REMZİ KİTABEVİ

PSİKANALİZ *ve* SONRASI

Engin Geçtan



6. Basım

PSİKANALİZ VE SONRASI / Engin Geçtan

PSİKANALİZ
VE
SONRASI

Prof. Dr.
Engin Geçtan

Psikanaliz ve Sonrası

6. Basım



Remzi Kitabevi
Ankara Caddesi, 93 — İstanbul

Altıncı Basım: Ocak 1995

ISBN 975-14-0403-7

Remzi Kitabevi A.Ş.
Selvili Mescit S.3 Cağaloğlu-İstanbul. 1995
Tel. 522 05 83 - 511 69 16; Fax. 522 90 55

İçindekiler

Önsöz 9

Bölüm: 1
PSİKANALİTİK KURAMLAR
(11-121)

Sigmund Freud ve Klasik Psikanaliz 11
Psikanaliz Öncesinde Freud 11
Psikanalizin İlk Yılları 16
Rüyaların Yorumu 22
Topografik Kişilik Kuramı 26
İçgüdüler Kuramı 27
Gelişim Kuramı 32
Yapısal Kişilik Kuramı 43
Anksiyete 48
Tedavi 56
Tartışma 70
Ego Psikolojisi 72
Ego Savunma Mekanizmaları 72
Egonun Uyum İşlevleri 104
İnsanın Sekiz Çağı 106
Obje İlişkileri Kuramı 112
"Self" Psikolojisi 119

Bölüm: 2
ALFRED ADLER VE BİREYSEL PSİKOLOJİ
(123-164)

Organ Eksikliği, Eksiklik (Aşağılık) Duygusu
ve Üstünlük Çabası 129
Yaratıcı Güç, Toplumsal İlgi, Yüreklilik ve Sağduyu 131

Aile ve Kültürün Rolü 134
Yaşam Biçimi 136
Erkeksi Protesto 139
Normaldışı Davranışların Oluşumu 140
Tedavi 148
Klasik Psikanaliz
ve Bireysel Psikolojinin Karşılaştırılması 160
Tartışma 163

Bölüm: 3

CARL GUSTAV JUNG VE ANALİTİK PSİKOLOJİ (165-213)

Kişilik Yapısı 171
Psişe 171
Bilinç 172
Ego 173
Kişisel Bilinçdışı 173
Kompleksler 174
Ortak (Kolektif) Bilinçdışı 175
Arketipler 177
Kişiliğin İşleyiş İlkeleri 183
Kişilik Bölümleri Arasındaki Etkileşimler 183
Psişenin Dinamiği 184
Değerler 185
Eşdeğerlik ve Entropi İlkeleri 187
Ruhsal Enerjinin Gelişmesi ve Gerilemesi 190
Kişiliğin Gelişimi 190
Bireyleşme ve Bütünleşme 190
Toplumsal Etmenlerin Rolü 192
Yaşam Dönemleri 193
Rüyalar ve Simgeler 195
Tutumlar ve İşlevler 197
Psikolojik Tipler 199
Tedavi 201
Psikoterapinin İşleyiş Biçimi 208
Tedavi Uygulaması 210
Tartışma 212

Bölüm: 4

OTTO RANK

(215-234)

Doğum Sarsıntısı ve Ayrılma Anksiyetesi 218
Yaşam Korkusu ve Ölüm Korkusu 220
İstem ve Karşıt İstem 221
Kişilik Tipleri 223
Tedavi 227

Bölüm: 5

KAREN HORNEY VE BÜTÜNCÜ YAKLAŞIM

(235-269)

Horney Kuramının Ana Çizgileri 237
Karen Horney'in Anksiyete Kavramı 244
Anksiyeteye Karşı Geliştirilen Savunma Mekanizmaları 252
Tedavi 261

Bölüm: 6

HARRY S. SULLIVAN VE İLİŞKİLER KURAMI

(271-301)

İlişkiler Kuramının Ayırıcı Özellikleri 272
Kişiliğin Yapısal Özellikleri 273
Kişiliğin İşleyiş Biçimi 276
Sullivan'ın Gelişim Kuramı 279
Normaldışı Davranışlar 283
Tedavi (Psikiyatrik Görüşme) 289
Psikiyatrik Görüşmenin Evreleri 294
Tartışma 300

Bölüm: 7

ERICH FROMM

(303-317)

Ek
VAROLUŞÇU PSİKİYATRİ
(319-340)

Tanım 319
Tarihçe 320
Varoluş Felsefesinin Diğer Öncüleri 321
Varoluşçu Psikiyatrinin Kurucuları 324
Varoluşçu Psikiyatrinin Temel İlkeleri 325
Varoluşun Dinamiği 330
Tedavi (*Dascinanalysis*) 336

Bitirirken 341

Kaynakça 345

ÖNSÖZ

Genetik ve nörobiyoloji alanlarında son yıllarda giderek hızlanan gelişmelerin psikiyatrinin insanı ele alış biçimini önemli ölçüde etkilemesinin beklendiği günümüzde, davranışları bireyin çevresiyle etkileşiminin ürünü olarak ele alan kuramlar yine de güncelliğini ve çağdaş düşünce üzerindeki etkisini sürdürmektedir. Son gelişmelerin gelecekte biyolojik ve kalıtsal etmenlerin insan davranışlarının oluşumundaki payının bugün sandığımızdan daha büyük bir oranda olduğunu kanıtlayacağı düşünülse bile, toplumsal bir varlık olarak insanın, daha çok uzun bir süre psikiyatrinin ve bazı diğer disiplinlerin inceleme konusu olma niteliğini sürdüreceği kanısındayız.

Freud'un görüşlerinin çağdaş düşünceyi etkisi altma almaya başladığı günlerden bu yana yaklaşık doksan yıl geçmiş olmasına karşın, psikanaliz ve sonrasını yansıtan yapıtların çoğunun dilimize çevrilmemiş ve çevrilenlerin belirli bir sistematiği izleyerek seçilmemiş olması, konunun ülkemizde gereğince tanınmasına imkân vermemiştir.

"Psikanaliz ve Sonrası" bu boşluğu kısmen olsun gidermek amacıyla yazıldı ve içeriği psikanalizle başlayan düşünce akımının yüzyılımız boyunca geçirdiği evrimin tanıtılması ile sınırlandırıldı. Umarız bu amaç, kısmen de olsa gerçekleştirilebilmiş olsun.

Bölüm: 1

PSİKANALİTİK KURAMLAR

SIGMUND FREUD VE KLASİK PSİKANALİZ

Psikanaliz Öncesinde Freud

Sigmund Freud, Mayıs 1856'da Moravya'da doğdu ve 1939'da Londra'da çene kanserinden öldü. Babası Jacob bir tüccardı ve iki kez evlenmişti. İlk evliliğinden iki oğlu olmuş, ikinci kez kırk yaşındayken yirmi yaşında bir kızla evlenmişti. Freud bu evliliğin ilk çocuğudur. Annesi Amalie'nin Sigmund'dan sonra beş çocuğu daha oldu. Böylece Freud, kalabalık bir ailenin en büyük çocuğu olarak büyüdü.

Baba Freud'un işleri bozuk gidince aile, Freud üç yaşındayken Viyana'ya taşındı. Jacob Freud açık görüşlü bir Yahudiydi. Şakacı ve sevecen bir baba olmasına karşın çocuklarından kesin saygı beklerdi ve Sigmund için otorite ve disiplin simgesi olmuştu. Anne Amalie'nin canlı bir kişiliği vardı ve Freud, 95 yaşında ölen annesine her zaman bağlı kalmıştı.

Freud uyumlu bir çocuk olarak tanımlanır. Entelektüel eğilimleri çocukluk dönemlerinde de oldukça belirgindi. Odasında saatlerce okur ve çalışırdı. Birçok yaşıtı yaşıtlarından çok daha erken yaşlarda okumuştu. Ergenlik çağında iken, kitaplarının başından ayrılmamak için akşam yemeklerini çoğu kez odasında yerdi.

Freud üstün başarılı bir öğrenciydi. Babası da meslek seçiminde onu özgür bırakmıştı. Tıbbı uzun süre düşündükten sonra seçmişti. Ancak bu gerçek bir seçim olmaktan çok, diğer alanların hiçbirinden hoşlanmadığı için verilen bir karar olmuştu. Aslında doktor olmak için de büyük bir istek duymamıştı.

1873 yılında 17 yaşında iken Viyana Üniversitesi'ne giren Freud, üçüncü yılın sonunda, diğer dallarda başarılı olamayacağı

düşüncesiyle fizyolojide uzmanlaşmaya karar verdi. Bu karar sonucu Brücke'nin Fizyoloji Enstitüsü'nde öğrenim görmeye başladı. Bu dönemin Freud üzerinde önemli izler bıraktığı ve sonraki görüşlerin temelini oluşturduğu sanılmaktadır. Örneğin, dünya sorunlarına çözümün ancak bilimdeki gelişmeyle sağlanabileceği biçimindeki gerekirci görüşünde Brücke'nin etki payı oldukça büyüktür.

1876'da Fizyoloji Enstitüsü'nde Brücke'nin gözetimi altında araştırma yapmak üzere bir burs sağlayan Freud, burada nöroloji dalındaki ilk çalışmalarına başladı. Brücke'nin laboratuvarında, genç bir hekim için oldukça üstün nitelikli çalışmalar yapan Freud, bu araştırmalarından önemli sayılabilecek bazı sonuçlar da çıkarabilmişti. Freud'un bu laboratuvardaki deneyimlerinin, sonradan geliştirdiği psikolojik kuramlara temel oluşturduğu ve Brücke'nin, beyin hücrelerinin işleyiş biçimini "belirli ilkelerle çalışan dinamik güçler ve enerjiler"le açıklayan görüşlerinin, Freud üzerindeki etkisini yaşam boyu sürdürmüş olduğu söylenebilir.

1881'de tıp doktoru unvanını alan Freud, Brücke'nin laboratuvarındaki çalışmalarını mezun olduktan sonra bir yıl daha sürdürdü. Laboratuvarda çalıştığı süre boyunca, araştırma yapmaktan hoşlandığını fark etmişti. Ancak böylesi bir çalışmanın sağladığı parasal imkânlar sınırlıydı. Üstelik o günlerde tanıştığı ve ilgi duymaya başladığı Martha Bernaya ile evlenmeyi ciddi olarak düşünmeye başlamıştı ve laboratuvar çalışmalarından sağladığı parayla bir aileyi geçindirmesi oldukça zordu. Sonunda, çok zevk aldığı araştırmaları ile evlilik arasında bir seçim yapmak zorunda kalan Freud, 1882'de Brücke'nin laboratuvarından ayrıldı ve Viyana Genel Hastanesi'nde çalışmaya başladı.

Bu hastanede önce kısa bir süre cerrahi bölümünde çalışan Freud, daha sonra Theodor Meynert'in psikiyatri kliniğine geçti. Nöroanatomi ve nöropatoloji konusunda uzmanlaşmış olan Meynert'le birlikte çalışırken bu kez de onun etkisi altında kalan Freud, bunun sonucu muayenehane açmaktan vazgeçti ve nöroloji dalında uzmanlaşmaya karar verdi. Üç yıl bu klinikte asistanlık yaptıktan sonra 1885'te üniversiteye fahri doçent olarak atandı. Karşılığında ücret ödenmeyen bu görev, ona öğrenim yapma imkânını tanıyordu.

Aynı yıl kazandığı bir bursla Paris'e giden Freud, Salpétriér Hastanesi'nde ünlü Fransız nöroloğu Jean-Martin Charcot'nun çalışmalarını on dokuz hafta süreyle izleme imkânı buldu. Gerçekte, bu karşılaşmanın psikanaliz kuramının gelişimine bir başlangıç noktası oluşturduğu söylenebilir.

"On dokuzuncu yüzyılın gelişiyle Avrupa'da, anatomi, fizyoloji, nöroloji, kimya gibi alanlarda bilimsel gelişmeler başlamış ve bunların sonucu ruhsal hastalıkların beyin işlevlerindeki bozukluklardan kaynak alabileceği görüşleri Antik Yunanlılardan bu yana bir kez daha ele alınmıştı. Böylece, Ortaçağ'da normaldışı davranışların nedenlerini şeytan ya da kötü ruhların varlığıyla açıklayan bağnaz inançlar etkisini giderek yitirmiş, ruhsal yapı ve davranışın kökeninde organik etmenler bulunduğu görüşlerinin egemen olduğu yeni bir dönem başlamıştı.

Bu dönemde en önemli katkılar Alman hekimi Emil Kraepelin'den gelmiştir. 1883 yılında yayımlanan kitabında Kraepelin, beyin patolojisinin ruhsal hastalıkların oluşumundaki önemli rolünden söz etmekle kalmamış, her bir davranış bozukluğu türünün diğerlerinden farklı belirtiler gösterdiğini ve örneğin kızamık hastalığında olduğu gibi, önceden belirli ve tanımlanabilir bir seyir gösterdiğini açıklayarak, sistematik bir psikiyatrik klasifikasyonu ilk kez gerçekleştirmiştir. Kraepelin'le başlayan dönem, klasifikasyon ve tanımlamaya ağırlık verdiğinden, "betimsel dönem" olarak anılır. Bu dönemde, demonolojik (*) inançlar artık tümüyle terk edilmiş, genel paralizi (**) gibi birçok ruhsal hastalıkların beyin patolojisiyle ilgisi kesinlikle ortaya konmuş, ruhsal hastalıklar, halk arasında olmasa da tıp adamları tarafından, bedensel hastalıklar gibi kabul edilmeye başlamış ve anatomi, fizyoloji, biyokimya gibi bilim dallarından yararlanılarak, beyin patolojisini daha iyi anlayabilmek amacıyla birçok araştırmalar yapılmıştır.

Ne var ki, tüm bu gelişmelere ve çeşitli klinik muayenelere ve araştırmalara karşın, hastaların yarısından çoğunda organik bir patoloji saptanıp, bozukluğu bu nedene bağlama imkânı bulunamıyordu. Bu şaşırtıcı sonucu, bazı araştırmacılar o günün laboratuvar tekniklerinin yetersiz olmasına bağlıyor ve beyinde kesinlikle var olan bir bozukluğu ortaya çıkaracak araçların henüz geliştirilemediğinden söz ediyorlardı. Bazıları

(*) Daemon eski Yunancada doğaüstü varlık anlamında kullanılmış, sonraları şeytan sözcüğüyle eşanlam kazanmıştır.
(**) Frengi hastalığının beyinde yerleşen türü.

ise alınan sonuçlardaki boşlukları kalıtımla açıklamaya çalışıyor, bazı davranış bozukluklarının nedenlerini henüz niteliği bilinmeyen ve dolayısıyla çaresi de olmayan genetik bozukluklara bağlıyordu. Ancak, bu varsayımların geçerliği kanıtlanmış değildi ve açıklanamayan bir boşluk kalmıştı.

Yirminci yüzyılın başlarında psikanaliz, beyin patolojisinin davranış bozukluklarının tek nedeni olduğu görüşüne karşı çıkan yeni ve devrimci bir düşünce olarak belirmeye başlamıştır. Bazı ruhsal bozuklukların organik kökenli olmayıp psikolojik nedenlerde oluştuğu görüşünü savunan psikanaliz kuramına göre, günlük yaşamda olağan nitelikteki bazı engellemeler ve çatışmalar bazen kişiye aşılamaz görünmekte ve böyle bir kişi, içinde bulunduğu durumlara uyum yapma çabalarında sağlıksız yollara başvurabilmektedir.

Gerçekte, psikanaliz kuramını ya da psikolojik görüşlerin başlangıç noktasını, hipnoz ve telkinin histeriyle ilişkilerini inceleyen araştırmacıların çalışmaları oluşturmuştur.

Hipnozun çok da iyi bilinemeyen geçmişi oldukça eskidir ve ilk çağlara dayanır. Ancak, günümüzdeki uygulamalarının ilk örneği olarak, Avusturyalı hekim Franz Anton Mesmer'in (1734-1815) çalışmaları gösterilir. Önceleri Viyana'da başarısızlığa uğramış, sonradan Paris'teki çalışmalarıyla ilgi toplamış olan Mesmer'in uygulamaları, zamanında tartışmalara ve karşıt görüşlere konu olmuştu. Mesmer, on altıncı yüzyıl başlarında yaşamış olan İsviçreli hekim Paracelsus'un, gezegenlerin insan bedenini etkilediği inancını yeniden geliştirmiş, yıldızların insan bedenine yayılan evrensel bir manyetik sıvı aracılığıyla etkilerini sürdürdükleri görüşünü savunmuştu. Ona göre, bu sıvının insan bedenine dağılış biçimi kişinin sağlıklı ya da hastalıklı olmasını belirlemekteydi ve bazı insanlarda var olan manyetik güç, diğer bazı insanlardaki manyetik sıvı dengesizliklerini iyileştirmek için kullanılabilirdi.

Kuramını uygulamayı ilk kez Viyana'da başlatan Mesmer, bu kentte başarılı olamayınca 1778 yılında Paris'e gitti ve orada bir klinik açarak çeşitli hastalıkları "hayvansal manyetizma" yoluyla tedavi etmeye başladı. Bu klinikte hastalar çember biçimindeki bir sıraya yüzleri çemberin dışına dönük olarak oturtuluyor, sıranın iç kısmını oluşturan sütunda asılı ve renkli sıvılarla dolu şişelerden çıkan demir çubuklar hasta olan beden kısımlarına bağlanıyordu. Karartılmış olan odada havaya uygun bir müzik çalınıyor ve bir süre sonra Mesmerleylak rengi bir giysi içinde görünerek bir hastadan diğerine dolaşıyor ve elleri ile onlara dokunuyordu.

Gerçekten de Mesmer, histerik kökenli birçok duyu bozukluklarını ve felçleri bu telkin yöntemiyle iyileştirmeyi başarabilmiş ve daha sonraki yıllarda hipnoz kullanılarak yapılan benzer denemelerin ilk uygulayıcısı olmuştur. Sonradan meslektaşları tarafından şarlatan ilan edilen Mesmer, Paris'i terk etmeye zorlanmış ve adı tekrar duyulmamıştır. Ancak bu konudaki tartışmalar yirminci yüzyıl içinde de sürdürülmüştür. Günümüzde bile dünyanın birçok yerinde telkin, çeşitli biçimlerde, bir tedavi yöntemi olarak uygulanmaktadır.

Davranışı etkileyen psikolojik etmenlerin anlaşılmasına yönelik daha ciddi çalışmalar, on dokuzuncu yüzyıl sonlarında Fransa'da başlatılmıştır. Liébault ve Bernheim adlarındaki Nancy'li iki hekim, histeri ile hipnoz arasındaki ilişkileri incelemişler ve şu sonuçlara varmışlardı: Histeride görülen kol ya da bacak felci, deride anestezik bölgeler, işitme kaybı, vb. belirtilerin nedeni bedensel bir patoloji değildir; aynı belirtiler normal insanlar hipnoza sokulduğunda telkinle oluşturulabilir ya da benzer belirtiler gösteren histeri hastalarına hipnoz altında telkin yapılarak bu belirtiler tümden ortadan kaldırılabilir. Bu görüşleri paylaşan hekimler, o günlerde Fransa'da Nancy Ekolü olarak anılmıştı. Parisli ünlü hekim Jean-Martin Charcot ve arkadaşları ise histeriyi oluşturan nedenlerin organik bir patolojiden kaynaklandığı görüşünde önce direnmişler, ancak sonradan ikna olarak onlar da bu yeni görüşe katılmışlar ve Charcot da sonraki çalışmalarını bu yönde sürdürmüştür."

İşte Freud, Charcot ile böyle bir dönemde tanışmıştı. O günlerde Charcot, bir yandan histeri belirtilerinin çoğunun nörolojik kökenli olması gerektiği inancını sürdürürken, öte yandan da histerik bayılma nöbetlerinin psikolojik nedenlerden kaynaklandığı ve hastanın zihninde oluşan bazı düşüncelerle ilintili olduğu görüşlerini savunuyordu. Freud, Charcot'nun güçlü kişiliğinden ve görüşlerinden oldukça etkilenmişti. O güne kadar histeri, zengin imgelemi olan kişilerin bilinçli ve amaçlı olarak geliştirdiği, sayrımsama (temaruz) benzeri belirtiler olarak yorumlanıyor ve gerçek bir normaldışı davranış türü olarak nitelendirilmeyerek ciddiye alınmıyordu. Oysa Freud, Charcot'nun kliniğinde gözlemlediklerinden sonra, histerinin üzerinde çalışılması ve anlaşılması gereken gerçek bir patolojik durum olduğuna inanmaya başlamış ve Paris'ten ayrılırken, insanın bilinçli dünyasından ayrı ve gizli, çok güçlü başka bir sürecin varlığını düşünmeye başlamıştı. 1886

yılında Viyana'ya döndüğünde Freud, laboratuvardan ayrıldı ve nöroloji uzmanı olarak muayenehane açtı. Ancak, Paris'te gözlemledikleri bir yandan zihnini sürekli kurcalıyordu. Bu nedenle, 1889 yazında birkaç haftalığına Nancy'ye gitti ve Liébault'nun kliniğinde incelemelerde bulundu. Burada, Liébault ve yardımcısı Bernheim'ın hipnoz aracılığı ile hastalarıyla kurabildikleri ilişki onu çok etkiledi. Üstelik Bernheim, titizlikle sürdürdüğü araştırmalarında, telkine açık olma eğiliminin yalnızca histeri belirtileri gösteren hastalara özgü bir durum olmadığı sonucuna varmıştı. Ona göre, bu eğilim diğer nevrotik kişilerde ve normal insanlarda da gözlemlenebilmekteydi. Bernheim'ın normal ve normaldışı tepkiler arasındaki ilişkiyi ilk kez ortaya koyan bu görüşleri insan davranışlarının anlaşılması ve bu konudaki klinik çalışmalara temel oluşturması yönünden çok önemli bir adımdı. Ve Freud, Nancy'den dönerken, insanın bilincinin dışında oluşan zihinsel süreçlerin varlığına olan inancı kesinleşmişti.

Psikanalizin İlk Yılları

Freud'un yaşamında 1887'ye kadar geçen on yıllık sürenin psikanalizin temelinin atıldığı dönem olduğu söylenebilir. 1889 sonbaharında Viyana'ya döndükten sonra Freud, çoğunluğu nevrotik davranış bozuklukları gösteren hastaları arasından, özellikle histeri belirtileri gösterenleri giderek artan bir ilgiyle incelemeye koyuldu. Ancak, bu çalışmaların bir kurama dönüşmesinde rol oynayan etkilerin sonuncusu Joseph Breuer'den geldi.

Breuer, Viyana'nın seçkin ve tanınmış bir hekimiydi. Freud, kendisinden oldukça daha yaşlı olan Breuer'i, Brücke'nin Fizyoloji Enstitüsü'nde çalıştığı günlerden bu yana tanıyordu. Breuer, çoğu kadın olan hastaları üzerinde hipnozu ilginç bir biçimde kullanıyordu. Bu hastalar hipnoz altında sorunlarını baskısız ve açıkça anlatabiliyor, hipnozdan uyandıklarında rahatlık duyuyorlardı. Duyguların boşalımına imkân veren bu yönteme arınma anlamına gelen *katarsis* denmişti. Sağladığı rahatlamanın yanı sıra bu yöntem, hastaların nevrotik belirtilerinin oluşmasına neden olan sarsıcı olayların ve duygusal çatışmaların ortaya çıkmasını da sağlıyordu. Her ne kadar hasta içsel sorunları ile hastalık be-

lirtileri arasında bir ilişki kuramıyorsa da, onu hipnoz altında gözlemleyen hekim, aradaki ilişkiyi açıkça görebiliyordu.

Freud'un histeri patolojisine ilgi duyduğunu bilen Breuer, bir gün ona, 1880 Aralık ayı ile 1882 Haziran'ı arasında izlemiş olduğu ilginç bir hastadan söz etti. Anna O. adı ile anılan bu hastaya ait bulgular psikanaliz tarihçesine geçmiş ve bu kuramın gelişmesine oldukça önemli bir katkıda bulunmuştur:

"Anna O., gerçekte, sonradan sosyal hizmet alanının öncülüğüyle ün kazanmış olan Bertha Pappenheim'dı. O zamanlar 21 yaşında olan bu genç kadın, babasının ölümünün ardından çeşitli histeri belirtileri geliştirdiği için Breuer'e başvurmuştu. Bu belirtiler, kol ve bacaklarda felç, deri duyumunun yitirilmesi, kaslarda kasılmalar, görme ve konuşma güçlükleri, yemek yiyememe ve öksürük nöbetlerinden oluşuyordu.

