde kaldım. Bu duygu çocukluğumla birlikte sona ermeliydi Praskovya. Büyüdükçe ve yaşam bana korkmak için daha çok neden sundukça kaçıp gizlenme sanatında ustalaştım. İtiraf etmem gereken bir şey daha var Praskovya. Sen düğün günümüzde benimle değil, damatlık elbisemle evlendin. O zaman onun içinde gizlendim. Vedalaşıp askere giden cesur asker. Onun sadece üniformasıydı cesur olan. Şimdi domuz ahırı 68. yerim oldu." ("Domuz Ahırı", s. 24)

***

Dış dünyayla tüm bağları kopan, sadece domuzlarıyla yaşayan Pavel'in dış dünyayla tek bağlantısı eşi Praskovya'dır. Açık alana çıkamama korkusuyla bir korkak, bir ölü gibi yaşayan Pavel, her geçen gün bu yükün altında biraz daha ezilir. Pavel, oyunun sonunda fobisinin üstüne gidecek ve tam 41 yıl sonra askerlere teslim olmaya karar verecektir.

***

Ne yazık ki -Pavel gibi- yeme içme, uyuma ve çalışma üçgenine sıkışmış bir hayatın içinde yaşamaya mecbur ediliyoruz. Artık, tek güvenli yer evimiz. Belki de kilit üstüne kilit vurduğumuz modern domuz ahırlarında yaşıyoruz. İletişimsizliğimiz doruk noktada. Yükseklik korkusuna, açık alan korkusuna, hayvan korkusuna, giderek para korkusu

(chrometophobia), adalet korkusu (dikephobia), yürüme korkusu (basiphobia), yazma korkusu (graphophobia), konuşma korkusu (halophobia), evlilik korkusu (gamophobia) ekleniyor ve fobimanyaklar olarak dolaşıyoruz sokaklarda.

***

Oyunculuktaki fobilerle başlamıştım yazıma. Yine oyunculukta fobilerle nasıl baş edeceğimize dair notlar düşerek kapatayım perdeyi. İyi bir rejisör karar verme noktasında biçimler demiştim oyuncuyu. Oyuncuyla konuşarak fobilerin üstüne nasıl gideceğine, oyuncunun, -oyunun can damarı olan- karakterin fobilerine düşüncede nasıl hazır olması gerektiğine hazırlar oyuncuyu.

İyi bir rejisör oyuncunun kendine karşı sabırlı olmasını sağlar. Karakterin fobilerinin üstüne gitmesi için minik adımlar atmasını ve her adım sonrası diğer adıma geçmesinin mümkün olduğunu hatırlatır.

Oyuncunun ve karakterin korkularının ne olduğunun -oyuncu tarafından- algılanmasını sağlar. Bu algının seyirciye geçmesi ve seyircinin kendi fobileriyle yüzleşmesini sağlamak için oyuncunun durma yeteneğini geliştirir.

Bu korkuların ne kadar gerçekçi olduğunun, oyuncu ve karakterin aslında en büyük arketip olan korkuda nasıl birleştiklerinin ortaya çıkarılmasına yardımcı olur. Bu çalışma, oyuncunun alışkanlıklarından, eski inançlarından kurtulmasına yardım eder.

Karakter aracılığıyla, oyuncunun en korktuğu şeyin bile başına geldiğinde aslında o kadar da korkunç olmadığını anlamasını sağlar. Bu oyuncu için büyük bir özgürlük alanıdır. Ve oyuncuyu -günlük hayatta da- en kötü ihtimalle ne olur ve ne yapabilirim sorunsalına hazırlar.

Bütün bu çalışmalar sırasında, korkunuzun tamamen geçtiğini düşündüğünüz anda bile, bazen gerçekçi olmayan düşünceler tekrarlayabilir. O durumda oyuncuya düşen görev, iyi bir rejisörden öğrendiklerini yeniden uygulamaya çalışmaktır. Oyuncunun unutmaması gereken, kötü rejisörlere uymanın sahne korkularını yeniden besleyeceği gerçeğidir.

Bazen de oyuncu, gerek kendi gerek karakter için son noktayı koymaya cesaret edemeyebilir. Öyle zamanlarda da iyi rejisörden tekrar yardım isteyip o noktayı aşabilir.

Ancak o zaman bireysel fobilerinizden kurtulmuş, karakteri yaratmada başat unsur olan fobileri yaratma cesaretine ulaşmışsınız demektir.

Yoksa, hayatınız boyunca bir çift çiçekli, kuşlu terlikle rahat edeceğinizi düşünür dursunuz.

Not: Alıntılar, Lale Eren'in "Athol Fugard-Domuz Ahırı" çevirisinden yapılmıştır; Devlet Tiyatroları Oyun Metni.



"Domuz Ahırı" Ankara Devlet Tiyatrosu

Müjgan PEKÇETİN



@SİNEM EŞME

Otofobi

Eyvah, yalnız kalırsam ne yaparım?