Anna, babasına çok düşkündü ve yaşamının son günlerinde yatağının yanından ayrılmamış, ölümüne dek ona bakmıştı. Tedavi sırasında Breuer'i de Anna'yı da şaşırtan bir durum ortaya çıkmıştı. Anna, ne zaman babasına karşı duyduğu yakınlık ve sevgiden söz etse ya da histeri belirtilerinin hangi koşullar altında ortaya çıktığını anlatsa bu belirtiler ortadan kayboluyordu. Bu nedenle Anna, bu sürece "konuşma kürü", ya da "baca temizliği" adını takmıştı.

Ne var ki, bu anıların çoğu o denli bastırılmıştı ki, ancak hipnoz altında çağrıştırılabiliyordu. Örneğin, Anna bir kez babasının başında beklerken, bir yılanın babasına doğru ilerlediğini ve onu sokmaya hazırlandığını, ancak yılanı oradan uzaklaştırmak için harekete geçmek istediğinde, iskemlenin arkasına sarkıtmış olduğu kolunu kımıldatamadığını düşlemişti. Anna bu anıyı hipnoz altında çağrıştırabildikten sonra o güne kadar felçli olan kolunu hareket ettirebilmişti.

Tedavi sürecinde Breuer, bu ilginç hastasına giderek artan bir ilgi duymaya başlamış ve ona daha fazla zaman ayırmaya başlamıştı. O kadar ki, Breuer'in eşi bu duruma bozulmaya ve Anna'yı kıskanmaya başlamıştı. Breuer, hastasıyla olan ilişkisinin cinsel bir niteliği de olabileceğini fark ettiğinde birden tedaviye son vermiş, ne var ki, birkaç saat sonra Anna'nın çok kötü durumda olduğu haberiyle onun evine gitmek zorunda kalmıştı. Oysa, Anna tedaviden çok yararlanmış ve histeri belirtilerinin çoğu ortadan kalkmıştı. Breuer gittiğinde Anna yataktaydı ve histerik doğum sancıları içindeydi. Tedavi süresince cinsel konulara hiç değinilmemişti ve aslında Anna'nın yalancı gebeliği, Breuer'in tedavi amacıyla ona göstermiş olduğu ilgiye karşı geliştirdiği cinsel duyguların

simgesel bir anlatımıydı. Bunu fark edemeyen Breuer, Anna'yı ancak hipnotize ederek yatıştırabildi, panik içinde evi terk ederek eşiyle birlikte, "ikinci bir balayına çıkmak" üzere acele Venedik'e gitti."

Breuer, Viyana'dan ayrıldıktan sonra Anna'nın durumu daha da kötüleşmiş ve hastaneye kaldırılması gerekmişti. Katarsis yöntemiyle tedavinin yararları da kuşkuyla karşılanmıştı. Ama Freud, bu öyküden yapıcı bir biçimde yararlanabilmiş ve tedavi süresince ortaya çıkan bu tür duygu ve düşleri bilimsel bir kuramın temeli olarak kullanabilmiştir. Eğer Freud, katarsis yöntemi süresince ortaya çıkan cinsel içerikli duygulardan ürkmüş olsaydı psikanalizi de geliştiremezdi. Nitekim Breuer bu tür çalışmaları sürdürmemekle insan davranışlarının anlaşılmasına yapabileceği diğer bazı olası katkıları gerçekleştirememiştir (Meissner, W. W., Mack, J. E., Semrad, E. V., 1975).

Freud'un Breuer'le yaptığı ortak çalışmalar 1893'te ilk ürününü vermiş ve iki araştırıcının birlikte yazdıkları *"Ön İletişim"* bu yıl yayımlanmıştır. Bunu 1895'te yayımlanan *"Histeri Üzerine İncelemeler"* başlıklı ikinci bir ortak yapıt izlemiştir. Bu yapıtlarda Freud ve Breuer psikodinamik (*) kavramının temelini atmış oldular. Her iki çalışma da, histeri belirtilerinin sarsıcı olaylardan kaynaklandığını vurguluyor, belirtilerle olaylar arasındaki ilişkinin simgesel de olabileceğini anlatıyordu. Ayrıca, histeri ile travma nevrozunun nedenlerinin ortak yönleri olduğu, her iki durumda da sarsıcı olaya karşı yeterli duygusal tepkilerin verilmemesi sonucu, duyguların bilinçten uzak tutulduğu ve sarsıntı yaratan olayla histeri belirtileri arasındaki ilişki hipnoz altında açıklık kazandığında bu belirtilerin de ortadan kalktığı anlatılmıştı. Böylece, kişinin bilinçdışı dünyası ve bu sürecin davranışlar üzerindeki önemli etkisi ilk kez anlaşılmaya başlamıştı.

Breuer, histeri belirtilerinin oluşumunda cinsel etmenlerin oynadığı role Freud'un verdiği önemi kabul edemediği için iki hekim bir süre sonra ortak çalışmalarına son verdiler. Çalışmalarını tek başına sürdüren Freud, giderek hipnozdan vazgeçti ve hastalarını, uyanıkken, düşünce düzenini ve ahlak kurallarını gözet-

(*) Bilinçdışı güçlerin davranışları yönlendirme olgusunu tanımlayan kavram.

meksizin özgürce konuşmaya yöneltti. Bu yöntemle hastalar içsel engellerini yenebiliyor, unutulmuş anılarına inebiliyor ve giderek sorunlarını açıkça tartışabilir bir duruma geliyorlardı. Bu yeni yönteme *serbest çağrışım*, bu yöntem aracılığıyla hastaların, içsel dünyalarına inerek kendilerini daha iyi tanımaları ve daha sağlıklı bir uyum düzeyine erişebilmelerine olanak sağlayan ilkelere de *psikanaliz* adı verildi.

Freud bu görüşlerini Viyana'daki bilimsel tartışma gruplarında ilk kez açıkladığında meslektaşları arasında alay konusu olmuş, kimi ise onun bir kaçık olduğuna inanmıştı. Özellikle, nevrozların cinsel nitelikli çatışmalardan kaynaklandığı biçimindeki görüşü çok yadırganmış, bunun sonucu muayenehanesine gelen hasta sayısı giderek azalmıştı. 1900 yılının Ocak ayında Freud, muayenehanesine sekiz aydır hiç yeni hasta başvurmadığından ve parasal durumunun kötüye gittiğinden yakınmıştı.

1890'dan 1900'e değin geçen on yıl boyunca Freud, kendi deyimiyle, entelektüel bir yalnızlık içine gömülmüş, bu süre içerisinde ilk kuramlarını geliştirmişti. Ancak, çevresinde bu düşüncelerini tartışabileceği kimse yoktu. Buna karşın geliştirdiği kuramlara inancını yitirmeyen Freud çalışmalarını yılmadan sürdürdü. Önceleri karşılaştığı dirence şaşırmış, sonradan toplumun yasakladığı düşüncelere karşı bu tür tepkiler geliştirilmesini doğal bir sonuç olarak kabullenmişti.

Sonunda, yüzyılın ilk yıllarında, tek başına sürdürdüğü bu çalışmalar çevrenin ilgisini çekmeye başladı. O güne kadar Viyana Üniversitesi'ne doçent olarak atanması sürekli olarak ertelenmişti. 1902'de bir kadın hastası, Freud'un üniversiteye atanmasını onaylayacak olan bakanın, elde etmeyi çok istediği bir tablo karşılığında bunu sağladı. Daha sonraları, 1920'de Freud, üniversiteye asli kadrolu profesör olarak atandı. Ne var ki, Freud yaşamı boyunca üniversitede çok az ders vermiş ve hiçbir zaman gerçek anlamda bir akademisyen olmamıştır.

1902 sonbaharında küçük bir meslektaş grubu ile evinde başlattığı haftalık tartışma grupları, giderek Viyana Psikanaliz Derneği'nin kurulmasına yol açmıştır. Gerçi Viyana'da hâlâ çok az kişi Freud'un çalışmalarının farkındaydı ama, diğer ülkelerdeki çok sayıda araştırıcı, yayınlarını büyük bir ilgiyle izlemeye başla-

mıştı. Bu durum psikanalizin kurumlaştırılarak, büyümesinin denetim altına alınmasını gerektirdi ve Uluslararası Psikoanaliz Birliği kuruldu. Kurucusu kendisi olduğu için Freud neyin psikoanaliz sayılabileceğine yalnızca kendisinin karar verebileceği görüşünü savunmuştur. Diğer araştırıcıların değişik ve yeni görüşler geliştirmelerine karşı çıkmamakla birlikte, başlattığı hareketi yozlaştıracağı ve bir kavram kargaşası yaratacağı kaygısıyla, ortaya çıkmakta olan yeni düşüncelerin psikanaliz adı altında toplanmasına izin vermemiştir. Aslında, Jung ve Adler gibi diğer kuramcılarla ilişkilerinin bozulmasının temelindeki başlıca neden de budur.

1909 yılında Freud, Clark Üniversitesi'nin yirminci yıldönümü dolayısıyla bir dizi konferanslar vermek üzere Amerika'dan bir çağrı aldı. Görüşlerinin başka ülkelerde de ciddiye alındığını kanıtlayan bu çağrı Freud'un çok hoşuna gitmiş, üstelik kendisine bir de şeref doktorası verilmesi onu çok duygulandırmıştı. Bu gezi sırasında, o günlerde ölmek üzere olan ünlü ruhbilimci William James, Freud'a, geleceğin psikolojisinin onun çalışmaları üzerine kurulacağına inandığını söylemişti.

Amerika gezisinden döndükten sonra Freud'un izleyicilerinin ve hastalarının sayısı giderek artmaya başladı. Her sabah saat sekizden öğleden sonra saat bire kadar hasta görüyordu. Her bir hastaya 55 dakika ayırıyor ve her bir buluşma arasında beş dakika dinlenerek kendisini bir sonraki hastaya hazırlıyordu. Saat birde ailesiyle yemek yedikten sonra yürüyüşe çıkıyor, saat üçten sonra saat dokuza ya da ona kadar aralıksız, yine hasta görüyordu. Akşam yemeğini bu saatlerde yiyen Freud, daha sonra eşi ya da aile üyelerinden biriyle ikinci bir yürüyüşe çıkıyordu. Eve döndüğünde çalışma odasına çekiliyor, kendisine gelen ve sayıları giderek artan mektupları yanıtlıyor ya da yayımlayacağı yazılar üzerinde çalışıyordu. Yaklaşık on iki saat süren psikanaliz seanslarından sonra yine de düşüncelerini yazıya dökebilecek enerjiyi bulabiliyordu.

Freud, çalışmalarının ilk günlerinde Viyana'daki meslektaşlarından gördüğü olumsuz davranışları hiçbir zaman unutamadı ve arada bir Viyana'yı terk etmekten söz ettiyse de bunu eyleme dönüştürmedi. Ancak, giderek güçlenen Nazi rejiminin uygula-

maları Freud için tehlikeli olabilecek boyutlara ulaştığında, ünlü İngiliz psikiyatristi Ernest Jones'un ısrarı üzerine Londra'ya göçtü. Londra'ya geldikten sonra kansere yakalanan Freud, hastalığının büyük acılar veren son dönemlerine kadar ve zihnini uyanık tutabilmek için ağrı dindirici ilaç bile almaksızın çalışmalarını sürdürdü.

Çok okumasına karşın, Freud'un görüşleri yine de kendi kişisel ve klinik yaşantılarından kaynaklanmıştır. Kuramını geliştirirken doğabilimlerinden ve özellikle fizyoloji alanında kendisine önderlik etmiş ustalardan önemli ölçüde etkilenmişti. Kendi düşüncelerine katı sayılabilecek bir biçimde inanan Freud, yakın çalışma arkadaşlarından bazılarının görüşlerini önceleri paylaşırken, sonradan onların kendi geliştirdikleri düşünceler doğrultusunda çalışmalarını sürdürmelerini bir türlü hoş görememişti.

Yakın arkadaşı Jones'a göre, Freud bağımlılıktan ve özgürlüğünün kısıtlanmasından hiç hoşlanmazdı. Kimseye borçlu olmak istemezdi. Freud'un sıradan olmayan ve beklenmedik düşüncelere açık kalabilmiş olmasında bu bağımsızlığın oldukça önemli rolü olsa gerek. Ernest Jones onu, çalışmalarında yürekli, sabırlı ve dürüst olabilmek için üstün çaba harcayan, günlük yaşamından da anlaşılabileceği gibi son derece disiplinli bir insan olarak tanımlar.

Freud ilk büyük yapıtı olan *Rüyaların Yorumu*'nu 1900 yılında yayımladı ve bunu birçok diğer kitap ve yazılar izledi. Çeşitli ülkelerden gelen ve çevresinde toplananlar arasında, İsviçre'den Carl Jung, New York'tan A. A. Brill, Macaristan'tan Sandor Ferenczi, Berlin'den Karl Abraham, Viyana'dan Alfred Adler sayılabilir. Jung ve Adler sonradan bu gruptan ayrıldılar ve kendi kuramlarını geliştirdiler. Yaşamını psikanalitik kuramın geliştirilmesine adamış olan Freud, çağdaş psikiyatrik görüşlerin başlangıç noktasını oluşturacak katkılarda bulunmuştur. Bu katkılar yalnızca bazı kavramların geliştirilmesiyle sınırlanmamış, psikiyatri alanına yeni ve dinamik bir yaklaşım biçimi de getirmiştir.

On dokuzuncu yüzyıl ortalarında psikoloji Almanya'da bağımsız bir bilim dalı olarak ortaya çıktığında, normal ve yetişkin insanın bilincini oluşturan öğeleri inceleme görevini üstlenmişti. Duyular yerine duyum, düşünüler yerine düşünce, imgeler yeri-

Freud, serbest çağrışım uygulamalarında hastaların sıklıkla rüyalarından söz ettiklerini, üstelik bu rüyaların çoğu kez o anda çağrışım yapılan konularla ilintili olduğunu gözlemeye başlamıştı. Giderek, rüyaların belirli bir anlam taşıdığını, ancak bu anlamın genellikle maskelenmiş bir biçimde görüntülendiğini fark etti. Üstelik rüya parçacıkları üzerinde serbest çağrışım yapmaları istendiğinde hastalar, uyanıkken yaşadıkları olayları anlatırken çağrıştırmadıkları birçok bastırılmış anı ve duyguyu dile getirebiliyorlardı.

Az önce de belirtildiği gibi Freud, bu konuya açıklık getirebilmek için kendi rüyalarını çözümleme çabasına girişmişti. Gerçekten de *Rüyaların Yorumu* adlı kitabında verilen örneklerin çoğu, Freud'un kendi rüyalarıydı. Bu çalışmalar sonunda Freud rüyaları, bilinçdışında gizlenen isteklerin bilinç düzeyindeki anlatımı olarak tanımladı.

Bu tanıma göre rüyalar, bilinçdışı süreçlerin normal bir anlatımı olarak nitelendiriliyordu. Freud, normal sayılan insanların rüya içeriğinin, psikotik hastalarda bilinç düzeyinde gözlenen normaldışı duygu ve düşünce süreçlerine çok benzediğini fark etmişti. Bu benzerliği, rüya imgelerinin, bilinçdışındaki istek ve düşüncelerin, simgeleştirme sürecinden ya da diğer saptırıcı işlemlerden geçmiş biçimleri olarak açıklamıştır. Freud'a göre bu, zihnin bilinçdışı bölümüyle bilinçöncesi düzeyi arasındaki sınırın korunması için gerekli bir sansür mekanizmasıdır. Bu mekanizma, bilinçdışındaki isteklerin bilinç düzeyine çıkmasına engel olur. Uyku süresinde bu sansür gevşer ve bilinçdışındaki bazı duygu ve düşüncelerin, önce biçim değiştirdikten sonra, bu sınırı aşmasına olanak verilir. Rüya gören kişinin algıladığı imgeler, sınırı aşmış olan bilinçdışı duygu ve düşüncelerin maskelenmiş biçimleridir.

Freud, bu sansür mekanizmasının, egonun savunma etkinliklerinden biri olduğu görüşündeydi. Ona göre, uyku süresince bilinçdışı zihinsel etkinlikler kişiyi uyandırabilecek oranda yoğunlaşır. Sansür mekanizması sayesinde kişi uykusunu sürdürebilir. Bir başka deyişle, uyumakta olan kişi, bilinçdışından taşan bu düşüncelerle uyanacağı yerde rüya görür.

Freud, çeşitli uyaranların rüyaları başlatabileceğine inanmıştı. Günümüzde ise, rüyaların merkezi sinir sisteminin bağımsız bir

Freud, serbest çağrışım uygulamalarında hastaların sıklıkla rüyalarından söz ettiklerini, üstelik bu rüyaların çoğu kez o anda çağrışım yapılan konularla ilintili olduğunu gözlemeye başlamıştı. Giderek, rüyaların belirli bir anlam taşıdığını, ancak bu anlamın genellikle maskelenmiş bir biçimde görüntülendiğini fark etti. Üstelik rüya parçacıkları üzerinde serbest çağrışım yapmaları istendiğinde hastalar, uyanıkken yaşadıkları olayları anlatırken çağrıştırmadıkları birçok bastırılmış anı ve duyguyu dile getirebiliyorlardı.

Az önce de belirtildiği gibi Freud, bu konuya açıklık getirebilmek için kendi rüyalarını çözümleme çabasına girişmişti. Gerçekten de *Rüyaların Yorumu* adlı kitabında verilen örneklerin çoğu, Freud'un kendi rüyalarıydı. Bu çalışmalar sonunda Freud rüyaları, bilinçdışında gizlenen isteklerin bilinç düzeyindeki anlatımı olarak tanımladı.

Bu tanıma göre rüyalar, bilinçdışı süreçlerin normal bir anlatımı olarak nitelendiriliyordu. Freud, normal sayılan insanların rüya içeriğinin, psikotik hastalarda bilinç düzeyinde gözlenen normaldışı duygu ve düşünce süreçlerine çok benzediğini fark etmişti. Bu benzerliği, rüya imgelerinin, bilinçdışındaki istek ve düşüncelerin, simgeleştirme sürecinden ya da diğer saptırıcı işlemlerden geçmiş biçimleri olarak açıklamıştır. Freud'a göre bu, zihnin bilinçdışı bölümüyle bilinçöncesi düzeyi arasındaki sınırın korunması için gerekli bir sansür mekanizmasıdır. Bu mekanizma, bilinçdışındaki isteklerin bilinç düzeyine çıkmasına engel olur. Uyku süresinde bu sansür gevşer ve bilinçdışındaki bazı duygu ve düşüncelerin, önce biçim değiştirdikten sonra, bu sınırı aşmasına olanak verilir. Rüya gören kişinin algıladığı imgeler, sınırı aşmış olan bilinçdışı duygu ve düşüncelerin maskelenmiş biçimleridir.

Freud, bu sansür mekanizmasının, egonun savunma etkinliklerinden biri olduğu görüşündeydi. Ona göre, uyku süresince bilinçdışı zihinsel etkinlikler kişiyi uyandırabilecek oranda yoğunlaşır. Sansür mekanizması sayesinde kişi uykusunu sürdürebilir. Bir başka deyişle, uyumakta olan kişi, bilinçdışından taşan bu düşüncelerle uyanacağı yerde rüya görür.

Freud, çeşitli uyaranların rüyaları başlatabileceğine inanmıştı. Günümüzde ise, rüyaların merkezi sinir sisteminin bağımsız bir

işlevi olduğu ve uyku süresinde belirli aralıklarla ortaya çıktığı kabul edilmektedir. Freud'un uykuyu başlattığını sandığı çevresel ya da bedensel uyaranların da gerçekte uykuyu başlatmadığı, ancak rüyanın içeriğine geçişerek rüya konularını etkilediği sanılmaktadır. Buna göre, ağrı, açlık, susuzluk ve idrar kesesinin dolması gibi uyaranlar, yalnızca rüya içeriğinin şekillenmesinde etken olabilirler.

Freud'a göre, rüyaların içeriğini etkileyen bir diğer önemli etmen de, rüyanın görüldüğü geceden önceki gün boyunca yaşanan duygu ve düşüncelerin kalıntılarıdır. Bu kalıntılar bilinçdışında etkinliklerini sürdürdükleri için, fiziksel uyaranlarda olduğu gibi, rüya içeriğinin bir parçası durumuna gelirler. Önceki günün kalıntıları, çoğu kez içgüdülerden kaynaklanan ve bilinçdışı düzeyinde varlığını sürdüren çocukluk döneminden kalma isteklerle iç içe geçişerek karma bir görüntü alırlar. Bir başka deyişle, çocukluk döneminden kalma içgüdüsel dürtüler, günün kalıntıları tarafından maskelenmiş bir biçimde rüyaların içeriğini oluştururlar.

Freud'un rüyalar ve onların oluşum süreçleri üzerindeki incelemeleri, bilinçdışı süreçlerin işleyiş biçimlerini anlayabilmek için kullandığı başlıca araç olmuştur. *Rüyaların Yorumu* adlı yapıtı günümüzde de bilinçdışı süreçleri en iyi açıklayan belge olarak geçerliğini sürdürmektedir. Bu yapıtında Freud, her bir rüyanın aslında bilinçdışı isteklere doyum sağlama görevini üstlendiği görüşünü savunmuştur. Freud bu sonuca, hastalarından topladığı çok sayıda verinin yanı sıra, kendi rüyalarını da çözümlemeye çalışarak ulaşmıştır.

Günümüzde rüyalar çok daha geniş kapsamlı bir psikolojik süreçler topluluğu olarak tanımlanmaktadır. Bilinçdışı isteklere doyum sağlama öğesinin rüyaların önde gelen boyutlarından biri olduğu kabul edilmekle birlikte, Freud'un inancından biraz farklı olarak, bu öğenin salt koşul olmadığı görüşü çoğu psikanalist tarafından paylaşılmaktadır. Çocukluğun ilk dönemlerinde görülen rüyalarda istekler oldukları gibi canlandırılabildikleri halde, daha sonraki dönemlerde istekler bilinçdışında tutulduklarından, rüyalara ancak maskelenmiş bir biçimde yansırlar. Bu nedenle, yetişkin bir insanın rüyasının görünür içeriğine bakarak o rüyanın "gizil içeriğini" anlayabilmek oldukça güçtür.

Bir rüyanın gizil içeriği çeşitli mekanizmalarla "görünür içeriğe" dönüştürülür. Bu mekanizmaların başlıcaları simgeleştirme, daraltma, yön değiştirme ve yansıtmadır.

Simgeleştirme: Bu mekanizmada beden bölgeleri ve işlevleri, aile üyeleri, doğum, ölüm gibi çeşitli nesneler ve kavramlar rüya içeriğinde doğrudan değil, bazı simgelerle dolaylı olarak anlatım bulurlar. Örneğin, para dışkıyı, pencereler kadın cinsel organını simgeleyebilir.

Simgeleştirme, gerek insanlığın ve gerekse bireyin evrimi açısından, zihin gelişiminin ilk basamaklarına bir gerilemeyi içerir. Bir başka deyişle, simgeler, çocukluğun ilk dönemlerinde ya da ilkel topluluklar tarafından kullanılan anlatım biçimleridir.

Simgeleştirilen düşüncelere, genellikle kabul edilmesi güç nitelikte duygular ya da çatışmalar eşlik eder. Bu nedenle Freud, simgeleştirmenin amacının, rüyanın gerçek içeriğinin rüyayı gören kişiden gizli tutarak, onun tedirgin olmasını engellemek olduğuna inanmıştı. Simgeler kabul edilmeyecek nitelikteki duyguları maskelerken, bu duyguların kısmen olsun boşaltılmasına ve doyum sağlanmasına da imkân sağlar.

Yön Değiştirme: Bu mekanizmayla, ruhsal enerji, rüyanın gizil içeriğinden görünür içeriğine, yani simgelere aktarılır. Simgeler oldukça zararsız görünümlü olduklarında, rüyadaki sansür mekanizmasından etkilenmezler. Böylece, gizil içeriğe ait ruhsal enerji de sansür sınırını geçmekte güçlük çekmez. Ne var ki, enerjinin bir nesneden diğerine aktarılmasına karşın, bilinçdışındaki dürtünün amacı değişmez. Örneğin, rüya gören kişi, annesinin yerine tanımadığı bir kadının imgesini görebilir. Dolayısıyla, anneye ilişkin ruhsal enerji bu yabancı kadın simgesine aktarılır. Ancak, rüyayı sürdüren güç yine de anneden kaynaklanır.

Daraltma: Bu mekanizmayla bilinçdışındaki türlü istekler ve dürtüler birleştirilerek, görünür rüya içeriğindeki tek bir imgeye bağlanır. Örneğin bir çocuk, rüyasında korkunç ve saldırgan bir yaratık görmekteyse, bu yaratık yalnızca babasını simgelemekle sınırlanmayabilir, annesinin bazı yönlerini, hatta çocuğun kendi düşmanca dürtülerini de yansıtmakta olabilir.

Yansıtma: Bu mekanizmada kişi, aslında kendi bilinçdışından kaynaklanan, ancak kabul edilir nitelikte olmayan istek ya da dürtüleri, rüyasında, bir diğer kişiden kendisine yöneltiliyormuşçasına görür. Çoğu kez, bu kişi aslında kendi dürtülerini yöneltmek istediği kişiden başka biri değildir.

Topografik Kişilik Kuramı

Yüzyılın başlarından, ruhsal aygıtın yapısal modelini içeren *Ego ve İd* adlı yapıtının yayımlandığı 1923 yılına değin geçen süre boyunca, Freud'un ilgisini en çok çeken konu, topografik kuramı olmuştur.

Bu dönemde Freud, ruhsal aygıt kavramını, zihinsel içerikli belirli zihin bölgelerine yerleştirerek bölümlemeyi amaçlamıştı. Bu, zihinsel süreçleri anatomik bölgelere göre ayırma anlamında bir bölümlemeyi değil, çeşitli zihinsel etkinliklerin bilince uzaklıklarının saptanmasını içeriyordu. Buna göre, bilincin dışında oluşan ve dikkati zorlamakla bilinç düzeyine çıkarılmayan istekler ve dürtüler, zihnin "bilinçdışı" denilen en derin bölgelerinden kaynaklanırlar. Dikkat sarfederek bilince çıkması sağlanabilen zihinsel olaylar ise, "bilinçöncesi" denilen ve bilince daha yakın bir bölgede oluşurlar. Bilinçli olarak yaşanan ve algılanan olaylar ise zihnin yüzeyinde oluşurlar.

1923 yılında Freud'un, ruhsal aygıta ilişkin yapısal kuramını açıklamasıyla topografik kuram önemini yitirmiş ve psikanalitik uygulamalarda kullanılan bir araç olmaktan çıkmıştır. Bununla birlikte, topografik kuram, zihinsel olayların farkında olunması ya da olunmamasını tanımlamada geçerliğini korumaktadır.

Bilinç: Dış dünyadan ya da bedenin içinden gelen algıları fark edebilen zihin bölgesidir. Bedensel algıları, düşünce süreçlerini ve heyecansal durumları da kapsar. Bilicin içeriği, konuşma ya da davranışlarla çevreye iletilir.

Bilinçöncesi: Dikkatin zorlanmasıyla bilinç düzeyinde algılanabilen zihinsel olayları ve süreçleri içerir. Bu içerikte, gerçekliğe ilişkin sorunları çözmeye çalışmak gibi gelişmiş düşünce biçimlerinin yanı sıra, düş kurma gibi ilkel süreçler de bulunur.

Bilinçdışı: Genel anlamda bilinçdışı, bilinçli algılamanın dışında kalan tüm zihinsel olayları, dolayısıyla bilinçöncesini de içerir. Dinamik anlamda ise, bilinçdışı, sansür mekanizmasının engeli dolayısıyla bilinç düzeyine ulaşma olanağı olmayan zihinsel süreçleri içerir. Bu içerik, gerçekliğe ve mantığa uymayan ve insanın içinden geldiğince doyurulmak istenen dürtülerden oluşur. Bu dürtüler kişinin bilinçli dünyasında geçerli olan ahlaki değerlere karşıt düşen isteklerden kaynaklanır ve ancak psikanalitik tedavide kişinin dirençleri kırıldığında bilinç düzeyine ulaşabilirler.

Topografik kişilik kuramı, aslında, Freud'un düşünce gelişimi içerisinde geçici bir model olarak yer almıştır. Klinik çalışmaları sırasında Freud, gözlediği bazı durumların topografik modele uymadığını fark etmişti. Örneğin, bazı hastalarda gözlemlenen bilinçdışı suçluluk duygularını ve cezalandırılma isteklerini topografik modele göre açıklamak mümkün olamıyordu. Çünkü, bu modele göre ahlaki değerlere ilişkin duyguların, içgüdülere karşıt güçlerin bulunduğu bilinç düzeyinde yer alması gerekiyordu.

Bu ve benzeri nedenlerle Freud, kişilik örgütlenmesini açıklayacak yapısal bir model geliştirdi ve 1923'te yayımlanan *Ego ve İd* adlı kitabında bu modeli açıkladı. Ne var ki, Freud'un, topografik kuramdan yapısal kurama geçişi birden olmamış, aradaki yıllar süresince, sonradan yapısal kişilik kuramına temel oluşturacak bazı diğer kavramları geliştirmiştir.

İçgüdüler Kuramı

İçgüdü terimi ilk kez, hayvan davranışlarını inceleyen araştırmacılar tarafından, kalıtsal kökenli ve öğrenme sonucu edinilmiş olan tepkilerin ayrımını yapabilmek amacıyla kullanılmıştır. Daha sonraları, bu terimi oldukça çok çeşitli türdeki davranış örüntülerini içeren bir anlamda kullanma eğilimi belirmiş, ancak bu kez annelik içgüdüsü ve korunma içgüdüsü örneklerinde olduğu gibi, fizyolojik bir temelden yoksun kalmış ve yalın tepkilerden çok amaca yönelik bazı davranışları tanımlayan bir kavram durumuna gelmiştir.

Freud'un içgüdü kavramını ele alış biçimi zaman içinde bazı değişikliklere uğramışsa da, en sık kullanılış biçimiyle içgüdü, beden ve zihin arasındaki sınır üzerine yerleştirilebilecek bir kavram olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, organizmanın içinden kaynaklanan uyaranların oluşturduğu psikolojik etki sonucu zihin, kendisine bağlı bazı organları harekete geçirir. Bir başka deyişle, içgüdüler, fizyolojik ihtiyaçları içeren içsel uyaranların psikolojik görünümlü temsilcileridir.

Freud'un içgüdü tanımının psikolojik ve biyolojik öğeleri birlikte içermesi kavram kargaşasına neden olmuştur. Üstelik, Freud'un kendisi de, bu iki öğeden bazen birine, bazen ise diğerine ağırlık tanıyarak bu karışıklığın oluşumuna katkıda bulunmuştur (*).

Freud, solunum ve sindirim yapma gücünü sağlayan enerjinin, düşünme ve hatırlama gücünü sağlayan enerjiden farklı olması için hiçbir neden bulunmadığı görüşünü savunmuş ve enerjinin bu ikinci türü için *ruhsal enerji* terimini kullanmıştır. Enerjinin koruma yasasına göre, enerji bir biçimden diğerine dönüşebilir, ancak kozmik sistemden hiçbir zaman yok olmaz. Dolayısıyla, ruhsal enerji, fizyolojik enerjiye dönüşebilir ya da bunun karşıtı bir durum olabilir. Enerji ile beden ya da kişilik arasındaki buluşma noktasında içgüdüler bulunur. Yukarıda da tanımlandığı gibi içgüdü, içsel ve organik uyarılmanın psikolojik anlatımıdır. Kaynaklandığı bedensel uyarılmaya *ihtiyaç*, ihtiyacın psikolojik temsilcisine de *istek* denir. Açlık, fizyolojik yönden beden dokularının besinsiz kalma durumu, psikolojik yönden ise besin maddesi isteği olarak tanımlanabilir. İstek, davranışı güdüleyen bir etken-

(*) Böyle bir karışıklığa Freud'un kullanmış olduğu Almanca bir sözcük olan Trieb'in de neden olduğu söylenilebilir. Bu sözcük İngiliz diline "drive = dürtü" olarak çevrilebilecek iken "instinct = içgüdü" olarak çevrilmiştir. Buna neden olarak o güne değin dürtü kavramının davranış bilimcilerce oldukça sorumsuz kullanılmış olması gösterilmekte ve psikanaliz ekolünün farklı bir terimi seçmekle davranış kuramcılarının tanımladıkları dürtü kavramı ile kendi geliştirdikleri kavram arasında belirli bir uzaklığı korumayı amaçladıkları sanılmaktadır. Günümüzde Freud'un kullanmış olduğu Trieb sözcüğü karşılığı olarak daha çok "içgüdüsel dürtü" deyimi kullanılmakta ve böylece "içgüdü" sözcüğünün tek başına kullanıldığında ortaya çıkan anlam yanılgılarının önlenmesine çalışılmaktadır (Meissner, W. W. Back, J. E., Semrad, E. V., 1975).

dir. Aç insan yiyecek arar. İçgüdüler davranışı güdülemekle kalmaz, aynı zamanda davranışın yönünü de belirler. Bir başka deyişle, içgüdüler belirli bir uyarana karşı kişinin duyarlığını artırarak davranış üzerinde seçici bir denetim kurarlar. Aç bir insanın besin uyaranına duyarlığı artar, cinsel istek duyan bir diğeri karşı cinsten kişilerle ilgilenmeye başlar.

İçgüdüler, kişinin kullanabileceği ruhsal enerjinin tümünü oluştururlar. Bir içgüdünün dört özelliği vardır: *Kaynak, amaç, obje* ve *itici güç*. Kaynak, daha önce sözü edilen bedensel durum ya da ihtiyaçtır. Amaç, bedensel uyarılmanın ortadan kaldırılmasıdır. Bunu sağlamak için uyarılma durumuna son verecek ve ihtiyacı karşılayacak uygun bir obje bulmak gerekir. İtici güç, içgüdünün, ihtiyaç arttığı oranda güçlenen ve harekete geçirici öğesidir. Bir insanın açlık oranı onda bitkinlik yaratacak bir düzeye vardığında, içgüdünün itici gücü de artar.

İçgüdülerin *gerileticl* özelliği vardır; ihtiyacı karşılandıktan sonra kişi içgüdünün belirmesinden önceki durumuna döner. İçgüdünün *korunma* özelliği vardır; organizmanın dengesini belirli bir düzeyde tutmaya çalışır. İçgüdür, uyarılmaları izleyen gevşeme dönemleriyle *yinelenme* özelliği gösterir.

Kaynak ve amacın değişmezliğine karşılık, seçilen objeler bir insanın yaşamı boyunca değişebilir ve bu değişme ruhsal enerjinin *yön değiştirebilme* özelliği sayesinde gerçekleştirilir. Bir objeyi elde etme imkânı yoksa, onun yerine geçecek uygun bir obje aranır. Bir içgüdünün enerjisi sürekli olarak asıl ihtiyaç objesinin yerine geçmiş bir diğer objeye yönelirse, bunun sonucu ortaya çıkan davranışa *içgüdü türevi* denir. Bebeğin ilk cinsel doyum objesi kendi cinsel organlarıdır. Ancak, bebek giydirilip bu doyum yolu engelendiğinde, başparmağını emme ya da ayak parmaklarıyla oynama gibi cinsel içgüdü türevleri olan davranışlara başvurabilir.

Enerjinin bir objeden diğerine yön değiştirebilmesi, insanın doğal yapısının esnekliğini ve kişiliğin dinamizmini açıklayan en önemli özelliğidir. Yetişkin insanın ilgi konularındaki seçimleri, alışkanlıkları ve tutumlarının çoğu, gerçek içgüdüsel doyum objelerinden saptırılmış enerjinin anlatımıdır. Örneğin, yıkıcı dürtülere, resim yapmakla ya da bir başka deyişle, çevredeki doğal sü-

reci kâğıt üzerine saptayarak "öldürmekle" doyum sağlanabilir. Çocukluk döneminde cinselliğe karşı duyulan yoğun merak, yetişkinlikte bilimsel araştırmaya dönüşebilir.

Freud, içgüdülerin kökeni olan bedensel durumların yeterince bilinmediği gerekçesiyle önce içgüdülerin bir listesini çıkarmış, sonraları içgüdülerin tümünü iki ana bölümde toplamıştır: *Yaşam içgüdüsü* (eros) ve *ölüm içgüdüsü* (thanatos).

Yaşam içgüdüleri bireysel yaşamın ve insan ırkının sürekliliğini sağlar. Açlık, susuzluk ve cinsellik bunlar arasında sayılabilir. Yaşam içgüdüsünü çalıştıran enerji türüne *libido* denir. Freud'un en çok ilgisini çekmiş olan yaşam içgüdüsü cinsellik olmuş ve bundan ötürü psikanalizin ilk günlerinde bir insanın her yaptığı bu güdüyle açıklanmıştır.

Gerçekte cinsel içgüdü tek olmayıp bir içgüdüler topluluğudur. Çeşitli beden bölgelerinden kaynaklanan ihtiyaçlar, cinsel isteklere dönüşebilir. Bu beden bölgelerine *erojen bölgeler* denir. Erojen bölgeler, elle dokunulduğunda hoşlanma duygusu veren duyarlı deri ya da mukoza kısımlarıdır. Dudaklar ve ağız boşluğu, anal bölge ve cinsel organlar başlıca erojen bölgelerdir. Emme oral hoşlanma, dışkılama anal hoşlanma, ovma ve sürtme cinsel hoşlanma yaratır.

Çocukluk yıllarında cinsel içgüdüler birbirinden oldukça bağımsızdır, ancak ergenlik çağında birleşerek üreme amacına hizmet etmeye başlarlar. Freud, yeni doğan bebeğin tümden özsever olduğu görüşünü savunmuştur. Aslında, kendine âşık olma, otoerotizm (*) ve özseverlik (narcissism) Freud'dan önce de var olan kavramlardı. Özseverlik terimi, bir gölün suyuna yansıyan kendi görüntüsüne âşık olan ve bu görüntüyü kucaklamak isterken suya düşüp boğulan Narcissus'un klasik efsanesinden kaynaklanmıştır. Freud'a göre yeni doğmuş bebek de tüm libido enerjisini kendi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak ve rahatlığını sürdürebilmek amacıyla kullanır. Giderek kendisinin bakımını ve ihtiyaçlarını sağlayan bir diğer insanın, yani annesinin varlığını fark etmeye başlayan bebek, özsever libidosunu bu kez ona yöneltir. Böyle-

(*) Kendi beden bölgelerini uyararak cinsel doyum sağlama.

ce, yaşamın ilk aylarındaki özsever libido objeye yönelik libidoya dönüşerek, bireyin kendi varlığının dışındaki insanlara ve objeye yönelmeye başlar. Bununla birlikte, libidonun bir bölümü özsever niteliğini yaşam boyu korur. Özsever libido ve objeye yönelik libido arasındaki uyumlu bir denge, bireyin sağlıklı bir gelişimi ve özellikle kendine olan saygısını sürdürebilmesi yönünden önem taşır.

1908 yılında Freud, şizofrenik hastalarda libidonun dış dünyadan koparak yeniden kişinin kendine döndüğünü gözlemlemişti. Bu durum, psikotik kişilerin neden dış dünyanın gerçeklerine yabancılaştıklarını ve büyüklük hezeyanları geliştirdiklerini açıklayabiliyordu. Aynı dönemde Freud, özseverliğin psikotik hastalarla sınırlanmadığını gözlemlemiş, diğer bazı koşullarda da libidonun insanın kendisine dönebildiğini fark etmişti. Fizyolojik ya da psikolojik anlamda sarsıcı olaylar, örneğin bedensel yaralanmalar, sevilen bir insanın ölümü ya da aşırı engellenmeler libidonun dış dünyadaki objelerden çekilmesine neden olabilir. Organ nevrozunda (hipokondri) kişinin ilgisi tümden iç organlarına ve onların işlevlerine yönelebilir. Freud, rüyalarda da aynı durumun söz konusu olduğu görüşünü savunmuştur. Cinsel davranış sapmalarında, dış dünyadan seçilen kişilerin ya da objelerin gerçekte kişinin kendi özseverliğinin bir yansıması olduğu söylenebilir. İlkel insanlarda gözlemlenen ve dış dünyadaki olayların kendi sihirli güçlerinden kaynaklandığı biçiminde geliştirilen inançlar da özseverlik belirtisi olarak yorumlanabilir.

Özseverliğin tartışılmasından ortaya çıkan en önemli sorulardan biri, bu kavramla otoerotizm arasındaki farkın açıklanması gereğidir. Özseverlikte, benlik ve dış obje birbirinden ayrımlaşmamış olduğundan, libido da dıştaki bir objeye yönelmemiştir. Yönelmiş görünse bile, aslında yöneldiği obje kişinin kendisini simgeler. Otoerotizmde ise kişi, kendi bedenine ya da bölgelerine yönelmiştir; bedeniyle ilişki durumundadır. Bebek, ihtiyaç duyduğu sevgi objesini (anne) ya da o objenin bir kısmını (meme) çevresinde bulamadığı zaman, bu ihtiyacını karşılamak için kendi beden parçalarını (parmak emme) annenin ya da memenin yerine koyar. Bu amaçla herhangi bir erojen beden bölgesi kullanılabilir.

Freud, yıkıcı içgüdüler olarak nitelendirdiği ölüm içgüdülerini yaşam içgüdülerine oranla daha kapalı bir biçimde işlemiştir ve bundan ötürü bu konudaki bilgiler yeterli değildir. "Yaşamın amacı ölümdür" diyen Freud, her insanda bilincinde olmadığı bir ölüm isteğinin var olduğuna inanmıştı. Freud bu güdünün bedensel kaynaklarını araştırmamıştır. Aslında, alman besin maddelerinin bedende yıkılmalarını içeren katabolik süreçlerin ölüm içgüdüsünün kökenini oluşturduğu söylenebilir. Freud, ölüm içgüdüsü varsayımını, Fechner tarafından geliştirilen "tüm yaşayan süreçler sonunda madensel dünyanın sürekliliğine dönüşürler" ilkesi üzerine kurmuştur. Canlılar, kozmik güçlerin madenler üzerine yaptığı etki sonucu oluşurlar. Başlangıçta bu değişmeler oldukça dayanıksızdı ve canlılar kısa sürede yeniden önceki madensel durumlarına dönüşüyorlardı. Dünyadaki evrim sonucu canlılar, yaşam sürelerinin uzamasının yanı sıra, kendi aralarında çoğalıp türlerini üreterek madensel dünyaya bağımlılıktan kurtulmuşlardır. Bu gelişime karşın, canlı türlerinin bireyleri yine de süreklilik ilkesine uymuşlar ve birey için yaşam, Freud'un dediği gibi, ölüme giden dolaylı bir yol olarak kalmıştır.

Ölüm içgüdüsünün önemli bir türevi, *saldırganlık dürtüsü*'dür. Freud'a göre saldırganlık, insanın kendine dönük yıkıcı eğilimlerinin dış dünyadaki objelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlarla savaşır ya da onlara karşıt davranışlar geliştirir. Çünkü kendini yok etme isteği ve yaşam içgüdüleri birbirlerini etkisiz kılabilir ya da biri diğerinin yerine geçebilir. Örneğin, yeme eyleminde açlık ve yıkıcılık birbirine geçişmiştir; doyum, yiyeceği ısırma, çiğneme ve yutma hareketiyle sağlanır. Cinsel içgüdünün türevi olan sevgi, ölüm içgüdüsünün türevi olan nefreti nötrleştirebilir ya da sevgi nefretin, nefret sevginin yerine geçebilir.

Gelişim Kuramı

Freud'un çocuk cinselliği konusunda 1915'te yayımlanan *"Cinsellik Kuramı Üzerine Üç Tartışma"* başlıklı yapıtının, on dokuzuncu yüzyılın tutucu değer yargılarına indirilmiş bir darbe olarak karşılandığı ve görüşlerine şiddetle hücum edildiği biçimin-

de, günümüze dek ulaşmış olan yorumların gerçeği yansıtmadığı son yıllardaki belgesel araştırmalarla anlaşılmış bulunmaktadır (Ellenberger, 1970). Aslında, o günlerin Viyana'smda cinsellik üzerine pek çok yazı yayımlanmakta ve en uç sapmalar dahil, cinsel davranışların her yönü rahatça tartışılmaktaydı. Bu nedenle, bazı direnlemelerle karşılaşmakla birlikte, Freud'un cinsel gelişim üzerine yazdıkları genellikle ilgiyle karşılanmıştı. Direncin çoğu, çocukluğun saflığı üzerine geliştirilmiş önyargılardan kaynaklanmış ve bazı gruplar cinselliği çocuklara yakıştıramayarak tepki göstermişlerdi. Ama Freud, çocuk cinselliği konusunda ortaya bazı görüşler atmaktan öte, bu konuda tutarlı bir kuram geliştirmişti. Üstelik bu kuram, onun klinik deneyimleri ve gözlemleri üzerine kurulmuştu.

Psikanalizin ilk günlerinde Freud, nevrozların oluşumunda çocuklukta yaşanan cinsel içerikli sarsıcı olayların önemli bir rol oynadığını fark etmişti. Klinik deneyimleri arttıkça giderek hastaların çocukluk dönemlerine ilişkin yaşantılarının ve düşlemlerinin ortak yönlerini saptamaya başladı. Bu veriler, çocukluk cinselliğine ilişkin bir gelişim kuramının temelini oluşturdu ve daha sonraları çocukların davranışları üzerinde yapılan gözlemlerle doğrulandı. Klinik yaşantılarından edindiği verilerin yanı sıra, 1897'de başladığı kendi psikanalizinden edindiği verilerin de, Freud'un gelişim kuramına önemli katkıları olmuştur. Analizi sırasında Freud, kendi çocukluk dönemindeki bazı cinsel düşleri ve ana-babasına ilişkin duygularındaki çelişkileri de fark etmişti. Freud, bu bulgularının ışığında, çocukluk dönemine ilişkin cinsel olguların, nevrozların oluşumunda önemli bir rol oynadığı ve normal sayılabilecek insanların gelişim süreçlerinde de benzer yaşantıların yer alabileceği sonucuna varmıştı.

1915 yılında *Üç Tartışma* başlığı altında yayımlanan yapıtında Freud, çocuk cinselliğinin ilk belirtilerinin, beslenme ya da idrar kesesi ve barsak denetiminin kazanılması gibi, aslında cinsel nitelikli olmayan bedensel işlevlerden kaynaklandığı görüşünü ortaya koymuştur. Bu görüşe göre, çocukta psikolojik ve cinsel gelişim, her biri bir önceki dönemin üzerine kurulan ve önceki dönemlerde kazanılan davranışları da özümleyen beş dönemde tamamlanır.

Oral (*) Dönem: Gelişimin ilk basamağıdır, yaşamın ilk ya da 1-1,5 yılı boyunca sürer. Bebeğin ihtiyaçları, algılamaları ve kendini anlatım yolları daha çok ağız bölgesinde odaklaşmıştır. Ağız bölgesinde algılanan duyuların başlıcaları, açlık, susuzluk, anne memesi ya da onun yerine geçen nesnelerin oluşturduğu ve hoşlanma duygusu yaratan dokunma uyarımları, yutma ve doymaya ilişkin duyulardır. Oral dürtülerin iki öğesi bulunur:

(1) Libidoya yönelik öğe (oral erotizm). Oral gerginliğin yarattığı duruma (örneğin, açlığa) son vermeyi amaçlar. Amaca ulaşılması (oral doyum), emzirme sonunda gözlemlendiği gibi, bir gevşeme ve suskunluk yaratır. Oral erotizm bu dönemin ilk aylarında daha çok egemendir.

(2) Saldırgan öğe (oral sadizm). Oral dönemin son aylarında oral erotik öğelerle birlikte varlığını sürdürür. Oral saldırganlık, ısırma, çiğneme, tükürme ve ağlama tepkileriyle anlatım bulur. İnsanda var olan yıkıcı eğilimlerin ilk belirtileridir.