Bir bebeğin deneyiminde olabildiği gibi, yetişkinlikteki bir kişide de yalnız kaldığında kendini doyuramayacağı sanrısına, böylece varlığını sürdüremeyeceğine dair bir inanç gelişir. Sanki kişinin varoluşu kesintisiz birinin var oluşunda mümkündür, tıpkı bebekliğindeki gibi.

Otofobi, yalnız kalmaktan fobi derecesinde korkmaya verilen isimdir. Kökeni antik Yunancaya dayanan oto "kendi" kelimesiyle, korku tanrısı Phobos'un isminden gelen ve patolojik korku anlamına gelen fobi kelimesinin birleşiminden oluşmuştur. Kendiyle kalmaktan korkmayı ifade eder. Otofobi yaşayan kişi ayrıca yalnız bırakılacağına, terk edileceğine, tecrit edileceğine dair yoğun korkular geliştirebilir. Bu korkunun derecesine göre kişi kısa bir zaman için dahi olsa yalnız kalmasını gerektirebilecek günlük aktiviteleri dahi yapamayacak hale gelebilir.

Yalnız kalma deneyiminin oldukça olumsuz, korku verici, yıkıcı bir deneyim olarak algılanmasının gelişim dönemindeki ihtiyaçlarla ilişkili olduğundan bahseder psikanalist Winnicott. Ona göre yalnız kalabilmenin olumlu olarak algılanması, yalnız kalabilme yetisinin varlığı ve gelişimiyle mümkün olur. Yalnız kalabilmeyi, duygusal dünyadaki olgunluk olarak görür. Yalnız kalabilme yetisi, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde zamanla edinilen ve geliştirilen bir yetidir.

Yalnız kalabilme yetisi nasıl gelişir?

Yalnız kalma deneyiminin iyi bir deneyim olarak hissedilmesi bakım verenin eşliğinde yalnız kalabilmekle mümkün olur. Çocuk kendi başınadır, çünkü kendi deneyimiyle meşguldür; aynı zamanda çocuk bakım vereniyle, annesiyledir çünkü annesi hemen oradadır, ulaşılabilirdir ve çocuğun kendi başına olma deneyimi bölünmez. Burada, bebek ya da çocuk için yine Winnicott'un kavramıyla mükemmel, tam bir şekilde çocuğun tüm ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmak yerine "yeterince iyi anne" olmak yeterlidir. Bu birliktelik içindeki yalnızlık deneyimi, bebeğin çocuğun henüz olgunlaşmamış egosuna annesinden aldığı ego desteğiyle gelişimin ilk zamanlarında oluşur. Zamanla bu his içselleştirilir. Yetişkinliğe doğru büyüyen bebeğin/çocuğun sonraki deneyimlerinde iyi anne imgesi içselleştirildiği için gerçekten somut biri olmasına ihtiyaç duymaz. Yalnızlık ihtiyaçların karşılanabildiği güvenli bir yer olarak hissedilir. Kişi kendi içinde oluşan olumlu sakin iç nesne temsilleriyle, kendiyle kalabilir, o an nerede olursa olsun onu kendinde taşır. Ona ulaşabilir. Aksi takdirde yalnız kalmak bilinmez ve korkutucu bir deneyime dönüşebilir. Dolayısıyla aynı bir bebeğin deneyiminde olabildiği gibi, yetişkinlikteki bir kişide de yalnız kaldığında kendini doyuramayacağı sanrısına, böylece varlığını sürdüremeyeceğine dair bir inanç gelişir. Sanki kişinin varoluşu kesintisiz birinin var oluşunda mümkündür, tıpkı bebekliğindeki gibi.

Elbette, yerleşen bu olumsuz deneyimlerin telafisi vardır. Yalnız kalma kapasitesini genişletmek, kendi üzerimizde çalışmak ve bu korkuyu onarmak mümkündür. Güvenebileceğimiz ortamların, insanların olması ve onları zihinde tutabilmek, onlara ulaşabileceğimizi bilmek, kendimizi de olumlu algılamak yolunda atılan adımlar bu korkunun üstesinden gelmek açısından önemlidir.

Yaratıcılığın ortaya çıkabilmesi için yalnız kalabilmek kilit rol oynar. Yetişkinlikte ötekine, başkalarına ihtiyaç duyduğumuz kadar yalnız kalmaya da ihtiyaç duyarız. Bireysel yaratıcılığın en çok ortaya çıkabildiği zaman kendimizle yalnız kaldığımız zamanlardır. Yazarız, çizeriz, okuruz, izleriz. Bazen arkadaşlarımızla, ailemizle, bir grupla birlikte yaptığımız bir aktivitede de kendi dünyamızda kalabilir ve kendimize dair yerleri düşünebiliriz.