Yaşamın ilk aylarında insan yavrusu diğer memelilere oranla daha çaresiz bir varlıktır. Bakımı sağlanmazsa yaşayamaz ve fizyolojik dengesi bozulduğunda, bir diğer insanın yardımı olmaksızın durumunu düzeltemez. Bebek, başlangıçta kendi dudaklarıyla anne memesini birbirinden ayırt edemez ve açlık ağrılarıyla bu duyguyu gideren dış obje arasındaki ilişkiyi fark edemez. Ancak açlığının giderilmediği durumların sayısı arttıkça, giderek bu ilişkiyi görmeye ve daha önce acıktığı zamanlarda bu duygusunu ortadan kaldıran objeyi aramaya başlar. Böylece bebek, açlık duygusu nedeniyle dış dünyayla ilişki kurmaya zorlanır. Dış dünyayı oral doyumuna ve içsel gerilimlerinin giderilmesine göre algıladığından, çevredeki objelere karşı ilk tepkisi onları ağzına koyma biçiminde olur.

Bu dönemde annenin rolü çok önemlidir. Anne, sezgileriyle, bebeğin ihtiyaçlarını, onunla ortaklaşa geliştirdikleri bir düzen içinde karşılar. Bu düzen sayesinde bebek, fizyolojik dengeleşimini belirli sınırlar içerisinde koruyabilir. İhtiyaçları düzenli bir biçimde karşılandıkça, bebekte dış dünyaya karşı güven duygusu oluşmaya başlar.

(*) Oris, Latincede ağız anlamına gelir.

Bebeğin, kendisiyle dış obje arasındaki sınır belirginleştikçe, anneyi, onu doyuran ve memenin emilmesinin verdiği hoşlanma duygusunu sağlayan kaynak olarak tanımaya başlar. Böylece anne, bebeğin ilk sevgi objesi olur. Bebeğin bu ilk sevgi objesine geliştirdiği bağlılığın niteliği, sonraki yaşamında önem taşıyacak kişilere karşı geliştireceği duygu ve tutumlarını belirlemesi yönünden çok önemlidir. Bu dönemde annesiyle sıcak, sevecen ve güven verici bir ilişki yaşayan çocuğun, kuramsal olarak, yaşamı boyu diğer insanlarla da benzer nitelikte ilişkiler kurabilmesi beklenir.

Son yıllarda, çocuğun oral dönemde annesiyle olan etkileşiminin yukarıda tanımlandığı kadar tek yanlı olmadığı ve önceleri sanıldığından daha karmaşık süreçleri içerdiği görüşü egemen olmaya başlamıştır. Emzirme ve bakım sırasındaki etkileşim, annenin yetersizliğinden ya da kişilik yapısındaki aksaklıklardan kaynaklanan türlü çatışmaların ve olumsuz etkilerin odak noktası olur.

Oral ihtiyaçların yeterince karşılanmaması ya da aşırı oranlarda doyurulması normaldışı kişilik özelliklerinin yerleşmesine neden olabilir. Bunlar arasında, abartılı iyimserlik, özseverlik, arada bir yaşanan yoğun karamsarlık ve diğer insanlardan çok şey bekleme eğilimi sayılabilir. Oral karakterli kişiler aşırı bağımlıdır ve diğer insanların kendileriyle ilgilenmelerini ve bakımlarını üstlenmelerini isterler. Arada bir diğer insanlara bir şeyler verirlerse de aslında bunlar, karşılığını alabilmek beklentisiyle yapılan davranışlardır. Bu tür insanların kendilerine olan saygıları diğer insanların yargılarına bağlıdır. Haset ve kıskançlık duyguları da oral karakterli kişilerde oldukça sık yaşanır.

Oral dönemin başarılı bir biçimde tamamlandığı durumlarda, kişilik özellikleri, aşırı bağımlılık ya da kıskanma duyguları olmaksızın, diğer insanlara verebilme ve onlardan alabilme özelliklerini içerir. Böyle kişiler, kendilerine olduğu gibi diğer insanlara da güvenir ve onlardan destek alabilirler.

Anal (*) Dönem: Üçüncü yaşın sonuna kadar süren bu dönemde çocuk, anüsü büzen kaslara giden sinirlerin olgunlaşmaları so-

(*) Anüs, Latincede barsağın dışa açıldığı bölge anlamına gelir.

nucu, dışkının tutulması ya da boşaltılması işlevleri üzerinde denetim kurmayı öğrenir.

Anüs kasları üzerinde denetim kazanma, oral dönemin edilgin varoluş biçiminden etkinliğe doğru geçişi de içerir. Bu dönemde yer alan tuvalet eğitimi sırasında, dışkıyı tutma ya da boşaltım konusunda anne ile ortaya çıkan çatışmalar sonucu çocuk, bir yandan bağımlılık duyguları, öte yandan ayrılma, bireyleşme ve bağımsızlaşma isteklerini içeren karşıt duyguları birlikte yaşar. Değerli bir nesne olarak algılanan dışkıyı tutmaktan ya da bir armağanmışçasına anneye sunmaktan duyulan cinsel hoşlanıma *anal erotizm* denir. Dışkıyı güçlü ve yıkıcı bir silahmışçasma saldırgan duygularla püskürtme eğilimine *anal sadizm* denir. Bu eğilimler, çocukların düşlerinde patlama ve bombalama biçiminde de belirir.

Anal dönemde, annenin denetiminden bağımsızlaşma eğilimlerinin ilk belirtileri gözlenir. Dışkıyı denetleyebilme (tutma) ya da denetimi yitirme (altını kirletme), çocuğun, denetimi yitirme durumlarında da kendine karşı kuşku geliştirmeden ve aşırı utanç duygularına kapılmadan yaşama ve özerklik kazanma yolundaki ilk denemeleridir.

Başlangıçta anal erotizm, dışkının boşaltılmasında duyulan hoşlanma ile yaşanır. Sonraları, dışkının içeride tutulmasının barsak çeperi üzerindeki basıncı daha da yoğun bir hoşlanma duygusu verir. Ne var ki, bu arada annenin isteklerine göre düzenlenmiş program araya girer ve içeride tutulması hoşlanma veren bu birikimin boşaltılması ya da boşaltmanın verdiği zevkin ertelenmesi istenir. Böylece anal dönem, çocuğun ne zaman, nasıl ve hangi biçimde bu doyumu sağlayabileceği konusunda anne ile çocuk arasında karşılıklı bir güç gösterisine dönüşür.

Anal dönemle sadist eğilimler arasındaki ilişkinin temelinde iki öğe bulunur. Bunlardan ilki, dışkının püskürtülmesinin saldırgan bir davranış olarak yorumlanmasıdır. Bir başka deyişle, dışkı ile öfke eşanlam taşır ve dışkı, çocuğun kızgınlık duygularını dile getirmesinde başlıca araç durumuna gelir. Bilindiği gibi, yetişkin yaşamda öfke boşaltırken seçilen deyimlerin bir bölümü, dışkı ya da dışkıyı püskürtme anlamına gelen sözcükleri de içerir. İkinci öğe, çocuğun anüs kaslarının denetimini kazanmasından kaynak-

lanan güçlülük duygusudur. Ne var ki, daha önce de belirtildiği gibi, bu güçlülük duygusu annenin uygulamak istediği programın tehdidi altındadır. Dışkıyı tutmakta inat etmesi aşırı biçimde cezalandırılır ya da denetimini yitirmesi çok ayıplanırsa çocuk, anneyle ilişkisinde oral dönemin ilkel nitelikli davranış örüntülerine gerileyebilir.

Anal dönemde tuvalet eğitimlerinin barışçı yollardan tamamlanmaması durumunda çeşitli uyumsuz karakter özellikleri geliştirilir. Annenin anlayışsızlığının yarattığı yalnızlık duygusunu, dışkısını içeride tutmanın verdiği dolgunluk duyusuyla gidermeye çalışan, ya da denetimi yitirdiği zamanlarda aşırı cezalandırılmış olma sonucu dışkı boşaltmaya karşı korku geliştiren çocuklarda yaşam boyu izlerini sürdüren aşırı düzenlilik, katı görüşlülük, inatçılık, dik kafalılık, para harcamaktan çekinme ve cimrilik eğilimi gözlemlenir. Kızgınlık duygularını (dışkıyı) tutma çabası tüm duygusal tepkilerin ketlenmesine neden olabilir (anal tutucu karakter). Anal tutucu karakterin en uç örneği, obsesif-kompulsif nevrozlarda görülür. Annenin tutarsız davranışlarına ya da ilgisizliğine karşı duyduğu öfkeyi boşaltma alışkanlığı geliştiren çocuklarda, karşıt duyguları (sevgi ve nefret) birlikte yaşama, derbederlik, öfke tepkileri gösterme, başkaldırma ve sadist-mazoşist eğilimler yaşam boyu izlerini sürdürür. Bu gibi kişiler her şeye ve özellikle otoriteye, karşıt öneri de getirmeksizin, sürekli karşı çıkarlar (anal tepkici karakter).

Anal dönemin anne ve çocuk arasında uyumlu ilişkilerle sürdürülebildiği durumlarda ise, özerk bir insan olarak özgürce seçim yapabilme, bağımsızlığını sürdürebilme, suçluluk duymaksızın girişimde bulunabilme, olaylar karşısında kararsızlığa kapılmadan eyleme geçme ve bu eylemlerin sonuçlarını olduğu gibi kabullenebilme, dik kafalı olmadan ya da aşırı ödünler vermeden diğer insanlarla işbirliği yapabilme yetenekleri kazanılır.

Fallik Dönem (*): Cinsel bölgelerin uyarılmasından heyecan duyma ve cinselliğe karşı aşırı ilgi biçiminde davranışlarla belirlenen bu dönem üçüncü yaşın sonlarına doğru başlar ve yaklaşık olarak beşinci yaşın bitiminde son bulur.

(*) Phallus, Latincede erkek cinsel organı anlamına gelir.

Bu dönemde penis her iki cinsten çocuğun başlıca ilgi konusu olur ve kız çocuklarda, bu organa önceleri sahipken sonradan yitirdikleri biçiminde yorumlama eğilimi gözlemlenir. Cinsel organlarla masturbasyon yapma eğilimi artar ve karşı cinsten ebeveyne dönük, çoğu bilinçdışı, cinsel düşler geliştirilir. Masturbasyona ilişkin suçluluk duyguları ve Oedipus (*) kompleksi de denilen cinsel nitelikli isteklerin hadımlaştırılmayla cezalandırılacağına ilişkin kaygılar yaşanır.

Bu dönemin amacı, erotik ilgi ve dürtüleri cinsel organlara ve işlevlere odaklaştırmaktadır. Böylece, çocuğun kendi cinsiyle özdeşleşmesi ve önceki dönemlerden getirdiği cinsel nitelikli diğer dürtülerin de cinsel organlara yöneltilerek yetişkin cinselliğe temel oluşturacak taslağın geliştirilmesi sağlanır.

Önceki dönemlerden farklı olarak, fallik dönemde libido, çocuğun kendi bedeninin dışında bir objede doyum arar. Fallik dönemde çaba bir sevgi objesi bulmaya yönelmiştir. Ayrıca, kadın ve erkeğin cinsel organlarının anatomik farklılığı da bu dönemde ilgi ve araştırma konusu olur ve çocuk kendi bedensel özelliklerini cinsiyetiyle özdeşleştirir. Fallik dönemde ana-baba ve çocuk ilişkilerindeki aksaklıklar ileriki yaşamın nevrotik belirtilerine temel oluşturur. Bu dönemde çocukla ana-babası arasında yoğun sevgi ilişkileri gözlenir. Yarışma ve düşmanlık duygularını ve giderek belirginleşen özdeşimleri de içeren bu ilişkilere Freud, *Oedipus kompleksi* adını vermiştir.

Fallik dönemden önceki gelişim basamaklarında çocuk, ana ve babasıyla teke tek ve benzer ilişkiler içerisindedir. Fallik dönemde ise bu ilişkiler karmaşık bir nitelik kazanır ve çocuk kendisini ana ve babasıyla birlikte üçlü bir ilişki içinde bulur.

Oedipus kompleksi, kız ve erkek çocuklarda farklı biçimlerde yaşanır. Freud bu ayrılığı anatomik yapıların farklı olmasıyla açıklamıştır. Ona göre, erkek çocuğun annesine yönelik cinsel dürtüleri hadımlaştırılma korkuları nedeniyle sona erer. Kızlarda ise bunun karşıtı bir durum söz konusudur ve Oedipus kompleksi, hadımlaştırılma kompleksinin bir sonucu olarak gelişir. Erkek-

(*) Sophocles'in ünlü trajedisinde babasını öldürdükten sonra annesiyle evlenen Teb Kralının adı.

lerden farklı olarak kız çocuk esasen hadımdır ve penisten yoksun olmanın düşkırıklığı içinde, sevgi beklentilerini bu organa sahip olan babasına yöneltir.

Erkek çocuklarda sevgi objesiyle ilişki, kız çocuklarmkinden daha az karmaşık bir biçimde gelişir. Çünkü erkek çocuğun ilk sevgi objesi olan anne, Oedipal dönemde de yerini korur. Buna karşılık kız çocuklarda ilk sevgi objesi olan annenin yerini, fallik dönemde baba alır. Oedipal dönem başladığında, erkek çocuk annesine sevgili gibi davranmaya başlar; ona dokunmak ya da onunla birlikte yatmak isteyebilir, evlenme önerisinde bulunabilir, babasının yerine geçme girişimlerinde bulunabilir, annesinin çıplak bedenini görebilmek için fırsat arayabilir ve onun ilgisini kardeşleriyle paylaşmaktan hoşlanmaz. Ama her şeyden çok, en büyük rakibi olan babasını aradan çıkarmayı düşler. Diğer yandan, babasına yönelik saldırgan duygularından ötürü onun tarafından cezalandırılacağından korkar.

Bu korku çoğu kez, babanın kendisini cinsel organından yoksun bırakacağı biçiminde yaşanır. Freud buna *hadımlaştırılma (kastrasyon) kompleksi* adını vermiştir. Ona göre, bu korku erkek çocuğun annesine karşı geliştirdiği cinsel içerikli duygulardan daha yoğundur ve cinsel organını yitirme kaygısı anneye yönelik Oedipal bağlantının giderek azalmasma neden olur. Oedipus kompleksinin sona ermesiyle birlikte çocuk, babasıyla özdeşleşmeye başlar. Böylece otorite tarafından cezalandırılma korkuları da, ergenlik döneminde bir kez daha yaşanmak üzere, uzun bir süre için ortadan kalkar.

Bazı durumlarda erkek çocuğun babasına olan sevgisi annesine olan ilgisinden daha baskındır ve dolayısıyla araya giren kişi olarak gördüğü annesine karşı olumsuz duygular geliştirir. *Karşıt Oedipus kompleksi* de denilen bu durum çocuğun gelişimi üzerinde farklı etkiler yaratabilir. Örneğin, babaya karşı duyulan ve giderilemeyen bir özlem ve buna karşılık anneyle özdeşleşme biçiminde ortaya çıkan bir karşıt Oedipus kompleksinin sonucu çocuk, ileriki yaşamında eşcinsel eğilimler geliştirebilir.

Kız çocuğun fallik dönemini oluşturan psikodinamik etkenler erkek çocuğunkinden farklılıklar gösterir. Bu döneme eriştiğinde kız çocuk, erkeklerin kendisinde bulunmayan bir organa sahip

olduğunu fark etmeye başlar. Bu durumun yarattığı düşkırıklığı ve eksiklik duygusunu Freud, *penise imrenme* olarak adlandırmıştır. Kendi klitorisi ile erkeklerin penisini kıyaslayan kız çocuk bu durumdan annesini sorumlu tutmaya başlar. Önceleri tek sevgi objesi olan annesine, kendisini eksik olarak dünyaya getirmiş olduğu gerekçesiyle kızgınlık geliştirir. Biriken kızgınlığın sonucu oluşan düşmanlık duyguları bazen çok yoğun olur ve anne ile kız ilişkisinin geleceğini de olumsuz yönde etkiler. Üstelik, annesinin de kendisi gibi penisten yoksun olduğunu fark etmesi, düşmanlık duygularını pekiştirebilir ve bu kez, eksiklik duygularını ödünleme çabası içinde, kendisine bir penis (ya da yitirilmiş olan penisin yerine geçecek olan bir bebek) vereceği umuduyla babasına yönelir.

Freud'a göre kız çocukta Oedipus kompleksinin sona ermesi, babaya yönelik cinsel isteklerin ve kendisine penis (ya da bebek) verileceği beklentisinin gerçekleşmemesinin yarattığı engellenme ve düşkırıklığıdır. Babaya yönelik sevgi giderek yerini, babanın sevgisinin ve verdiği çocukların gerçek sahibi olan anneyle özdeşleşmeye bırakır. Bu dönemde kız çocuk, erkek çocuğun organını yitirme kaygısından farklı olarak, babasının sevgisini yitirmekten korkar. Fallik dönemin sonlarında annesiyle daha güçlü bir özdeşim yapan kız çocuk, giderek babasından vazgeçer ve bu duygularını ergenlik çağında daha uygun bir erkeğe yöneltmek üzere geçici bir süre için nötrleştirir.

Freud, Oedipus kompleksinin ve özellikle erkeklerde hadımlaştırılma korkularının ve kızlarda penise imrenme duygularının, fallik dönem süresi içerisinde çözümlenmemesinin, ileriki yıllarda nevrozlara ve karakter bozukluklarına yol açtığı görüşünü ısrarla savunmuştur. Sağlıklı koşullarda fallik dönem çocuğun kendi cinsiyetini benimsemesine, utanç duygusuna kapılmadan meraklarını giderebilmeyi öğrenmesine, çevresindeki durumların ve kişilerin yanı sıra kendi içsel dürtüleri üzerinde de egemen olabilme çabalarını geliştirmesine, bir başka deyişle, gerek dış ilişkilerine ve gerekse iç dünyasına bir düzen getirebilmesine yardımcı olur.

Gizil (Latent) Dönem: Cinsel dürtülerin durgunluk dönemi olarak tanımlanabilecek olan bu gelişim basamağı Oedipus komp-

leksinin sona erişinden erinliğin (buluğun) ilk belirtilerine (5-6 yaşlarından 11-13 yaşlarına) dek sürer. Bu dönemde kız ve erkek çocuklar, kendi hemcinslerine yakınlaşırlar. Kız ve erkek çocukların oynadığı oyunların niteliği farklılaşır. Cinsel ve saldırgan enerjiler, öğrenme, oyun, çevreyi araştırma ve diğer insanlarla daha etkin ilişkiler kurmada kullanılırlar. Bu dönemde beceriler edinilir.

Bu dönemin başlıca amacı, fallik dönemin sonunda çocuğun kendi cinsinden olan ebeveyniyle yaptığı özdeşimi ve kendi cinsiyetine ilişkin toplumsal rolünü güçlendirmektir. Ayrıca, çocuklar bu dönemde ana-baba dışındaki yetişkinlerle, örneğin öğretmenleriyle de özdeşleşmeye başlarlar.

Gizil dönemin başarılı bir biçimde atlatılamadığı durumlarda iki tür aksaklık ortaya çıkabilir. Çocuk içsel dürtülerinin denetimini sağlayamazsa, enerjisini öğrenme ve beceri geliştirmeye yöneltemez. Ya da aşırı bir denetim mekanizması geliştirerek kişiliğinin gelişim yolunu kapatır ve obsesif karakter yapısının yerleşmesine neden olur. Bu dönemin sağlıklı bir biçimde yaşanması ise çocuğun, yenilgiye uğradığında, aşağılık duygusuna kapılmaktan korkmadan ve özerk bir varlık olarak girişimlerde bulunmayı öğrenmesini sağlar. Böylece, olgun yetişkin yaşamın özü olan sevgiden ve çalışmadan doyum sağlamanın temeli hazırlanır.

Genital Dönem: Bu dönem erinliğin başlangıcı olan 11-13 yaşlarından, ergenin genç yetişkinlik dönemine ulaştığı yıllara kadar sürer. Ergenlik döneminde çocuğun fizyolojik olgunluğa erişmesi ve bazı hormonların etkinliklerinin artmasıyla, cinsel nitelikli olanlar başta olmak üzere çeşitli dürtülerin gücü artar. Bu yoğunlaşma önceki gelişim dönemlerindeki çatışmaların yeniden canlanmasına neden olur. Genital dönem bu çatışmalara yeni çözüm yolları aranmasına olanak sağlar ve bu çözümler bulunabildiğinde yetişkin bir insan kimliği kazanılmış olur.

Bu dönemin amacı, ergenin ebeveynine olan bağımlılığından koparak aile dışındaki karşı cinsten kişilerle olgun ilişkiler kurabilmeyi öğrenmesine yöneliktir. Bir başka deyişle, bu dönemde özsever duygular gerçek kişilere yönelmeye başlar. Karşı cinse ilginin yanı sıra, toplumsallaşma, grup etkinliklerine katılma, mes-

lek seçimine ilişkin tasarılar ve yuva kurma isteği belirir. Kişi, giderek, zevk arayan özsever çocuktan gerçeklere yönelik toplumsal yetişkine dönüşür.

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte ergenin çözümlemesi gereken en önemli sorunlardan biri, bilinçdışındaki ana-baba kavramlarında yapmak zorunda olduğu değişikliktir. Bu yalın bir bağımsızlık dürtüsünden öte bir anlam taşır ve çocuğun davranışlarına o güne değin rehberlik etmiş olan dayanakların önemli ölçüde değiştirilmesi gereğini de içerir. Çocuğun güven duygusu, ana-babasının her şeyi bilen, her şeyi yapabilen kişiler oldukları inancından kaynaklanır. Eğer çocuğun yaşantıları ana-babayı bu kavramlarla birlikte algılamasını engeller nitelikteyse güvensizlik duyguları belirir.

Ergenlik çağma ulaşan çocuk, ana-babanın güçlü imgelerini yıkma çabasında ilk adım olarak onların yerine geçebilecek başka kişiler arar. Ne var ki, bir süre sonra aradığını bu yoldan bulamayacağını fark ederek, yetişkinliğe ulaşmak için gerekli olan gücü ve bilgeliği kendi içinde yaratma zorunluluğunu kabul eder. Bu dönemde ana-baba, ergenin gözünde geçici bir süre için değerlerini yitirebilir ve yalancı önderlerin güç gösterilerine kolayca kapılabilir. Davranışlarını diğer kişilerin denetiminden çıkarabilmek ve otorite etkisinden sıyrılabilmek için, ergenin çok çaba göstermesi ve tekrarlı denemeler yapması gerekir. Bu denemelerin başarıyla sonuçlanmasıyla yetişkin yaşamın temeli atılmış olur.

Ergenin en önemli çabalarından biri de, toplumun onayladığı değer yargılarına uygun varsayımlar geliştirebilmektir. Doğru ve yanlış kavramlarının geliştirilmesinde bu kez kullanılan ölçüt, çocuğunkinden farklı ve yetişkin yaşamın ihtiyaçlarına yöneliktir. Dolayısıyla, yetişkinliğe adım atmadan önce ergenin, kendini denetleyebilme mekanizmalarını yeterince geliştirmiş olması gerekir. Ancak, hızlı değişen çağdaş toplumlarda geçerli değer yargılarına ulaşabilmek pek de kolay olmaz ve başarı ile atlatılamayan kimlik bunalımı, ergende, toplum içindeki rolüne ilişkin bir şaşkınlık yaratır.

Ergen, bir yandan yetişkin erkek ya da kadının bedensel özelliklerini kazanırken öte yandan toplumun kendisinden beklediği

kadın ya da erkek rolünü benimsemekle yükümlüdür. Çağdaş ergen bir aşamayı, yetişkinlerin çoğu kez yetersiz rehberliğinden çok, kendi esnekliğinden ve yenilikler arama isteğinden yararlanarak gerçekleştirir.

Ergenin çözümlemek zorunda olduğu bir diğer sorun, öğrenimine ve gelecekteki mesleğine ilişkin kalıcı bir karar verebilme ve seçim yapma zorunluluğudur. Freud'a göre, olgunluk iki ölçütle belirlenir: Sevebilmek ve çalışabilmek. Dolayısıyla ergen, kendisine uygun bir öğrenim ve meslek seçimi yapabildiğinde rolünün önemli bir koşulunu yerine getirmiş olur.

Yukarıda belirtilen içsel çatışmalar, ergenin büyüme isteğinin doğal sonuçları olarak ortaya çıkar. Ergenlik geçici bir rol kararsızlığı dönemidir. Çeşitli roller, düşünüler, idealler ve değerler denenir, benimsenir, sonra terk edilir ve yenileri aranır. Bir dönem için benimsenen ideallerden ve inançlardan kısa bir süre sonra tümden vazgeçilebilir. Bazen yıkıcılığa kadar varabilen kararlı bir bağımsızlık, bir diğer an bebeksi bir bağımlılık gösteren ergen, sürekli olarak ileriye ve geriye gider gelir.

Genital dönemin sorunlarının başarılı bir biçimde çözümlenememesinin yaratacağı normaldışı sapmalar karmaşık ve çok yönlüdür. Bu dönemde, yeniden üstü açılan ve önceki dönemlere ilişkin çatışmalara çözüm bulunamazsa, bu durum belirmekte olan yetişkin kişiliğin üzerinde ciddi nitelikte ve kalıcı izler bırakır. Bu dönemin doğal ve geçici bir olgusu olan "kimlik bunalımı"nın çözümlenememesi kişinin toplum içindeki yerine ilişkin bir şaşkınlığa, kendi kimliğini saptayamamanın umutsuzluğu bir grubun kimliğini içleştirerek kendi kimlik boşluğundan kurtulmaya çalışma biçiminde sapmalara neden olabilir.

Ergenlik dönemini başarıyla atlatan gençlerde, doyurucu cinsel etkinlikler ve tutarlı bir kimlikle belirlenen olgun bir kişilik yerleşir. Böyle bir genç kendi güçlerini gerçekleştirebilir, anlamlı sevgi ilişkileri kurabilir ve kendisine doyum sağlayacak amaçlara ulaşabilmek için çalışır, yaratıcı ve üretken bir insan olur.

Yapısal Kişilik Kuramı

Freud'un düşüncelerindeki sürekli değişme ve gelişmeler giderek topografik kuramı terk etmesine ve yapısal bir kişilik mo-

deli geliştirmesine yol açtı. 1926'da yayımlanan *Ego ve İd* adlı yapıtında bu yeni görüşünü açıklayan Freud, böylece psikanalitik düşüncede yeni bir dönem başlatmış oldu.

Freud'un geliştirdiği yapısal kurama göre, kişilik üç ana sistemden oluşur: İd, ego ve süperego. Davranış bu üç sistemin etkileşiminin ürünüdür. Bu sistemlerden biri diğerlerinden bağımsız olarak tek başına çalışamaz.

Freud, id terimini, bilinçdışı kavramını çok benimsemiş olan dostu, iç hastalıkları uzmanı Georg Groddeck'in bu konuda yazdığı *"İd'in Kitabı"* başlığından almıştır. İd, kişiliğin temel sistemidir. Ego ve süperego ondan ayrımlaşarak gelişirler. İd, kalıtsal olarak gelen içgüdüleri de kapsayan ve doğuştan var olan psikolojik gizilgüçlerin tümüdür. Yaşamının ilk günlerinde çocuğun kişilik yapısı, boşalım arayan içgüdüsel dürtülerle yüklü idden oluşur. Bu dönemde çocuk, bu dürtüleri erteleme, denetleme ya da düzenleme olanağına sahip değildir ve çevresiyle baş edebilme konusunda kendisinin bakımını üstlenen kişilerin egolarına tümden bağımlıdır.

Ruhsal enerji kaynağı olan id, diğer iki sistemin çalışması için gerekli olan gücü de sağlar. Enerjisini yakın ilişki durumunda olduğu bedensel süreçlerden alır. Freud, id için, "gerçek ruhsal varlık" demiştir. Çünkü id nesnel gerçeklerden bağımsız, öznel bir yaşantı dünyasıdır. Fazla enerji birikimine katlanamaz ve böyle bir durum organizmada gerilim yaratır. Bu gerilimi giderebilmek için id, enerji birikimini bir an önce boşaltma eğilimi gösterir ki buna id'in *haz ilkesi* denir. Bu ilke ile hareket ederken id, acıdan kaçınma ve haz duyabilme amacıyla iki süreçten yararlanır: *Refleks eylemler* ve *birincil süreçler.*

Refleks eylemler, hapşırma ve göz kırpma örneklerinde olduğu gibi doğuştan var olan otomatik tepkilerdir, gerilimi derhal giderirler. Organizmanın, yalın gerilimlerini giderebilmek için kullandığı, bu türden çok sayıda refleksleri vardır. Birincil süreç ise, biraz daha karmaşık bir psikolojik tepki biçimidir. Gerilimi boşaltmak için, önce bunu ortadan kaldıracak objenin ya da kişinin bir imgesini oluşturur. Birincil süreç, örneğin aç bir insana herhangi bir besin maddesinin zihinsel görüntüsünü sağlar. Şizofreniklerin sanrılarında, ulaşılmak istenen nesne ya da kişiler bellek-

te kaldığı biçimleriyle görülür. Normal insanda birincil sürecin en iyi örneği, çoğu kez isteklerin ve ihtayaçlarm anlatım bulduğu rüyalardır. Freud bu olgu için *istek doyumu* deyimini kullanmıştır. Bu istek doyurucu zihinsel imgeler, id'in tanıdığı tek gerçektir. Ancak, birincil süreç tek başına gerilimi gidermeye yetmez. Aç bir insan besin maddesinin zihinsel imgesiyle doyamaz. Dolayısıyla yeni ya da ikincil psikolojik süreçler geliştirir ve böylece, kişilik yapısmm ikinci sistemi olan ego belirmeye başlar.

Ego, organizmanın gerçek nesnel dünyayla alışverişe geçme ihtiyacından varlık bulur. Açlığın giderilmesi için aç insanın yiyeceği arayıp bulup yemesi gerekir. Bunun için dış dünyada var olan yiyeceğin gerçek algısı ile yiyeceğin zihinsel imgesini birbirinden ayırmayı öğrenmek zorundadır. Dolayısıyla, belleğindeki imgeye uygun bir yiyeceğin görüntüsünü ya da kokusunu duyu organları aracılığıyla araştırır. Enerjinin bir içgüdüye doyum sağlayacak bir eyleme yöneltilmesine *obje seçimi* denir. İd, objeler arasında bu ayrımı yaparak uygun olanı bulma yeteneğine sahip değildir. Aç bir bebek bulduğu herhangi bir şeye sarılır ve ağzına götürür. Zihinsel imge bu ihtiyacını karşılayamayacağı için, kişinin ruhsal dünyasıyla dış dünyayı birbirinden ayırabilmesi gerekir ve bu görev egoya aittir. Ego, imgelemde canlandırılan şeyin dış dünyadaki karşılığını bulmak zorundadır. Ego tarafından sağlanan ve sözü edilen bu uyuşmayı sağlayan mekanizmaya *özdeşleşme* denir.

Ego, *gerçeklik ilkesinin* egemenliğindedir ve *ikincil süreçler* aracılığıyla işler. Gerçeklik ilkesinin amacı, ihtiyacın giderilmesi için uygun bir obje bulununcaya dek gerilimin boşalımını ertelemektir. Gerçeklik ilkesi haz ilkesini geçici olarak engeller. Ne var ki, sonradan ihtiyaç objesi bulunduğunda, haz ilkesi yine ön plana geçer ve gerilim giderilir. Gerçeklik ilkesi yaşantının gerçekten var olup olmadığını araştırır, haz ilkesi ise yalnızca bir yaşantının acı ya da zevk verici olmasıyla ilgilenir. İkincil süreç gerçekçi düşüncedir. Bu süreç aracılığıyla egonun ihtiyacının giderilmesi için bir tasarı geliştirir, sonra bu tasarının geçerli olup olmadığını araştırıcı bazı eylemlerde bulunur. Aç bir insan, önce yiyeceği nerede bulabileceğini araştırır, sonra oraya doğru yola çıkar. Bu olguya *gerçeklik sınaması* denir.

Ego, kişiliğin yürütme organıdır. Eyleme giden yolları denetimi altında bulundurur, çevresindeki nesnelerin hangileriyle ilişki kuracağını seçer, hangi içgüdülere ne biçimde doyum sağlanması gerektiğine karar verir. Ego, birçok önemli yürütme işlevini yerine getirirken, bir yandan da, id'in, süperegonun ve dış dünyanın birbiriyle çatışma durumunda olan istekleri arasında bir uzlaşma yolu bulmakla yükümlüdür. Bu kolay bir iş değildir ve egoyu zor altında bırakır. Çünkü ego, id'in düzenlenmiş bir parçası olduğundan tüm gücünü ondan alır, id olmaksızın varlık gösteremez ve hiçbir zaman ondan bağımsız olamaz.

Son yıllardaki psikanalitik çalışmaların çoğu, egonun gelişimini destekleyen ya da engelleyen etmenlerin açıklanmasına yönelmiştir. Bu konuda bebekler üzerinde doğrudan gözlemleri de içeren araştırmalar, yaşamın ilk aylarında dürtü ve ihtiyaçlarının doyurulması ya da engellenmesi ile egonun gelecekte nasıl bir gelişim göstereceği arasında oldukça anlamlı ilişkiler bulunabileceğini ortaya koymuştur. Edinilen bulgulara göre, annenin ya da anne yerine geçen kişinin bebeğin içgüdüsel ihtiyaçlarını gereğince karşılaması sağlıklı ego gelişimi için büyük önem taşımaktadır ve anne yakınlığından yoksun kalan çocuklarda egonun işlevlerinde çeşitli oranlarda bozukluklar gözlenmiştir. Buna karşılık, içgüdüsel ihtiyaçları gereğinden fazla karşılanan (şımartılan) çocuklarda ego, engellenmelere dayanma yeteneğini geliştirememekte ve id'den gelen isteklerle dış dünyanın gerçekleri arasında gerekli uyumu sağlayamamaktadır.

Yaşamın bu ilk döneminin egonun gelişimindeki önemi, özellikle Anna Freud ve Margaret Mahler'in çalışmalarında vurgulanmıştır. Mahler'e göre (1968), yaşamının ilk günlerinde çocuk tümden özsever bir varoluş içindedir ve çevresindeki annenin varlığının farkında değildir. Mahler bu olguyu "normal içe yöneliklik" (normal autism) olarak adlandırmıştır. Yaşamın üçüncü ayında çocuk, ihtiyaçlarının anne memesi tarafından sağlandığını belli belirsiz fark eder. Ancak yine de anne memesini dış bir obje olarak değil, kendi varlığının bir parçası olarak algılar. Ancak sonraki aylarda egonun gelişmesi, anneyle bu ortak yaşam ilişkisinden giderek kopmayı da içerir. Yavaş gelişen bir *ayrılma-bireşleşme* süreciyle çocuk, annesiyle bütünleşmiş bir varlık olma

durumundan çıkar. Ayrılma süreci yaşam boyu süren bir yas duygusunu da birlikte getirir. Bağımsız bir varoluşa doğru atılan her adım, objeleri ya da kişileri yitirme anlamına gelir.

Mahler'e göre, ayrılma-bireyleşme sürecinin ilk aşaması, 4 ve 5'inci aylardan 30-36'ncı aylara kadar sürer. İlk aşamada çocuk, kendi bedeninin sınırlarını fark etmeye başlar. İkinci yılda hareket yeteneğinde ilk gelişmeler belirir ve çocuk, annesinin yakınında olmadığı sürelere daha kolay katlanmaya başlar. Bir yandan annesinin çevrede olmadığı zamanları kendisine göre kullanabildiğini fark ederken (ayrımlaşma), öte yandan bu durumdan ötürü giderek yoğunlaşan bir ayrılma anksiyetesi yaşar. Ama bedensel gelişmesinin sağladığı güç ve tek başına bir şeyler yapabilmenin sağladığı doyum, ayrılık anksiyetesinin acısından daha baskın bir duygu olduğundan, çocuk bireyleşmesini hızla sürdürür.

Kişiliğin üçüncü ve en son gelişen sistemi *süperego*'dur. Bu sistem çocuğa ana-babası tarafından aktarılan ve ödül ve ceza uygulamalarıyla pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir, kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür. Gerçekten çok ideali temsil eder, hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister. Süperegoyu ilgilendiren husus, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar verip, toplum ya da temsilcileri tarafından onaylanmış ölçütlere göre davranmaktır.

Ödüllendirilmek ve cezadan kaçınmak için çocuk, anababasının onaylamadığı düşünce ve davranışları süperegonun ilk alt sisteminden biri olan *vicdan*ına yerleştirir. Bu yerleştirme *içleştirme* (introjection) mekanizması ve öğrenme süreçlerinin aracılığıyla gerçekleştirilir. Vicdan, kişiyi suçlu hissettirerek cezalandırır, ikinci alt sistem olan benlik ideali ise, gurur ve kıvanç duygusu yaratarak ödüllendirir.

Süperegonun başlıca işlevleri: (1) id'den gelen dürtüleri bastırmak ve ketlemek ki bunlar özellikle, dışa vurulduğunda toplumun hoş karşılamayacağı türde cinsel ve saldırgan dürtülerdir; (2) egoyu gerçekçi amaçlar yerine ahlaki amaçlara yönelmeye inandırmaya çalışmak; (3) kusursuz olmaya çabalamaktır. Süperego, id ve egoya karşı çıkarak onları kendi istediği düzene yöneltme eğilimindedir. Ego, içgüdüsel isteklere doyum sağlanmasını

erteler, süperego ise bu istekleri tümden engellemeye çalışır. Aslında id, ego ve süperego farklı ilkelerle çalışan psikolojik süreçlere verilmiş adlardan başka bir şey değildir. Olağan koşullar içinde bu ilkeler birbiriyle çatışmaz ya da karşıt biçimde çalışmazlar. Egonun yönetici önderliği altında bir ekip olarak birlikte hareket ederler. Böylece, kişilik üç ayrı parça olarak değil bir bütün olarak işler. Ancak, kişiliğin dinamiği öylesine işler ki ruhsal enerji, id, ego ve süperego tarafından paylaşılarak kullanılır. Enerji miktarı sınırlı olduğu için bu üç sistem arasında sürekli bir yarışma vardır. Dengenin bozulduğu durumlarda, bir sistem diğerinin zararına enerjinin denetimini ele alabilir ve bu sistemin güç kazanması diğerlerini zayıf düşürebilir. Çok geniş anlamda id, kişiliğin biyolojik yönünü, ego psikolojik ve süperego toplumsal yönlerini oluşturur denilebilir.

Anksiyete

Bir insanın yaşayabileceği en acılı duygu olarak tanımlanabilen anksiyete, psikanalizin ilk döneminde biyolojik kökenli bir olgu olarak kabul edilmişti. Ancak, topografik kuramın yerine yapısal kişilik kuramını geliştirdikten bir süre sonra anksiyete kavramının yorumuna da bir değişiklik getiren Freud, 1926'da yayımlanan *"Ketlenmeler, Belirtiler ve Anksiyete"* adlı yapıtıyla, anksiyeteyi egonun bir işlevi olarak tanımlayarak bu duygunun psikolojik bir olgu olduğunu ortaya koymuştur.

Freud, insanı uyum yapma yeteneği olan bir organizma olarak tanımlayabilmesini, düşünce tarihi yönünden Darwin'e borçludur. Darwin, yalnızca kendi varoluşlarına katkıda bulunan canlıların yaşamlarını sürdürebileceklerini belirtmişti. Freud da insan organizmasını, tehlikeli ve düşman nitelikler gösteren fiziksel ve toplumsal çevresi içinde, kendini korumak ve yaşamını sürdürebilmek amacıyla sürekli çaba gösteren bir varlık olarak görmüştür. İnsan, bu düşman çevrede yaşamını sürdürmesini uyum yapabilme yeteneğiyle sağlar. Freud'a göre, insan davranışlarının tümü uyum yapmaya yönelik bir amaç taşır. Hiçbir davranış rastlantısal değildir ve organizmanın yaptığı her şey, yaşamı sürdürme çabasının farklı biçimleridir. Freud'a göre anksiyete, fiziksel

ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Ne var ki anksiyete, "nevrotik anksiyete" de olduğu gibi, gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik alırsa, uyum sağlamaya yardımcı olan işlevini yitirir ve normaldışı davranışların kaynağı olur.

Freud, başlangıçta, ruhsal bozuklukların nedenlerini araştırma amacıyla anksiyete olgusuna ilgi duymuştur. Gerçekte, her insan arada bir anksiyete duyarsa da Freud, nevrotiklerde bu duygunun daha sık ve daha yoğun yaşandığını gözlemlemişti Nevrotik hastalarını anlama ve tedavi etme çabaları sonucu Freud, giderek anksiyetenin evrensel anlamım da çözümlemeye ve böylece, insanın normal ve normaldışı davranışlarının temel niteliklerini anlamaya başlamıştı. Freud, yapıtlarından birinde (1920) bunu şöyle açıklar "Anksiyete birçok önemli sorunun bir araya toplandığı bir düğüm noktası ve çözümü tüm ruhsal varlığımıza ışık tutacak bir bulmacadır."

Freud'a göre, normal insanın yaşadığı anksiyete, nevrotik anksiyeteden yoğunluğu bakımından değil, niteliği yönünden de farklıdır. Günlük yaşamda herkesin arada bir yaşadığı anksiyete "gerçekçi" anksiyetedir. Dış dünyadaki gerçek nesnelerden kaynaklanan bu duygu, "korku" duygusuyla eşanlam taşır. Gerçekçi anksiyete, mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik anksiyeteden ayrılır. Bu tür anksiyete, beklenen ya da yaklaşan bir dış tehlikenin algılanması sonucu geliştirilen bir tepkidir. Çoğu kez kaçma refleksiyle birlikte oluşan bu tepki, yaşamı sürdürme ve korunma içgüdülerinin bir belirtisi de sayılabilir.

Öte yandan, hiçbir nedene bağlantılı olmayan ya da zararsız bir objeye yönelik bir yılgı tepkisi biçimindeki nevrotik anksiyete her zaman mantık dışıdır. Kökenini yetişkin yaşamdan çok, bebeklik ve çocukluk yıllarının yaşantılarından alır. Psikanalizin ilk günlerinde Freud, gerçekçi olmayan anksiyeteyi kullanılamayan ruhsal enerjinin dolaylı bir belirtisi olarak yorumlamıştır. Bir başka deyişle, yaşam içgüdüleri dolaysız bir anlatım yolu bulamazlarsa, enerjileri yön değiştirir ve anksiyeteye dönüşür.

İçgüdüsel bir dürtüye eşlik eden bir düşünce ya da istek, egonun varlığı için tehlikeli görüldüğünde, ego bu isteğin bilinç dü-

zeyinde anlatım bulmasını önleyerek kendini savunur. Tehlikeli sayılan ve anksiyete yaratabilecek nitelikteki dürtülere karşı egonun kullandığı birincil savunma mekanizması *baskı*dır. Bu mekanizma, anksiyete yaratma niteliği gösteren ruhsal etkinlik ya da süreçlerin, kişinin istemi dışında bilinçaltına itilmesini ya da bilinç düzeyine çıkmalarının önlenmesini sağlar. Ancak baskı, bir dürtünün düşünce öğesinin bilinç düzeyine çıkmasını engellerse de o düşünceyle ilintili duygusal enerjiyi ortadan kaldıramaz. Dolayısıyla düşünce, duygusal enerji öğesinden kopmuş olur. Biriken enerji ise anksiyeteye dönüştürülerek boşalımı sağlanır. Görüldüğü gibi, bu döneminde Freud, anksiyeteyi baskı altında tutulan id enerjisi olarak yorumlamıştır.

Sonraki yapıtlarında (1936) Freud, anksiyeteyi oluşturan spesifik nedenleri tanımlamaya çalışmıştır. Ortodoks psikanalitik kurama göre, anksiyetenin gelişimsel olarak belirlenen iki dönemi vardır: *Birincil anksiyete* ve *sonraki anksiyeteler*. Birincil anksiyetenin ilkörneği (prototipi) doğum olayıdır. Freud'un kendi deyişiyle, "anksiyete doğum sürecinden örneklenir." Organizma, kapasitesini aşan sayıda uyaranlar karşısında kaldığında bir sarsıntı geçirir. Doğum anında bebek, yeterli savunması olmaksızın çok sayıda uyaranlarla karşılaşır ve bu durumun yarattığı anksiyete, sonraki yaşamdaki anskiyetelere ilkörnek olur. Doğum öncesinde çevresini saran, sıcak, ses geçirmez ve karanlık bir ortamda yaşayan insan kendisini birden, uyum yapma yeteneğinin ötesinde, ışık, gürültü, ısı değişiklikleri ve dokunma uyarılarıyla dolu bir dünyada bulur. Bu beklenmedik değişikliğe ilk tepki, soluma, ağlama, hızlı kalp atışları vb. belirtiler biçiminde olur. Gerçekten de bu belirtiler, ayrıntıları daha sonra incelenecek olan yetişkin yaşamdaki anksiyete belirtileriyle benzerlik gösterir.

Yetişkin yaşamda karşılaşılan bazı uyaranlar, anksiyete uyandıracak nitelikte olmamalarına karşın, ilk çocukluk yıllarına ait can sıkıcı uyaranları ya da olayları anımsattıkları için anksiyeteye neden olurlar. Çocuk büyürken anksiyeteye karşı "savunular" adı da verilen uyum mekanizmaları geliştirir ki, bunlar bir alışkı niteliği kazanarak, sonraki yaşamda anksiyete yaratıcı her durumda yeniden ortaya çıkarlar.

Bebeklik döneminde kullanılan savunma mekanizmaları oldukça ilkeldir. Bunlardan biri, Freud'un "koruyucu kabuk" adını vermiş olduğu, uyarılma eşiğini yükseltme yoludur. Örneğin uykuda, uyarılma eşiği normalden yüksektir. Tehlikeli olabilecek bir uyarana ilgi göstermemekle etkisi de azaltılmış olur. Bebeğin sıklıkla kullandığı bu mekanizmayı bazı yetişkinler de kullanır. Böyle kişiler anksiyete yaşatan bir durumla karşılaştıklarında uykuya çekilerek bu duygunun olumsuz etkilerini engellemeye çalışırlar. İlk bakışta kolay bir yol gibi görünebilirse de, anksiyete ile karşılaşıldığında uykuya dalma, anksiyeteye neden olan sorunu çözmez, geçici olarak kaçınmayı sağlar.

Birincil anksiyeteden, sonraki yaşam anksiyetelerine geçiş, ruhsal yapının ego, süperego ve id süreçlerine ayrımlaşarak olgunlaşmasıyla ilgilidir. Egonun belirlenmesiyle insan organizması, kendisini iç ve dış tehlikelere karşı savunabileceği bazı yetenekler de geliştirir. Bu tehlikeler bedenin içinden ve dışından kaynaklanan aşırı uyarılmalar, edinilen savunmalar ise bu gibi uyaranlardan kaçınma ya da onları ketleme yöntemleridir. Ego geliştikçe insanın dış dünyaya karşı duyarlığı da artar ve ihtiyaçların karşılanması amacına yönelik davranışlar edinilir. Eğer her ihtiyaç derhal giderilebilseydi, ne bir gerçeklik kavramı ne de anksiyete olurdu. Yapısal yönden ele alındığında ego, anksiyete yaşantısının oluştuğu yerdir. Birincil anksiyeteden sonraki anksiyeteleri anlayabilmek, ego işlevlerinin bilinmesine bağlıdır.

Daha önce de belirtildiği gibi, birincil anksiyete, bebeğin zorlanmalarla baş edebilme gücünün yetersizliği ve çaresizliği nedeniyle edilgin bir biçimde yaşanır. Egonun algı ve savunma sistemleriyle ortaya çıkması bu durumu değiştirir ve edilgenlikten etkinliğe geçilir. Dıştaki objeler gibi içsel beden durumlarının da algılanması bu geçişin ilk adımı olur. Ego, işlevlerinin gelişmesiyle, aşırı ve zararlı uyaranlara karşı kendisini savunma durumuna geçer. Algı alanını kapatma (uyku) biçiminde görülen ilk savunma tepkisi, sonradan geliştirilecek olan daha karmaşık savunma mekanizmalarının ilkörneğidir.