Psikoterapi seanslarında da hem birliktelik hem de yalnızlık vardır. Dört duvar arasındaki alanda kişinin zihni ve ötekinin zihni ordadır. Ötekinin zihni orda ve ulaşılabilirdir. Kişi ötekinin zihninin varlığında var olarak kendi olmayı, kendi zihniyle kalabilmeyi olumlar. O halde zamanla seanslarda sessizliğe dayanabilmek, kendi başına olma kapasitesindeki genişlemeyi gösterir. Zamanla çok korktuğu yalnızlıktan keyif almaya başlar ...

Haydar ERGÜLEN

Sayısal fobi

1 (Bir): Bakmayın kendini Bir'icik saydığına, ondaki korku hiçbir şeyde, sayıda yok, giderse yedeği yok!

2 (İki): Birken azdım, iki oldum yalnızım! İki oda da olsa bir salon gerekiyor hayatta! İnsan da öyle sayılar da! İki kere korku!

3 (Üç): Sayı olduğundan değil, ona yüklenen anlamların ağırlığından korkuyor! Son şans, üçten fazla olmaz, üçtür, güçtür, korkmamak suçtur!

4 (Dört): Ha bir ha dört! İkincisi ilkinin dört katı olmasına karşın, kaybetmek söz konusu olduğunda aynı korku sarar ikisini de! Sağlamcılık her zaman işe yaramaz!

5 (Beş): Tam korkulacak sayı, beşibiryerde çünkü! Geliyorum demez, gelir! İyi de beşin korkusu kimdendir? Beşi de birbirlerinden korkar, o yüzden toplu gezerler!

6 (Altı): Ağır bir sayı. Toplam ağırlığından başka korku ağırlığı var bir de. Çok zengin ve o oranda da cimri. Varyemez Amca gibi harcamaktan korkar!

7 (Yedi): Bu da yazarınızın korkusu! Yedilemeden yapamıyor! Zeytin mi, yedi, dize mi, yedi, sayı mı, yedi! Herkes üç kere tahtaya vurur, o yedi!



©GÖKŞEN ERATA

EFSANE HALİNE GELEN ÜLKELER KENTLER DERGİSİ

memlekent

Tüm sayılarına
www.psikeart.com adresinden ulaşabilirsiniz...



PSİKİYATRİ ve SİNEMA: TARİHE BAKIŞ

psikeart psikesinema akbank sanat

Panel

CİNSİYETÇİLİK

Oturum Başkanı

Caner Fidaner

Konuşmacılar

Caner Fidaner

Hira Selma Kalkan

Damla Sönmez



Gösterilecek Film: Danimarkalı Kız (2015)
Yönetmen: Tom Hopper

Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul
Tarih: 18 Ocak 2023, Çarşamba
Saat: 18.30
Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

Koordinatör
M. Emin Önder

---

psikeart psikesinema akbank sanat

PSİKİYATRİ ve SİNEMA: TARİHE BAKIŞ
TRAVMA ve BELLEK

Koordinatör
M. Emin Önder

Panel

İNSAN YARALIDIR

Gösterilecek Film:
İftarlık Gazoz (2016)

Yönetmen:
Yüksel Aksu

Oturum Başkanı

M. Emin Önder

Konuşmacılar

Tamer Aker

Yüksel Aksu

Ümmü Pütgül



Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul
Tarih: 15 Şubat 2023, Çarşamba
Saat: 18.30

Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

www.psikeart.com sitesinden satın alınan biletler etkinlik öncesi Akbank Sanat gişesinden temin edilecektir.

PSİKİYATRİ ve SİNEMA:
TARİHE BAKIŞ

psikeart psikesinema akbank sanat

Panel

"Nefretin Kaynağı"

İzlenecek Film: Güz Sancısı
Yönetmen: Tomris Giritlioğlu

Oturum Başkanı

Serpil Yandı Vargel

Konuşmacılar

Serpil Yandı Vargel

Aslı Aktümen

Begüm Saygılı



Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul
Tarih: 19 Nisan 2023, Çarşamba
Saat: 18.30
Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

Koordinatör
M. Emin Önder

PSİKİYATRİ ve SİNEMA:
TARİHE BAKIŞ

psikeart psikesinema akbank sanat

Koordinatör
M. Emin Önder

"Başedebilmek için büyümek"

DEĞERLENDİRME ve TARTIŞMA

"Büyüme Mücadelesi"

Oturum Başkanı

Burcu Kurtiş

Konuşmacılar

Hakan Karaş
Tuğba Kurt Ulucan
Özlem Önen



İzlenecek Film:
Theeb

Yönetmen:
Naji Abu Nowar
(2015)

Yer: Akbank Sanat, Taksim, İstanbul
Tarih: 17 Mayıs 2023, Çarşamba
Saat: 18.30
Biletler www.psikeart.com adresinde sizleri bekliyor.

DERGİ EDİNMEK İÇİN
ONLINE ADRESİMİZ



psikeart

www.psikeart.com