Algı sisteminin yardımıyla ego, kişiliğin dış dünyayla ilişkilerine bir zaman düzeni getirir. Türlü psikolojik süreçleri gerçeklik sınamasından geçirerek duruma ve zamana uygun olup olmadık-

larını saptar. Dürtü ile eylem arasına düşünce sürecini yerleştirerek gereğinde güdü boşalımının ertelenebilmesini sağlar. Bu çabaları sonucu giderek gelişen ego, içgüdüsel zorlamalara boyun eğmektense, onlarla uzlaşmaya yönelerek özgürleşir ve çoğu kez içgüdülerin denetimini de elinde tutar.

Ego sürekli olarak üç ayrı tehlike karşısındadır: (1) Engellemeler ve dış dünyadan gelebilecek saldırılar. (2) İd'in içgüdüsel ve gerçek dışı istemleri. (3) Süperegonun cezalandırılması. Anksiyete, egonun tehlikeden kaçış yollarının bir anlatımı olduğundan, yukarıda tanımlanan üç tür tehlikeye karşı, üç tür anksiyete geliştirilir:

(1) *Gerçeklik Anksiyetesi:* "Korku" ile eşanlam taşır. Dış dünyada tehlikeli bir durumun varlığının algılanmasından doğan ürkütücü bir duygudur. Yaşam için zorunlu bir objenin çevrede bulunmaması ya da yaşamın sürdürülmesini tehlikeye sokan bir objenin ya da durumun ortaya çıkmasından doğar. Freud, organizma için tehlike yaratan durumların algılanması sonucu yaşanan korkunun doğuştan var olabileceğinden söz etmişse de, bazı gerçeklik anksiyetelerinin öğrenme süreçleri sonucu edinildiğini de kabul etmiştir. Freud birçok korkunun oluşumunda kalıtım ve yaşantının birlikte rol oynadığı görüşündeydi.

(2) *Vicdani Anksiyete:* Egoda suçluluk ya da utanç duygusu yaratır. Özellikle, süperegonun vicdan diye bilinen bölümünün tehlikeli saydığı durumlarda ortaya çıkar. Ebeveyn otoritesinin içerikleşmiş bir öğesi olan vicdan, benlik ideallerinin ya da kusursuzluğa yönelik beklentilerine uygun düşmeyen düşünce ve eylemlerinden ötürü, egoyu cezalandırmakla tehdit eder. Vicdani anksiyetenin kökeninde çocukluk yıllarındaki cezalandırıcı anababa ile simgelenen nesnel ve gerçek bir korku bulunur. Çocukluktan yetişkinliğe giden yolda, ebeveynin değer yargıları giderek içleştirilerek ruhsal aygıtın bir parçası durumuna gelir. Gerçeklik anksiyetesinden farklı olarak, vicdani anksiyeteye neden olan durumlardan kaçabilme imkânı yoktur.

(3) *Nevrotik Anksiyete:* İçgüdülerden gelen tehlikenin algılanması ile ortaya çıkar. Bu, bir bakıma, ego içgüdülerin birden bo-

şalma istemlerini engelleyemezse sonucun ne olabileceği korkusudur. Gerçeklikten kaynaklanan ya da vicdani anksiyetede kişi bu duygusunun nedenlerinin farkında olduğu halde nevrotik anksiyetenin kaynağının bilincinde değildir, böyle bir duyguyu neden yaşadığını bilemez. Normal koşullarda egonun savunma mekanizmaları, topluma aykırı düşen ve anksiyete yaratabilecek nitelikteki dürtüleri baskıya alarak bilinçdışında tutar. Eğer bu mekanizmaların işlevlerinde bir bozulma olursa, bunları çalıştıran enerji bebekliğin birincil anksiyetesi türünden duygulara dönüşür. Bu çok sıkıcı duyguyu olağan savunma mekanizmalarıyla geçiştiremeyen ego, çoğu kez bireyin uyum yeteneğini bozar nitelikte bazı savunma önlemlerine başvurur ve bunun sonucu nevrotik belirtiler ortaya çıkar.

Bir tedavi süreci olarak psikanaliz, baskı altında kalmış içgüdüsel dürtülerin bilinç düzeyine çıkmasını sağlayarak mantık dışı ve uyumu engelleyici nitelikte olan nevrotik anksiyeteyi, mantığa uygun ve uyum sağlayıcı gerçeklik anksiyetesine dönüştürür.

Freud'a göre, nevrotik anksiyete üç ayrı biçimde görülebilir:

(1) *Bağlantısız Anksiyete:* O anda ortaya çıkabilecek herhangi bir duruma bağlanmaya hazır genel bir kaygı durumudur. Bu tür anksiyeteyi yaşamakta olan kişi sürekli korku içinde ve karamsardır.

Bağlantısız anksiyetede ego, yetersiz kalan baskı mekanizması dışında genellikle savunmasızdır ve bu durum kişinin sürekli bir gerilim ve tedirginlik içinde yaşamasına neden olur. Anksiyeteli insan diğer kişilerle olan ilişkilerinde aşırı duyarlıdır, kendini yetersiz bulur ve kolayca çöküntüye girer. Dikkatini toplayamadığı ve yanlış yapmaktan çok korktuğu için karar vermek ona çok güç gelir. Özellikle boyun ve omuz bölgelerinde duyulan kas geriliminden, sık idrar yapmadan, uyku güçlüğünden ve kötü rüyalardan yakınır. Sürekli terleme görülür. Avuç içleri ıslak ve soğuktur, görünür bir neden olmaksızın kan basıncı ve nabız hızı artabilir, kalp çarpıntıları olabilir.

Anksiyeteli kişi, işleri yolunda gitse de kaygılıdır. Belirsiz kaygılar ve genel duyarlığı sürekli sıkıntılı ve tedirgin olmasına,

umudunu kolayca yitirmesine yol açar. Güçlükle bir karar verebilse de, bu kararın sonuçları, yapmış olabileceği yanlışlar ve bunların doğuracağı olumsuz sonuçlar üzerinde aşırı bir kaygı sürdürür. Bu insanların üzüntü konusu yaratmadaki hayal güçleri sınırsızdır. Bir üzüntü konusu ortadan kalktığı an yeni bir sorun bulunur ve sonunda çevredeki kişiler de sabırlarını yitirirler. Üzüntüler gece yatağa girdikten sonra da bitmez. Günlük olaylara ilişkin kaygılara, geçmişte yapılmış yanlışlar ve gelecekte ortaya çıkabilecek güçlükler eklenir. Bu düşünceler sona erip de uykuya dalındığında, silahlı adamlar tarafından kovalanma, yüksek yerlerden düşme, düşmanlardan kaçarken bacakların yavaş hareket etmesi gibi anksiyete rüyaları görülür.

(2) *Fobik Anksiyete:* Belirli bir nesne ya da duruma karşı duyulan yoğun bir korkuyla belirlenir. Dışarıdan gözlemleyen biri için tepkinin yoğunluğu, tehlikeli varsayılan durumla orantısızdır. Çoğu fobilerin yetişkin yaşamda oluşmasına karşılık, karanlık, gök görültüsü ve bazı hayvanlardan korku genellikle çocukluktan başlayarak süregelen fobilerdir.

(3) Nevrotik anksiyetenin üçüncü biçimi olan panik ya da *anksiyete nöbeti*nde korku yaratan ve tehlikeli varsayılan durumla gösterilen tepki arasında hiçbir bağlantı yoktur. Genellikle, birkaç saniyeden birkaç saate kadar sürebilen panik dönemleri biçiminde görülür. Ansızın ve tüm yoğunluğuyla ortaya çıkan bu nöbetlerde, çarpıntı, soluk alma güçlüğü, aşırı terleme, bayılma duygusu ve baş dönmesi, yüz ve ellerde solukluk ve soğuma, göğüs ve mide bölgelerinde yoğun bir ağırlık duygusu ve ölüme yaklaşılıyormuşçasına korkutan bir duygu yaşanır. Bu ürkütücü duygular kişide ve çevresindekilerde bir panik yaratık ki, bazen bir hekim çağrılması gerekebilir ve gerekli ilaçlar verilip güvence sağlayıcı birkaç söz söyledikten sonra nöbet geçiren kişide bir rahatlama olur.

Sağlıklı bir insan ya da etkin bir ego anksiyeteyle nasıl baş edeceğini öğrenir. Edilgin bir biçimde anksiyetenin gelişini bekleyeceği yerde tehlikeyle yüzleşmeyi göze alır ve kendisini savunmak için gerekli önlemleri geliştirir. Kaygı duygusu belirmeye başladığında yaklaşmakta olan durumun önlenememesinin tehli-

keli olacağını sezinler. Böyle bir durumda yaşanan anksiyete, edilgin bir biçimde karşılanan anksiyeteden çok farklıdır. İnsanın tüm varlığını kaplayan bunalımın yerine hafif bir korku duyulur ki, bu da egoyu yaklaşmakta olan duruma karşı hazırlığa yöneltir. Bu hazırlık gerekli savunma mekanizmalarını harekete geçirir ve böylece ego, anksiyetenin olası etkileri üzerinde denetim sağlamış olur.

Özetle, Freud'un, anksiyete olgusunu enerji dağılımı açısından incelemiş olduğu söylenebilir. Bir enerji sistemi olan ruhsal aygıt dengeleşim (homestasis) ilkesiyle işlediğinden, kendi sınırları içinde ortalama bir uyarılma düzeyini sürdürmek ister. Bundan ötürü her bir bölümünün kullandığı enerjiyi denetim altında tutmak zorundadır. Ruhsal aygıt bu görevi gereğince yapamazsa aşırı enerji bedensel yollardan boşalır ve anksiyete yaşanır. Başlıca enerji dağıtıcısı olan egonun yetersiz gelişmesi ya da enerji alt-sistemleri arasındaki çatışmalar da anksiyete ile sonuçlanırlar ve organizmada çeşitli işlev bozukluklarına neden olabilirler.

Çatışma olasılıkları, egoya karşı id, ego ve id'e karşı süperego, ego ve süperegoya karşı id, ego ve id'e karşı dış dünya biçimlerinde olabilir. Dolayısıyla, anksiyete yaratan durumlarla karşılaştığında ego, var olan düzenini korumak ya da dış dünyayla gerekli ilişkileri sürdürebilmek için yeni mantık bireşimleri yapmak zorundadır. Egonun işleyişindeki bozulma sonucu ortaya çıkan anksiyete ise, bireyin dünyayla gerçekçi ilişkilerinde kopma olduğunun belirtisidir.

Anksiyete ortaya çıktığında, insanı bir şeyler yapmaya güdüler. Bunun sonucu insan, tehdit edici durumdan kaçabilir, tehlikeli dürtülerini bastırabilir ya da vicdanının sesine uyar. Anksiyete denetlenemezse kendisini çaresiz kalmış bir çocuk gibi hisseder. Bir insanın yaşamındaki anksiyetelerin ilk örneği *doğum sarsıntısı*'dır. Doğum sarsıntısı, dölyatağından kopup dış dünya gerçekleriyle karşılaşmanın yarattığı anksiyetedir. Anksiyeteyle başa çıkma çabasında mantığa uygun çözüm yetersiz kalırsa, ego bu kez gerçekçi olmayan yöntemlere başvurur. Bu yöntemler, ayrıntıları bu kitabın sonraki bir alt-bölümünde tartışılacak olan *ego savunma mekanizmaları*dır.

TEDAVİ

Tedavinin Amacı:

Klasik psikanaliz, bir hekim olan analistle, analizi yapılacak olan "hasta"nın ilişkisidir. Hekimin görevi, hastasının çatışmalarını ve bu çatışmaların neden olduğu davranışlarını görebilmek ve bunların değiştirilmesine imkân sağlayacak ortamı hazırlamaktır. Baskı mekanizması sorunların gerisindeki nedenlerin görülebilmesini engellediğinden, hastanın kendisi bu değişikliği gerçekleştiremez. Yalnızca, kendisi için güçlük yaratan belirtilerin farkındadır. Ama bu belirtilerin kökenindeki düşüncelerinin bilincinde değildir. Bu nedenle, kendisine sıkıntı veren belirtiler üzerinde düşünerek çözümlemeye çalışsa da, bunları bilinçli bir denetim altına alamaz. Bozulan davranışlarının gerisindeki düşünceleri görememesinin nedeni, bu düşüncelere eşlik eden olumsuz duygulardır. Dolayısıyla, tedavinin amacı, baskı mekanizmasının işletilmesine neden olan bu olumsuz duyguları azaltmaktır. Bu sağlandığında, belirtilere neden olan düşünceler baskı mekanizmasından kurtularak kendiliğinden bilinç düzeyine ulaşırlar. Çatışmalar, istekler ve engellenmeler bilinç düzeyine çıktıktan sonra, bunların mantıklı düşüncelerle ve bilinçli olarak seçilen davranışlarla çözümlenebilmesi kolaylaşır.

Duyguların ve davranışların bilinçli olarak denetlenebilmesi ve yönlendirilebilmesi uyumlu bir insanın temel özelliğidir. Ancak, psikanaliz tedavisi kişiyi günlük yaşamın çatışmalarından kurtarmayı amaçlamaz. Bu zaten imkânsızdır. Çünkü bireyin dürtüleriyle toplumun beklentileri arasındaki çatışma çok sık karşılaşılan durumlardır. Dolayısıyla, psikanalizin amacı da, bireyin kendi dürtülerini bilinçlendirebilmesi ve gerçekliğin beklentilerini kabul edebilmesini sağlamakla sınırlanır. Bu verileri elde ettiğinde kişi, gücünü ve mantığını da kullanarak, ulaşmak istediği amaçlara giden yolları seçebilecek duruma gelir.

Tedavinin amacı, baskı mekanizmasının olumsuz engellerini kaldırmakla sınırlanmayıp yeni davranış örüntülerinin seçilmesini de içerdiğine göre, analist bu seçimi etkilemeli midir? Freud bu soruyu yanıtlarken, hastanın yeniden eğitilmesine yardımcı olunabileceğini kabul etmiş, ancak bu destek sağlanırken, "ulaşıl-

ması güç amaçlar önerilmemesi" ve "hastanın kapasitesinin göz önünde bulundurulması" gerektiği uyarısında bulunmuştur. Freud'a göre, hastaya yeni kazandığı özgürlüğünü nasıl kullanabileceği konusunda önerilerde bulunmak oldukça riskli bir tutumdur. Bazı durumlarda hastaya yol göstermek gerçekten yararlı olabilirse de, böyle bir tutum her hasta için geçerli değildir (Freud, 1912).

Analist, psikanaliz kuramının ışığında, hastanın hangi davranışlarının düzeltilmesi gerektiğine karar verir. Uyumsuz davranışlar düzeltildikten sonra hasta tedavide daha etkin bir rol alarak, gerektiğinde analistinin sınırlı yardımıyla, kendisine yeni davranış biçimlerini seçer. Amaç, davranışların bilinçli bir denetim altına alınması ve bu denetimi bireyin kendi varlığını hissedebileceği ve çevreyle ilişkilerinde doyum sağlayabileceği bir biçimde gerçekleştirmek, bir başka deyişle, egoyu güçlendirmektir. Freud bunu, "içinde id'in bulunduğu bir ego" olarak tanımlamıştır.

Tedavinin İlkeleri:

Psikanalizin ilk günlerinde, acılı duygularla birlikte yaşanmış ve bu nedenle bilinçdışına itilmiş geçmiş olaylara ilişkin can sıkıcı anılar, insanın psikolojik sorunlarının başlıca nedeni olarak gösteriliyordu. Tedavinin amacı da, bu anıları ve onlara eşlik etmiş olan duyguları konuşma yoluyla bilince çıkararak yeniden yaşanmalarına imkân sağlamaktı. Duyguların eşlik etmediği çağrışımlar tedavi yönünden yararsız sayılıyordu. Gerekli ortamı sağlamak için kullanılan teknik ise, hipnozdu. Hipnoz altında hastalar, normal koşullarda baskı altında tutulan anılarını bilinç düzeyine çağrıştırarak yeniden canlandırabiliyorlardı.

Giderek, katarsis denilen bu yöntemin bazı önemli kısıtları olduğu anlaşıldı. Hipnoz altında çağrışım, klinik belirtilerin ortadan kalkmasına yardımcı olmakla birlikte, bu belirtilerin gerisindeki nedenler varlıklarını sürdürdükleri için, ortadan kalkan belirtilerin yerini bir süre sonra yenileri alıyordu. Daha sonraları, bu boşluğu giderebilmek amacıyla hipnoz altında telkin yöntemi uygulandı. Örneğin, "Artık bu sorunlar seni rahatsız etmeyecek" gibi sözlerle hastayı tedirgin eden düşünceler denetim al-

tına alınmaya çalışıldı. Ancak, alman sonuçlar kalıcı olmuyordu ve üstelik Freud, hastaların ancak sınırlı sayıda bir bölümünün hipnotize edilebildiğini de gözlemlemeye başlamıştı. Bunun üzerine Freud, hipnoz tekniğini terk etti ve hastalarını telkinle konuşturmayı denedi. Bu amaçla, hastaya gevşemesini ve gözlerini kapatmasını öneriyor, daha sonra zihnine ne gelirse konuşmasını istiyordu. Hasta, konuşmadığında, ona mutlaka bir şeylerin zihnine geleceğini telkin ediyordu. Bu yaklaşım da başarısız kaldığında, ellerini hastanın başına koyup hafifçe bastırıyor ve yine konuşmaya teşvik ediyordu. Gerçekten de bu teknik bazı hastalarda olumlu sonuçlar vermiş ve Freud, "basınç tekniği"ni, sürekli savunma durumunda olan egoyu şaşırtan bir "oyun" olarak yorumlamıştı. Böylece, gizli kalmış anılar açığa çıktığında, Freud bunları hastasına açıklıyor ve hasta bu anıları bir kez bilinçlendirdikten sonra sorunların ortadan kalkacağına inanılıyordu.

Basınç tekniğinin kullanılması, psikanalizin daha sonraki uygulamalarına temel oluşturacak iki önemli buluşa yol açmıştır. Bu çalışmaları sırasında Freud, can sıkıcı anıların belleğe çağrıştırılmasında hastanın bir tür *direniş* (resistance) gösterdiğini gözlemlemiş ve tedavide en önemli sorunlardan birinin, bu direnci kırmak olduğunu fark etmişti. Bu sorunu çözümlemek için belirli bir tekniğin geliştirilmesi gerekiyordu. Freud, bu noktadan harekete ederek, hastanın analiste karşı geliştirdiği ve *transferans* adını verdiği duygusal sürecin, direnci kırmada başlıca araç olabileceği sonucuna vardı. Öte yandan Freud, hastanın bu düşünceden diğerine geçerek sonunda kendisini rahatsız eden asıl düşünceyi bulabileceğini gözlemlemişti. Bu gözlem de Freud'un *serbest çağrışım ve yorumlama* tekniklerini geliştirmesini sağlamıştır.

Freud'un psikanaliz tedavisi teknikleri üzerinde yazdıkları, çeşitli makalelerine dağılmış ve hiçbir zaman sistemli bir biçimde açıklanmamıştır. Bunun başlıca iki nedeni olduğu sanılmaktadır. Bunlardan ilki, hastanın teknikler konusunda önceden bilgi sahibi olmasının tedaviyi güçleştirebileceği kaygısıydı. İkinci ve asıl önemli neden ise, tedavi etkinliğinin kişisel bir araç olması ve nasıl kullanılacağının bir terapistten diğerine değişebilmesiydi. Fre-

ud, psikanaliz tedavisini uygulayan kişinin yeterli klinik deneyime sahip olmasını zorunlu gördüğü gibi, analistin kendisinin de bir analiz sürecinden geçmiş olmasını, hazırlık döneminin vazgeçilmez bir koşulu sayıyordu. Hatta 1938'de bu konuda yazdığı son makalesinde, terapistin tedavi edebilme niteliğini başarılı bir biçimde sürdürebilmesi için arada bir yeniden analizden geçmesini önermiştir.

Freud, her hastanın psikanaliz tedavisine kabul edilemeyeceği görüşünü birçok yazısında yinelemiştir. Bu konudaki en kesin yargılarından birini, psikanalizin nevrozların tedavisinde geçerli olabilmesine karşılık psikotiklere uygulanamayacağı biçiminde ortaya koymuştu. Ancak yine de, ileride bir gün, psikotiklere de uygulanabilecek bir yöntemin geliştirilebileceği umudunu koruduğunu belirtmişti. Ona göre, psikanaliz için temel koşul, hastanın terapistiyle bir ilişkiye girebilmesi, bir başka deyişle, libidosunu dış dünyadaki bir nesneye yöneltebilmesiydi. Psikotiklerin bunu gerçekleştirecek durumda olmadıklarına ve dolayısıyla terapistle ilişki kurabilmelerinin imkânsızlığına inanmıştı. Bu nedenle, bir hastayı tedaviye almaya karar vermeden önce, iki ya da üç haftalık bir deneme süresi içinde, hastanın psikotik ya da prespsikotik belirtiler gösterip göstermediğinin gözlemlenmesini önermişti.

Freud, analistin, akrabalarını, dostlarını ve de arkadaşlarının ailelerini tedaviye almasının sakıncalı olduğu görüşünü savunarak, böyle bir uygulamanın dostlukların bozulmasıyla sonuçlanabileceği konusunda uyarıda bulunmuştur. Ayrıca, tedavide hastadan ücret alınmamasının onda suçluluk ve minnet duyguları uyandıracağını ve bu nedenle bu tür uygulamalardan kaçınılması gereğini savunmuştur. Bir diğer koşul da, hastanın tedavi sürecini kavrayabilecek yeterlikte bir entelektüel kapasiteye sahip olmasıdır. Hasta, ailesiyle birlikte yaşasa bile, onlardan bağımsız yanları olması tedaviyi kolaylaştırıcı bir öğedir. Ailenin hastanın yaşamına fazla karıştığı durumlarda tedaviyi sürdürmek güçleşebilir, hatta tedaviyi kesmek gerekebilir. Öte yandan, hastanın tedavi süresince alışageldiği yaşam koşullarında bulunması yeğlenen bir durumdur. Eğer hasta bir hastanede ise, yaşamının gerçekleriyle baş edebilmeyi öğrenemez.

Terapistin (Analistin) Nitelikleri: (*)

Psikanalizin ilk günlerinde Freud, analistin tıp kökenli olması gereğini savunmuş, ancak yaşamının son döneminde bu koşuldan vazgeçmiştir. Analist olabilmek için gerekli niteliklerin başında, bu kişinin davranışlar ve ruhsal enerjinin işleyiş biçimi üzerinde yeterli kuramsal bilgiye sahip olması gelir. Analist, bilinçdışı baskı-direnç mekanizmalarını, rüyalardaki simgeleştirme süreçlerini ve hastayla analist arasındaki yoğun duygusal ilişki olgusunu (transferans) çok iyi kavramış olmalıdır. Bu bilgilerin bir bölümünü psikanaliz üzerine yazılanları okumakla edinebilirse de tedavi yöntemini öğrenmek için en iyi yol, kendisinin de analizden geçmesidir.

Analistin psikanalizden geçmiş olması, kendisini ve kullandığı savunma mekanizmalarını çok iyi tanımasını sağlar. Böyle bir temel, terapistin hastalarını anlamaya çalışırken kendi kişisel sorunlarından kaynaklanabilecek bazı yanılgılara düşmesini önler. Tedavi süreci, uygulayan kişi için oldukça yorucu ve bazen sıkıcı bir durum olduğundan, analistin olağanüstü titiz bir gözlemci olması ve dikkatini toplama konusunda gerekli disiplini gösterebilmesi beklenir. Freud, tedavi süresinde analistin bazı notlar almasının uygun bir davranış olmadığı, bu nedenle analistin oldukça güçlü bir belleğe sahip olması gerektiği kanısındaydı.

Psikanaliz tedavisinde analist, bir divana uzanmış olan hastanın arkasında, onun kendisini göremeyeceği, ama kendisinin hastanın davranışlarını izleyebileceği bir biçimde oturur. Bu yerleşme biçimi Freud'un kişisel bir seçimiydi, çünkü günde on iki saat yüzüne bakılmasından hoşlanmıyordu. Üstelik bu durum, hastanın analistin yüz ifadesinden ya da davranışlarından etkilenmesini engellediği gibi, terapisti de davranışlarını aşırı bir denetim altında tutma zorunluluğundan kurtarmış oluyordu.

Tedavi Teknikleri:

Serbest Çağrışım: Psikanaliz tedavisinin temel taşıdır. Freud, psikolojik tedaviyi ilk denediği günlerde, düşünce ve anıların bir-

(*) Klasik psikanalizde tedavi eden kişi için analist terimi kullanılır. Freud sonrası gelişen bazı diğer ekollerde bu terim yerini terapist sözcüğüne bırakmıştır.

birlerini zincirleme bir biçimde izleyebildiklerini gözlemlemişti. Yakın geçmişe ilişkin olaylar genellikle ilk önce çağrıştırılıyor ve giderek geriye doğru giden anılar zinciri sonunda ana düşünceye ulaşılıyordu. Ancak, bu durumun gerçekleştirilebilmesi için hastanın düşüncelerini yönlendirmemesi gerekiyordu. Tedavide en önemli sorun da, hastanın düşüncelerini özgür bırakabilmesini ve zihninden geçenleri dürüstçe dile getirebilmesini sağlamaktı.

Serbest çağrışım sürecini işletebilmek için Freud, hastalarını yönlendirici bazı konuşmalar yapardı: "Günlük olağan konuşmalarında insan, düşünce düzenini koruyabilmek ve anlatmak istediği ana konudan kopmamak için, düşünceleri arasındaki bağlantının korunmasına özen gösterir. Ancak, burada farklı bir biçimde konuşman gerekiyor. Konuşman sırasında zihnine gelen bazı düşünceleri sakıncalı bulduğun için ya da eleştiriye uğramak kaygısıyla dile getirmek istemeyeceksin. Bazı düşüncelerini, saçma, önemsiz ya da konuştuklarınla hiç ilgisi yok gibi gerekçelerle zihninden uzaklaştırmak isteyeceksin. Bu gibi eleştirilere kapılmadan konuşmanı istiyorum. Söylemek istememene karşın, yine de zihnine her geleni anlatmaya çalış. Giderek böyle bir yöntem izlemenin neden gerekli olduğunu sen de çok iyi anlayacaksın. Bir geziye çıktığını ve trenin penceresinden izlediğin hızla değişen görüntüleri, yanında oturan birine anlatıyormuşçasına davran. Ne denli tatsız olursa olsun, zihnine gelen her düşünceyi, hiçbirini saklamaksızın anlatmaya söz vermiş olduğunu unutma." (1912).

Serbest çağrışım, hastanın kendi başına olduğu zaman uygulanabilmesi olanaksız, karmaşık bir süreçtir ve aslında, hastayla analist arasındaki ilişkiden güç alarak gerçekleştirilebilir. Üstelik, hastadan, yalnızca serbest çağrışımda bulunmaktan öte bazı beklentileri de içerir ve bir divana uzanarak kendisini edilgin-bağımlı bir durumda gevşemeye bırakmasıyla sınırlanmaz. Hastanın, egonun temel kaynaklarını harekete geçirmesi, içgörü kazanması, yeteneklerine işlerlik kazandırması ve psikanalitik ilişki içerisinde giderek daha etkin bir rol alması da tedavi sürecinin temel öğeleridir.

Direnç (Resistance): Hasta ne denli iyi niyetli olursa olsun, zihninden geçen her düşünceyi dile getirmede tümden başarılı ola-

maz ve tüm çabalarına karşın direnç belirtileri tedavi süresince sıklıkla ortaya çıkar. Hasta birden duraklayabilir, söylediği bir sözü düzeltmeye çalışabilir, dil sürçmesinde bulunabilir, uzun süre sessiz kalabilir, giysisinin bir parçasıyla oynayabilir, konu dışı sorular sorabilir, duygularını düşünceye dönüştürme eğilimi gösterebilir, randevusuna geç gelebilir ya da özürler göstererek bazı randevularına gelmeyebilir, tedavi yöntemini eleştirici konuşmalar yapabilir, söyleyecek bir şey bulamayabilir ya da konuşmaya değer bulmadığı ve konu dışı olduğu gibi gerekçelerle düşüncelerine sansür uygulayabilir. Özetle, tedavinin ilerlemesini engelleyen her türlü tepki bir direniş belirtisidir.

Direncin gücü, tedavinin bir döneminden diğerine değişebilir. Genellikle yeni bir konu ele alındığında artar, o konu açıklığa kavuşmaya başladığında azalır. Ancak direnç, özellikle hastanın analiste karşı geliştirdiği duyguların (transferans) yoğun yaşandığı dönemde artar. Analist tarafından kabul edilme ve beğenilme isteklerine ilişkin kaygılar, transferans ve direnç mekanizmaları arasında sürekli çatışmalara yol açar.

Direnç belirtileri ortaya çıktıkça, analist onları hastasına gösterir ve belirtilerinin gerisindeki nedenleri ona açıklar. Freud, psikanaliz tedavisini yeni uygulayan analistlerin çoğu kez, bu tür açıklamaların direnci ortadan kaldıracağı sanısına kapıldıklarını gözlemlemişti. Ancak direnç belirtileri, açıklamaları yapıldıktan sonra da bir süre için varlıklarını sürdürürler. Hastanın ilk tepkisi, kendisine açıklanan direnç belirtisini kabul etmek istememe biçiminde olur. Bu savunma sözlü olmasa da hastanın yüz ifadesinden ve davranışlarından anlaşılabilir. Analist bu savunmaları hastaya sürekli gösterdikçe, direncin hastayı anksiyeteden korumasını engellemiş olur ve bu kez de direndiği için anksiyete yaşamaya başlar. İşte bu aşamada hasta, direncinin varlığını yadsıyamaz duruma gelir ve bu tür tepkilerini kendisi de görmeye başlar.

Bunu izleyen dönemde hasta, direnç tepkileri üzerinde kendiliğinden tartışma açmaya ve gereksiz savunmalarından kurtulmak için çaba göstermeye başlar. Bu tartışmalar içerisinde, hangi dürtülerini ne biçimde engellemekte olduğunu da fark eder. Engellenen dürtülerin neler olduğunu analist açıklamaz ve bunları

hastanın bulmasını bekler. Ancak, eğer hasta zaten bir sonuca ulaşmak üzere ise, analist, hastasına çözümün ne olduğunu açıklayabilir. Hastanın açıklamayı kabul etmesi ve üzerinde konuşmaya başlaması, yorumun yerinde ve zamanında yapıldığının bir göstergesidir. Böyle bir açıklamanın yapılması için en uygun zaman, hastanın o çatışmayı tedavi odasında yaşadığı andır ve ancak o zaman söz konusu davranışta bir değişiklik olabilir. Freud'un da dediği gibi, ortalıkta görünmeyen bir düşmanla savaşılamaz. Hastanın direncini yaşadığı anda fark etmesi, böyle bir olgunun varlığına inanmasını sağlar.

Yorumlama: Analistin kullandığı en önemli tedavi aracıdır. Analist, tedavi sırasında arada bir, hastanın kendi davranışlarına değişik bir açıdan bakabilmesini sağlayacak konuşmalar yapar. Ancak bu tekniği uygulamak pek kolay değildir. Analist, hastanın hangi düşüncelerini ne zaman yorumlayabileceğini çok iyi seçmek zorundadır. Tedavi uygulamasına yeni başlayan analistler, genellikle bir düşüncenin gerisindeki çatışmayı fark ettikleri an derhal yoruma geçerler. Aslında bu yanlış bir tutumdur. Zamanlaması iyi yapılmayan bir yorum, can sıkıcı düşüncelerle bilinçdışı arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturacağı yerde, var olan bozuk düşüncelere karşıt bir dizi düşüncenin daha belirmesine neden olur. Dolayısıyla, bu yorumun tedavi yönünden hiçbir değeri olmaz. Freud, bir insanın sorunları üzerine düşünsel bilgi sahibi olmasının sorunlara çözüm getirmediği görüşündedir (1895).

Yorumlama süreci içinde analistin hastaya karşı tutumu da önem taşır. Analistin hastasıyla ciddi bir biçimde ilgilenmesi ve dikkatini ondan ayırmaması gerekir. Analist, hastasının sevgi gösterilerine ya da kızgınlık tepkilerine karşılık vermemelidir. Gerek duygusal ve gerekse düşünsel yönlerden yansız bir tutum içinde olmalıdır. Bu tutum, analistin kendi duygusal dünyasını tedavi ilişkisinin dışında bırakabilmesini sağlar. Öte yandan, hasta da analisti tarafından yargılanmayacağını bilmenin verdiği güven duygusuyla rahatlar. Böyle bir ortamda analist, hastasının kendisine karşı geliştirdiği olumsuz davranışların, terapistin davranışlarıyla ilgili olmadığını ve hastanın alışagelmiş olduğu uyumsuz davranışlarının uzantıları olduğunu ona daha kolayca

gösterebilir. Analist, ilgisini hastasının uyumsuz davranışlarına odaklaştırmaz, hastanın gösterdiği her türlü davranışı aynı dikkatle izler. Bu yaklaşım analistin uygulaması gereken temel kuraldır. Analist, gözlemledikleri arasında bir seçme yapmaz, eleştirmez, hastanın her türlü davranışını izler ve değerlendirir.

Psikanalizin ilk günlerinde yorumlama tekniği, hastanın bilinçdışı isteklerini bilinçlendirmeyi sağlamakla sınırlanmıştı. Daha sonraları, hastanın kendi varlığını hissedebilmesini engelleyen direnç tepkilerinin açıklanması da tedavi kapsamına alınmıştır. Günümüzdeki uygulamalarda da analist, yalnızca hastasının anlattıkları üzerine yorumlarda bulunmakla sınırlanmaz, hastanın dile getiremediği durumları da ona gösterir. Yorumlama, hastanın belirtilerini birden azaltmaz. Tam karşıtı, bir süre için anksiyetenin artmasına ve direncin katılaşmasına yol açar.

Zamanlaması iyi saptanmış doğru bir yorum yapıldığında, hasta, kısa bir duygusal bocalama döneminden sonra, yeni çağrışımlar üretmeye başlar. Bu yeni çağrışımlar, yapılmış olan yorumun geçerliğini kanıtlar nitelikte olduğu gibi, tedavinin o aşamasına kadar terapistin bilmediği bazı yeni duygu ve düşüncelerin de ortaya çıkmasını sağlar. Genel olarak tedavinin ilerlemesini gerçekleştirecek temel öğe, analistin hastanın psikodinamiğini iyi anlayabilmesinden çok, iyi zamanlanmış yorumlamalarla hastanın bilinçdışı direncini azaltarak, kendi iç dünyasını kendisinin tanımasına zemin hazırlamaktır. Bir diğer önemli öğe de, hastanın yapılan yorumlamaları kaldıracak kapasitede olup olmadığının iyi değerlendirilmesidir.

Transferans: Psikanaliz tedavisinde çözümlenmesi gereken önemli bir direnç tepkisidir. Serbest çağrışım süreci içinde, hastanın gizli kalmış zihinsel içerikleri, maskelerinden oldukça arınmış bir biçimde aydınlığa çıkarlar. Bunlar, hastanın çok gizli ve kendine özgü dünyasının duygu, düşünce ve düşleridir. Bu içerik tedavi odasında paylaşıldığında, hastanın vaktiyle saklı tuttuğu duygularının bir bölümü de giderek analistine yönelmeye başlar. Yaşamının ilk döneminde önemli olan kişilere (ana, baba, vb.) karşı geliştirmiş olduğu duyguları bu kez analistinin kişiliğinde yaşamaya başlar.

Hastanın analistiyle ilişkisi ve ona karşı geliştirdiği duygular psikanaliz tedavisinin sürdürülmesini sağlayan en önemli güçlerden biridir. Tedavi süreci boyunca analist, bazen bir dost, bazen bir düşman, bazen ona iyi davranan, bazen onu engelleyen ve cezalandıran, bazen sevilen, bazen nefret edilen biri olarak yaşanır. Hasta, yaşamının ilk dönemlerine ilişkin anılarını canlandırdıkça, bu anılardaki kişilere ilişkin duygular da dolaylı olarak analiste yansıtılır. Bu tepkiler üç grupta toplanabilir:

(1) Analiste karşı geliştirilen dostça duygular ki, bunlar tedaviyi destekleyici ve hastanın etkin katılımını sağlayıcı nitelikte tepkilerdir.

(2) Cinsel boyutları da olan güçlü bir sevgi bağı ki, bu tepkiye *olumlu transferans* denir.

(3) Analiste yönelik düşmanca duygular. Genellikle olumlu duyguları izleyen bu tür tepkilere *olumsuz transferans* denir. Son iki tepki, hastanın cinsel ve saldırgan enerjilerinin analiste yönelmesi anlamına gelir. Böyle bir "transfer"in oluşmasına başlıca neden, analistin nötr tutumunun, kendisinin hastanın ihtiyaçlarına göre algılanmasına olanak vermesidir. Dolayısıyla, çocukluk döneminde ana-baba tarafından karşılanmamış istekler (Oedipus kompleksi) kolayca analiste yöneltilebilir. Bu tür duyguların tedavi ortamında yöneltilebilmesi oldukça güç ve duyarlı bir durumdur. Ancak, iyi donanımlı bir analist, hastasının bu duygularını güçlü bir tedavi aracı olarak kullanır.

Hastanın analiste yönelttiği duygular, onun temel çatışmalarını ve bu çatışmalara karşı geliştirdiği olgunlaşmamış savunma tepkilerini yansıtır. Bu tepkiler, hastanın vaktiyle ebeveynine karşı geliştirdiği sevgi ve nefretin birlikte yaşandığı karşıt duygular karmaşasını içerir. Tedavi süreci içinde, aynı duygular bu kez değişik bir ortamda yaşanır ve bu duyguların analistte yarattığı tepkiler hastanın ana-babasından görmüş olduğu tepkilerden farklı olur. Bu duygular analist tarafından ustaca kullanıldığında, hastanın çatışmalarına bu değişik ortam içinde çözüm getirilebilir ve sorunları denetim altına alınabilir. Ancak bu sonuca ulaşabilmek, tedavi sırasında hastanın duygularını açıkça yaşayabilmesine bağlıdır.

Analist, hastasının kendisine yönelttiği duygulara karşılık vermeme konusunda çok dikkatli olmalıdır. Bu duyguların aslında kendisine yöneltilmediğini ve gerçekte hastanın hangi geçmiş ilişkilerinden kaynaklandığını sakin bir biçimde ona göstermeli ve hastasının bu tür tepkilerini bilinçli bir denetim altına almasına yardımcı olmalıdır. Hasta bu tepkilerini analiste doğrudan boşalttığından, tepkilerin düzeltilmesi için elverişli ortam da kendiliğinden oluşur. Hastanın bu tür tepkilerine *dışa vurma* denir. Hasta geçmişte kendisini üzmüş olan bazı olayları anımsayamasa da, bu olaylardan kaynaklanan tepkilerini, aradaki bağlantının farkında olmaksızın terapiste yöneltir. Analist, geçmiş olaylarla hastanın tedavideki tepkileri arasındaki bağlantıları ona gösterebilirse, bu tepkilerin hasta tarafından denetim altına alınması da kolaylaşır.

Dışa vurma tepkileri tedaviye doğrudan bir katkıda bulunmadığı gibi sakıncalı bazı durumlara da yol açabilir. Hasta bu tür tepkileri tedavi saatinin dışına da taşırarak, ailesine, iş arkadaşlarına ve dostlarına da yöneltebilir. Böyle bir durum, hastada sonradan pişmanlık yaratacak bazı olayların gelişmesine neden olabilir. Bundan ötürü analist, tüm önemli dışa vurma tepkilerinin tedavi saatinde yaşanması için çaba gösterir. Psikanaliz tedavisi süresince hastanın, evlenme, boşanma ve iş değiştirme gibi önemli kararlar almasının yasaklanmasına da neden budur. Bununla birlikte Freud, fazla önem taşımayan, hatta küçük saçmalıklar olarak nitelenebilecek bazı dışa vurma tepkilerinin tedavi dışında yaşanmasının o kadar sakıncalı olmayabileceğine inanmıştı. Üstelik böylesi durumların, hastanın bazı tepkilerini kendi kendine düzeltebilmesine fırsat verebileceği görüşünü savunmuştu.

Transferans Nevrozu: Hastanın bozuk davranışlarının giderek artan bir biçimde tedavi ortamında yaşanmaya başlaması sonucu, "gerçek" nevroz "transferans" nevrozuna dönüşür. Transferans nevrozunun belirmeye başladığı dönemde, önceleri ruh sağlığına kavuşmaktan başka bir amacı olmayan hastanın tutumu değişir ve bu amacıyla ilgilenmez olur. Artık tek istediği, analistin kendisine ilgi göstermesidir ve bunu sağlayabilmek için sürekli analistiyle uğraşmaya başlar. Bu dönemde transferans duyguları, has-

tanın tedaviye gelmesine yol açan asıl nedenlerden daha büyük önem taşır ve hastanın çocukluk yıllarında yaşamış olduğu anksiyete yeniden canlanarak ön plana geçer. Bu durum, hastanın anksiyetesinin çözümlenebilmesini ve uyumsuz davranışlarının düzeltilebilmesini kolaylaştırıcı ortamı hazırlar. Analistin transferans nevrozunun dinamiğini kavrayabilme oranı ve bu durumu yönlendirme biçimi, onun ustalık derecesini belirleyecek önemli bir testtir. Gerçekten de yeterli bir psikanaliz eğitiminden geçmiş ve geçmemiş analistler arasındaki fark da tedavinin bu döneminde belirgin bir biçimde ortaya çıkar.

Hastanın yaşamındaki olayların birbiri ardından çözümlenmesi, çocukluk dönemine ilişkin çatışmalar tümden açıklığa kavuşana dek sürdürülür. Bu aşamada transferans nevrozunun gücü de azalmaya başlar. Aslında tedavinin son dönemi de bu noktada başlar. Tedavinin bitirilmesi oldukça yavaş bir süreçtir ve hastayla analistin son buluşmalarında bile tümden sona ermez. Ne var ki, hastanın başlıca sorunlarının bilinçdışı kaynakları yeterince açıklığa kavuşmuş olursa, tedaviden sonra ortaya çıkabilecek bunalımları, artık başkalarının yardımı olmaksızın da çözümleyebilir. Böyle durumlardan başarıyla çıkılabilmesinde başlıca belirleyici, hastanın öğrendiklerini içleştirebilme kapasitesi ve analistin gücü ve yansızlığıyla özdeşleşebilme oranıdır.

Tedaviden ayrıldıktan bir süre sonra, hastanın bilinçdışı süreçlere yönelik ilgisi giderek azalır. Sağlıklı bastırma mekanizmalarına işlerlik kazandırılır. Giderek kendini daha az dinlemeye başlar ve tedavide kazandıkları yerine yerleşerek, kişiliğinin değişmez bir parçası durumuna gelir.

Tedavi Bağlaşması: Hastayla analistin ilişkileri tedavi süresince giderek ortak amaçlara yönelik bir dayanışma ve bağlaşmaya dönüşür. Bu bağlaşmanın oluşmasına hasta ve analistin kendi kişisel özellikleri de katkıda bulunur. Hastanın analisti algılayışındaki yanılgıların tümü transferans olgusundan kaynaklanmaz. Bu tür sapmaların kökeninde, hastanın ilişki sürdürme alışkanlıkları da rol oynar.

Bu nedenle analist, özellikle tedavinin başlangıç döneminde, hastanın analiste karşı geliştirdiği kuşku, korku ve gerçekçi olma-

yan beklentileri gidermeye çalışırken, bu duyguların tümünün transferans olgusu olarak yorumlanamayacağını göz önünde bulundurmalıdır. Böyle bir yaklaşım, hastanın analistiyle, transferans ilişkisinin yanı sıra, yetişkin düzeyde bir ilişki kurabilmesine yardımcı olur. Bu ilişki, hastanın egosunda bir bölünmeye yol açar: Egonun bir bölümü transferans sürecini yaşarken, bir diğer bölümü analistle giderek artan olumlu bir özdeşleşmeyi gerçekleştirir. Bunun sonucu hastayla analist arasında oluşan bağlaşma, hastanın tedavi ilişkisi içerisinde düşle gerçeği ayırabilmesine ve abartılmış savunmalarından arınmasına yardımcı olur.

Analistin kişiliği de bu bağlaşmanın kurulmasında etkili olur. Analist, tedavi ilişkisinde yalnızca transferans objesi olarak kalmayıp gerçek bir insan olarak da algılanabilmesine imkân sağlamalıdır. Ancak bu yaklaşımı, analistin tedavi ilişkisine duygusal olarak katılması gibi uygun olmayan davranışlardan ayırmak gerekir. Tedavi bağlaşması, hastanın çocuksu tepkileriyle olgun davranışları arasındaki ayrımı, analistle sürdürdüğü ilişki içinde yapabilmesini sağlar. Psikoz sınırlarını zorlayan nevrozlarda hasta, transferans nevrozuyla gerçek tedavi ilişkisini birbirinden ayıramayabilir.

Tedavinin Evreleri:

Psikanaliz süreci üç evrede incelenebilir:

Birinci Evre: Bu evre hastanın analistiyle bir bağlaşma kurabilmesini ve sürdürebilmesini içerir. Tedavi öylesi bir ortamdır ki, en tutarlı ve olgun hasta bile yabancı bir insanla alışmadığı türde bir ilişkiye geçmenin anksiyetesini yaşar. Bu başlangıç döneminde, analistle hasta arasındaki yabancılığın giderilmesi gerekir. Bir başka deyişle, tedavi bağlaşması hastanın bir diğer insanla ilişki kurabilmesi ve sonra da onunla özdeşleşebilmesi anlamına gelir. Bunun sağlanabilmesi için hastanın, gerek dış dünya gerçeklerinin gerekse kendi kişiliğinin, kendisini bazen sınırlayabileceğini kabul edebilecek bir kapasiteye sahip olması gerekir.

İkinci Evre: Bu evre hastanın analistine karşı transferans nevrozu geliştirebilmesini içerir. Bu dönemde, hastanın çocukluk anksiyetelerine gerileyerek bu duyguları yeniden yaşayabilmesi ve böylece yorumlamaya ortam hazırlanmasına katkıda bulunabil-

mesi gerekir. Transferans nevrozunun çözümlenmesi Oedipus çatışmalarından özgürleşmekle sonuçlanır. Hasta bu dönemde, bir yandan karşı cinsten olan ebeveynine ilişkin cinsel içerikli isteklerini olumlu bir duygusal ilişkiye dönüştürür, öte yandan aynı cinsten olan ebeveyniyle olumlu ve yapıcı bir özdeşleşmeyi gerçekleştirir. Bunun yanı sıra hasta, daha önce aynı cinsten ebeveyne yöneltilmiş olan saldırgan enerjilerini nötrleştirir ya da yüceltme mekanizması aracılığıyla başka yerlerde kullanmayı öğrenir.

Üçüncü Evre: Bu evre hastanın ayrılığa hazırlanmasını ve duygularını yapıcı bir biçimde yönlendirmeyi öğrenmesini içerir. Bu konuda ona destek olan temel öğe, analistiyle olumlu bir biçimde özdeşleşebilmiş olmasıdır. Bu dönemde işlenilen en önemli konu, hastanın özerklik ve bağımsızlığıdır. Bu konu, daha önceki evrelerde de arada bir ele alınırsa da, bu dönemde ön plana geçer. Abartılmış savunmalarından arındıktan ve anksiyetesi azaldıktan sonra hastanın yeni davranış biçimleri geliştirmesi gerekir. Hasta bu konudaki çeşitli seçenekleri analistiyle tartışabilir. Ancak, amaç hastanın kendi davranışları üzerinde bilinçli bir denetim kurabilmesi olduğundan, analistin hastasını bu konuda kendisine bağımlı kılmaktan dikkatle kaçınması gerekir. Freud, kötü eğitilmiş bazı analistlerin, tedavinin son aşamasında hastalarının kararlarına karışarak psikanalizin saygınlığına gölge düşürdüklerinden yakınmıştır.

Tedaviye son verme anı yaklaştıkça hastanın edilginliği ve bağımlığı yeniden canlanırsa da, bu eğilimler yeniden ele alınarak üzerinde tartışılır ve bu tür duygulardan artık vazgeçme zamanının geldiği konusunda görüş birliğine varılır. Hasta, zenginleşen ego gücü sayesinde, analistten kopmasının yarattığı yas duygularını bir süre sonra bilinçli denetimi altına almayı başarır.

Tedavinin Sonuçları:

Psikanaliz tedavisinden alınan sonuçları değerlendirmek oldukça güçtür. Bunun başlıca nedenlerinden biri, psikanalizden geçtiğini söyleyen hastaların önemli bir bölümünün, analitik kuram ve teknikler hakkında pek az bilgisi olduğu halde kendisini analist olarak nitelendiren kişiler tarafından tedavi edilmiş olmalarıdır. Bir diğer grup ise, psikanalizde kısa bir süre bulunduktan

sonra, ya kendi kararlarıyla ya da analistlerinin önerisi üzerine tedaviden ayrılan kişilerden oluşmaktadır. Psikanalistlerin dışındaki hekimler de dahil olmak üzere, çoğu kişinin psikanalizin ne olup olmadığı konusunda değişik oranlarda yanıltıcı bilgilere sahip olması, bu alandaki çalışmaların değerlendirilebilmesini daha da güçleştirmektedir.

Psikanalistlerin üzerinde birleştikleri nokta, ne denli başarılı bir tedavi uygulanmış olursa olsun, psikanalizin hastanın nevrotik savunmalarının tümünü ortadan kaldıramadığı gerçeğidir. Ancak, psikanaliz tedavisinin sonuçları klinik belirtilerin ortadan kalkmasıyla da sınırlanmaz. Bu belirtilerin yinelenmesi ve hastanın yeniden tedaviye başvurma gereğini duymaması güvencesini de sağlar. Üstelik hasta, kazandığı ego gücüyle, zorluklarla baş edebilen ve kendi mutluluğunun yanı sıra diğer insanların mutluluğuna da katkıda bulunabilen bir insan durumuna gelir (Meissner, Mack, Semrad, 1975).

Psikanalizden alınan sonuçlara karşı yöneltilen en önemli eleştiri, hastanın davranışlarındaki düzelmenin değerlendirilmesinde kullanılan ölçütler konusunda olmuştur. Freud'a göre, hasta ne zaman iyileştiğini bilir ve doktor da kendi gözlemleriyle hastasının iyi olduğunu fark edebilir. Bu ölçüte göre, eğer hasta iyi olduğunu bildirir ve analist de hastasının anlattıklarından artık onun farklı düşündüğü ve davrandığı izlenimini edinirse hasta değişmiş kabul edilir.

Analistle hasta arasındaki ilişkinin gizliliğini bozacağı gerekçesiyle Freud, tedavi odasına hiçbir gözlemciyi kabul etmemiş ve elde edilen bulguların ölçülebilmesinin mümkün olmadığı görüşünü savunmuştur. Gerçekten de psikolojik testlerin emekleme döneminde olduğu o günlerde, "Sözcük Çağrışım Testi"nden başka bir testten söz etmemesini doğal karşılamak gerekir. Bu nedenle, Freud'un kullandığı tek ölçüt, kendi klinik yargıları olmuştur.

TARTIŞMA

Çağımızda psikiyatrik düşünce, büyük ölçüde Freud'un olağanüstü bulgularından kaynaklanmıştır. Klinik belirtilerin aslın-

da kişinin enerjisini denetim altında tutabilme çabalarının bir anlatımı olduğu görüşü, Freud'un geliştirdiği en önemli kavramlardan biridir.

Tedavi sürecini hastayla doktor arasında bir ilişki olarak tanımlamış olması, günümüzdeki psikolojik tedavi yöntemlerinin tümüne temel oluşturmuştur. Geliştirdiği kuram, çocuğun psikolojik dünyası ve gelişimi üzerine dikkati çekerek, konunun psikolojinin en önemli dallarından biri durumuna gelmesini sağlamıştır.

Freud insanı, saldırgan ve cinsel dürtüleri denetim altına alınması gereken olumsuz ve yıkıcı bir varlık olarak tanımlamıştır. Ona göre, toplum baskıları olmayıp da insanlar cinsel ve saldırgan enerjilerine rahatça boşalım sağlayabilselerdi psikolojik sorunları da olmazdı. Freud bu görüşünü, "uygarlığın bedeli nevrozla ödenir" sözleriyle açıklamıştır.

Freud, insanın mantık dışı eğilimlerini vurgulayarak, o günlerde egemen olan ve insanın temel özelliğinin mantıklı düşünce olduğu biçimindeki görüşlere karşı çıkmış ve böylece, insanın birbirinin karşıtı olan iki özelliğine dengeli bir ağırlık tanınmasını sağlayarak, insan davranışlarının anlaşılmasında çığır açan bir dönemi başlatmıştır.

Önceleri Freud'un öğretilerine direnen ya da karşı çıkanların sayısı çoktu. Ruhsal sorunların oluşumunda cinselliğe verilen önem yadırganmıştı ve böyle bir yaklaşım özellikle dinsel inançlarla çatışma yaratmaktaydı. Öte yandan, Freud'un gelişim kuramında kültür farklılıklarına yeterince önem vermemiş olması ve geliştirdiği klinik kavramların deneysel yoldan doğrulanmış olmaması şiddetle eleştiriliyordu. Ancak, karşı çıkışlara ve saldırılara rağmen, Freud'un düşünülerinin etkisi tüm dünyada kendisini hissettirmiş, çağdaş psikiyatrik düşüncenin biçimlenmesinde etkin bir güç olarak varlığını sürdürmüştür.

Önceleri, çağının en önemli isimleri Freud'un öğrencisi olmuş ve düşüncelerini benimsemişlerse de, bazıları giderek görüşlerine karşı çıkmaya başlamış ve sonunda kendi ekollerini geliştirmişlerdir. Diğerleri ise Freud'un geliştirdiği modeli izleyerek görüşlerini, yeni boyutlar katarak zenginleştirmişlerdir.

EGO PSİKOLOJİSİ

Ego psikolojisi klasik psikanalizin doğrudan bir uzantısı ve günümüzdeki temsilcisidir. Klasik psikanalizin bu kitapta ayrı bir başlık altında ele alınmış olması konunun tarihsel evrimini vurgulamaktan başka bir amaç taşımamaktadır. Freud'dan sonra gelen bir grup çalışmacı yapısal kişilik kuramına önemli bazı boyutlar katmış ve topluca ego-psikanalistleri olarak anılmışlardır. Freud'un kızı Anna, psikanalizin doğal akışı içinde gelişen ve günümüzde ego psikolojisi adı ile bilinen bu akımın öncüsü sayılırsa da Erik Erikson, Heinz Hartman, Edith Jacobson ve David Rapaport gerçek sözcüleri olarak kabul edilirler.

Freud başka savunma mekanizmalarının da varlığını tanımlamıştı, ama ilgisi daha çok baskı (repression) mekanizmasına odaklaşmıştı. Anna Freud 1936'da yayımlanan *Ego ve Savunma Mekanizmaları* adlı klasik yapıtında, babasının çalışmalarını genişleterek, dokuz ayrı savunma mekanizmasını ayrıntılı bir biçimde tanımladı. Üstelik, egonun savunmaya yönelik çabalarının anlaşılmasının tedavi sürecine getirebileceği yeni boyutları da açıkladı. Böylece, psikanalistlerin görevi, yalnızca id'den gelen ve kabul edilemez nitelikte olan istekleri ortaya çıkarmakla sınırlanmamış oluyordu. Psikanalistlerin, artık, tedavi sürecine karşı direnç *(resistance)* olarak ortaya çıkan ve ego tarafından geliştirilen savunma çabalarını fark ederek, bunları tedavi aracı olarak kullanmaları da gerekiyordu.

Anna Freud psikanalizin ağırlık noktasını içgüdüsel dürtülerden ego savunmalarına kaydırmakla, dinamik psikiyatrinin ilgisini de nevrotik belirtilerin oluşumundan karakter patolojisine doğru çekmiş oldu. Dolayısıyla, dinamik psikiyatri alanında çalışanlar, gerek nevrotik sorunları, gerekse kişilik bozukluklarını anlayabilme çabalarında, ego savunma mekanizmaları konusundaki bilgilerinden yararlanırlar.

Ego Savunma Mekanizmaları

Ağır bir zorlanma yaşamakta olan insan başlıca iki sorunla karşılaşır: Yeni duruma uyum sağlamak için gerekli çabayı göstermek ve psikolojik dağılmaya karşı kendini korumak. Birinci

grup güçlükler çabaya yönelik davraruşlarla, ikinci grup sorunlar ise, savunmaya yönelik davranışlarla çözümlenmeye çalışılır.

İki tür savunmaya yönelik mekanizmadan söz edilebilir. Birinci grup, ağlama ve sürekli konuşmalarda olduğu gibi psikolojik onarım mekanizmalarıdır. İkinci grup, canımızı sıkan bir durumu yadsımaya çalışma ya da davranışımızı haklı gösterecek bir neden bulma gibi, insanı psikolojik zedelenmeye ya da değerini yitirmeye karşı koruyan "ego" savunma mekanizmalarıdır. Bu mekanizmalar organizmanın psikolojik bütünlüğünü ve dengesini korumayı amaçlar.

Ego savunma mekanizmalarının geliştirilmesinde öğrenme önemli bir rol oynar. Bu tepkiler insanı, örneğin kendi gözünde değerini yitirmesine neden olabilecek yenilgiler gibi dış tehlikelerden ya da suçluluk duygusu uyandıran istekler gibi iç tehlikelerden korurlar. Bu korunma genellikle aşağıdaki yollardan biriyle sağlanır: Kişinin (1) duygularını yadsıması, olayları değişik biçimde algılaması ya da algı alanını daraltmasıyla; (2) olaylara duygusal katılımını azaltarak; (3) tehlikeye karşı savaşarak. Bir insan tek bir savunma mekanizmasını değil, bir grup savunma örüntüsünü birlikte kullanır. İnsanın ön planda kullandığı savunma mekanizmaları, içinde bulunduğu koşullara göre, yaşamının bir döneminden diğerine farklılık gösterebilir. Ego savunma mekanizmalarını çabaya yönelik davranışlardan ayıran en önemli özellik, bu tepkilerin bilinçdışında geliştirilmesi ve işlemesidir. Bir başka deyişle, kişi kullandığı savunma mekanizmalarının anlamının farkında değildir. Bu mekanizmaların oluşturduğu duygu ve davranışları, gerisindeki dinamik güçlerden haberdar olmaksızın yaşar.

Her insan psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve benliğinin değerini korumak amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları kullanır. Eğer bu tepkiler zorlanmalı durumlarla baş edebilmek için başlıca araç durumuna gelir ve uyum sağlanmasını engelleyecek oranda abartılırsa sağlıksız bir nitelik kazanırlar. Böyle bir durumda nevrotik savunma mekanizmaları söz konusu olur.

Bir insan çevresindeki olayları sürekli yanlış yorumlamakta ise, çoğu kimsenin olağan karşıladığı durumlarda kaygıya kapılı-

yorsa ve sorunlarını çözmek için çaba göstereceği yerde onları görmezlikten geliyorsa, davranışları *nevrotik* olarak nitelendirilir. İlginç olan yön, çoğu kez böyle bir kişinin kendisinin de, davranışlarının mantık dışı ve uyumsuz olduğunun farkında olmasıdır. Nevrotik davranışlar, uyumsuz niteliklerine rağmen insanın dünyayı algılayışında önemli sapmalara neden olmaz ve ileri derecede bir kişilik bozulması yaratmaz. Yaşamına nevrotik nitelikte davranışlar egemen olan insanlar genellikle kaygılı, mutsuz, çevreleriyle ilişkilerinde etkisizdirler ve suçluluk duyguları içinde yaşarlar.

Nevrotik davranışlar yerleşmiş bir kısırdöngünün ürünüdür. Bu döngünün içinde sürüklenen insan, yetersizlik ve eksiklik duyguları içindedir; günlük ve olağan sorunları ürkütücü bulduğundan sık sık anksiyeteye kapılır; zorlanma durumlarını yenmek için çaba göstereceği yerde türlü savunma yöntemleri kullanarak onlardan kaçınmak ister; kendi çıkarlarına ters düşen davranışlarının ve yedek çözüm yollarını görebilmesini engelleyen katılığının farkında değildir; benmerkezciliği nedeniyle yakın ilişkiler kuramaz; sorunlarını çözme çabası gösterememenin yarattığı suçluluk duyguları, yaşamında aradığını bulamama ve mutsuzluk varlığına egemendir. Saydığımız bu belirtiler *nevrotik çekirdeği* oluştururlar. Bir insanda nevrotik çekirdeğin tüm özellikleri birlikte bulunmayabilir ve nevrotik davranışlar bir kişiden diğerine oldukça büyük farklılıklar gösterebilir.

Nevrotik çekirdeğin özelliklerinin doğal bir sonucu olarak yaşanan "tehlikeye karşı aşırı duyarlık" kişiyi sürekli olarak diğer insanlardan destek aramaya yöneltir. Günümüzde giderek daha sık yaşanan yarışma durumları korkunun daha çok artmasına neden olur. Yenilgi gibi başarı da, getirdiği sorumluluklardan ötürü, kişide yetersizlik duygularına ve yeteneksizliğinin ortaya çıkacağı korkularına yol açabilir.

Nevrotik davranış özellikleri gösteren kişinin temel yaşam biçimi, günlük yaşamın sorunlarıyla uğraşmaktan çok, onlardan kaçınmaya yöneliktir. Kiminde bedensel yakınmalar başarısızlıklara neden olarak gösterilir. Tüm düşünce ve davranışlar, yetersizlik duygularıyla yüzleşmemeyi sağlayacak bir örüntü içinde daraltılmıştır. Ne var ki, bu kaçınma davranışları, çoğu kez gelişi-

mi engellediği gibi, zaten var olan güçlüklerin giderek pekiştirilmesiyle sonuçlanır.

Çok sayıda durumların tehlikeli olarak değerlendirilmesi algılamanın daraltılmasına yol açar. Bunun sonucu, organizmaya ulaşan bilgiler kısıtlanır ve benlikle gerçeklik arasında bir uyuşmazlık ortaya çıkar. Dolayısıyla, kendi davranışları gibi diğer insanların davranışlarını da anlamakta güçlük çeker. Bir yandan kendi durumundan yakınırken, öte yandan bu durumu oluşturan nedenlere ilişkin bir içgörü geliştiremez. Sorunlarının ve savunmalarının temelindeki nedenleri anlayabilse bile, kendisine güvenlik sağladığını sandığı davranış örüntülerini değiştiremez ve yaşamını geliştirebilecek daha etkili yöntemleri öğrenme imkânlarından yoksun kalır.

Tehlikenin sürekli varlığı ve algılamanın daralması, insanın tüm dikkatini kendi üzerine toplamasına neden olur. Nevrotik davranış özellikleri gösterir. İnsan, sürekli olarak kendi duyguları, kendi umutları ve kendi sorunlarıyla ilgilidir. Güvensizlik ve çaresizlik duyguları sonucu bir yaşam savaşı verdiği sanısında olduğundan, kendisini merkez olarak almanın gerekliliğine de inanır. Tüm çabası, kendi bütünlüğünü korumaya yönelmiş olduğundan diğer insanlarla ilgilenemez ve onlara verecek pek azşeyi olur. Yetersizlik duygularından kurtulabilmek amacıyla güçlü bir eş arar, ona tutunarak yaşamını güvenlik altına almaya ve bir anlam bulmaya çalışır. Ancak bu umutlar da kendi yetersizliği sonucu düş kırıklığıyla sonuçlanır. Kendi varlığında bulamadığı güveni çevresinden sağlayabilmek umuduyla başkalarının onayını ve desteğini sağlayıcı tutumlar geliştirir. Ancak, böyle davranışlar diğer insanlar üzerinde yük yarattığından çoğu kez onların da giderek kendisinden uzaklaşmasına yol açabilir; dolayısıyla istenilen amaca ulaşılamaz ve güvensizlik duyguları bir kez daha pekiştirilmiş olur.

Nevrotik davranış özellikleri gösteren insan, kendisine ve başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getiremediğinin çoğu kez farkındadır. Kendine dönüklüğü ve diğer insanlara yönelttiği bencil istekleri, arada bir suçluluk duygularının da oluşmasına neden olur. Bunlarla birlikte gelişen yetersizlik duyguları ve anksiyete, nevrotik insanın sürekli doyumsuzluğu ve mutsuzluğuyla sonuçlanır.

Yaşadığı olumsuzluklara rağmen bir insanın neden böyle bir yaşam biçimini sürdürmekte direndiği bir soru olarak ortaya çıkar. Bu paradoksun varlığı, anksiyeteden "bir an önce kurtulabilme" isteğinin ve gerçek dışı tehlikelerin sürekli olarak algılanmasının bir sonucu olsa gerek. Nevrotik eğilimli kişinin aşırı duyarlığı, zorlanma → anksiyete → kaçınma → anksiyete döngüsünün pekiştirilmesi biçiminde bir nedenler zincirinin oluşmasıyla sonuçlanır. Bu duyarlık giderek artar ve yalnız anksiyete yaratıcı durumun yaklaşmasıyla değil, böyle bir olasılığın bulunduğu durumlardan da kaçınma tepkilerine yol açarak, kişinin yaşam alanını giderek daraltmasıyla sonuçlanır.

Nevrotik insanın çocukluğunda doyum bulmamış olan sevgi ihtiyacı, yetişkin yaşamda iki önemli duygu örüntüsüne dönüşür: Düşmanca duygular ve cinsel tutkular. Çocuk kusurlu ana-baba tutumları sonucu sevgiden yoksun bırakıldığında, ebeveynine yönelik düşmanca duygular geliştirir ve bu duygu giderek yetişkin yaşamda da tüm dünyanın düşman bir çevre olarak algılanmasıyla sonuçlanır. Nevrotik özellikler gösteren insanın en önemli sorunlarından biri, düşmanca duygularını denetim altında tutabilmektir. Aranılan sevginin bir gün bulanabileceği umudu, insanlara duyulan düşmanlıkla çelişki durumundadır. Düşmanca duyguların açıklanmasının sevgi umudunun tümden yitirilmesiyle sonuçlanacağını çocukluk yıllarında öğrenmiş olduğundan bu tür duyguları bastırmak zorundadır. Geliştirmiş olduğu uysal ve onay sağlayıcı tutumlar, diğer insanların kendisini gerçek benliğiyle değil, bu tutumlarından ötürü kabul ettikleri inancını yaratır. Böyle bir durum ise süregelen düşmanca duyguların daha çok pekiştirilmesiyle sonuçlanır.

Öte yandan, düşmanlığın kendisinden kaynaklandığını göremeyen ve bu duygunun çevresindeki insanlardan kendisine yöneltildiğine inanan insan, gerçek sevgi ve sıcaklıkla karşılaştığı durumlarda da bocalar. Çevreden gösterilen yakınlığa kendi düşmanca duygularından ötürü karşılık veremediği gibi, böyle bir durumda, insanlara düşmanlık duymakta ne kadar haklı olduğu konusundaki inancı sarsılır ve yerini suçluluk duyguları alır. Bu duyguları yaşamamak için, çevresinden yöneltilen olumlu tutumları ve yakınlaşmaları farkında olmaksızın bozar. Burada, redde-

dilmeye karşı aşırı duyarlık önemli bir rol oynar. Reddedilmekten korkan insan, en açık ve sıcak bir kabul gösterildiğinde bile reddedildiğini kanıtlayacak belirtiler arar, bulamazsa da yaratır. Aşırı korunmuş ya da baskı altında yetişmiş bir diğeri ise, kendisine gösterilen yakınlığa, sömürüleceği korkusuyla karşılık veremez.

Sevgiye duyulan nevrotik ihtiyaç doyurulması güç bir cinsel açlığa dönüşebilir. Çünkü sevgi ve cinsellik arasında bağlantılar vardır. Sevgi, cinsel duygulara öncülük edebilir; bir insan yalnızca sevgisinin farkında olduğu halde, bu duygusuna eşlik eden cinsel duyguları da bulunabilir; cinsel istekler sevgiyi de birlikte getirebilir ya da bu duyguya dönüşebilir. Bu tür geçişler iki duygu arasındaki yakınlığı ortaya koymakla birlikte, yine de birbirleriyle aynı anda görülebilen, birinden diğerine dönüşebilen ya da bir diğerinin yerine geçebilen iki ayrı duygudan söz etmek yerinde olur.

Sevgi ihtiyacının cinsel yoldan anlatım bulması, kültürel etmenlere ya da kişinin duygusal yaşamında doyum bulup bulmamasına bağlı olabilir. Kimi insan bir diğer insanla ilişkiye geçtiğinde duruma derhal cinsel bir nitelik katma eğilimi gösterir, kiminde ise cinsel etkinlik normal bir ölçü içinde kalır. Birinci gruptaki erkekler ve kadınlar genellikle bir cinsel ilişkiden diğerine koşan kişilerdir. Yakından incelendiklerinde, bu kişilerin ne denli güvensiz ve korunmasız oldukları, bir insanla ilişki durumunda değillerse ya da görünürde böyle bir olasılık yoksa nasıl bocaladıkları kolayca gözlemlenebilir. Cinsel dürtüleri ketlenmiş bazı kişiler ise çevrelerindeki insanlara ilgi duymasalar da sürekli baştan çıkarıcı bir tutum içindedirler. Daha da ketlenmiş olan bazı kişilerde ise cinsel duygular karşı cinse yönelirse de gerçek cinsel ilişki yerini masturbasyona bırakır.

Bazı insanlarda cinsel ilişki, cinsel gerilimleri boşaltmaktan öte bir anlam taşıyabilir ve diğer insanlarla tek ilişki ve yakınlık aracı olabilir. Eğer bir insan başkalarıyla duygusal ilişkiler kurmayı bir türlü başaramazsa, cinsel beraberlik insanlardan sevgi alabilmenin ve onlara ulaşabilmenin tek yolu olur. Kiminde ise anksiyete ve gerilimler için bir boşalım yolu olarak kullanıldığından, cinsel istekler sürekli pekiştirilir. Ne var ki, her toplum yapı-

sı cinselliğin duygusal ihtiyaçların yerini alabilmesine elverişli değildir. Bu durumda, düşmanlık duyguları gibi cinsel dürtüler de baskı altına alınır ve bilinç düzeyine çıkamaz. Duygusal açlığın cinsel isteklere dönüşmesi suçluluk duyguları yaratacağından, bu dürtüler doyum bulamayan bir id enerjisi olarak anksiyete kaynağı oluştururlar. Dolayısıyla, böyle bir insanda yaşanan çaresizlik ve güvensizlik duyguları, baskı altına almayı gerektirecek aşırılıkta cinsel dürtülere ve düşmanlık duygularına dönüşerek süregelen anksiyetenin daha da artmasına neden olurlar.

Baskı (Repression)

İçgüdüsel dürtülerin insanın isteği dışında "bilinçdışında" tutulması ve bilince çıkmalarının önlenmesine ***baskı (repression)***, uygun görülmeyen istek ve anıları bilinçten uzaklaştırma mekanizmasına ise ***bastırma (supression)*** denir. Baskıya alınan ruhsal içeriğin özelliği, hiçbir zaman bilinç düzeyine çıkamamış olması ve kişinin böyle bir kopukluğun farkında bile olmamasıdır. Buna karşılık, bastırılan duygu, düşünce ve anılar önce bilinçli olarak yaşanmış ya da yaşandığı halde algılanmamış süreçlerden oluşur. Zihnin "bilinçaltı" bölgesinde tutulan bu süreçler, baskıya alınanlardan farklı olarak, gerektiğinde yeniden bilinç düzeyine çağrıştırılabilirler.

Savunma kavramını ilk geliştiren araştırıcı olan Sigmund Freud, başlangıçta baskıyı tek ve temel savunma mekanizması olarak ele almışken sonraları onu, yansıtma ya da karşıt tepki oluşturma gibi savunma mekanizmalarından biri olarak tanımlamıştır. Anna Freud konuya babasınınkine benzer bir yaklaşımda bulunmuşsa da, baskıya özel bir önem tanımıştır. Anna Freud'a göre, tüm diğer savunma mekanizmaları baskı mekanizmasıyla birlikte çalışır ve diğer savunma yöntemleri gerçekte, baskının eksik bıraktığı savunmayı tamamlama çabasındadırlar.

Baskı, diğer mekanizmalara oranla daha temel, daha kesin ve daha ilkeldir; beklenmedik anda bir tehlikeyle karşılaşıldığında yaşanan korkuya karşı geliştirilen akut savunma ketlenmesiyle özdeştir. Savaş alanında ketleme tepkisi göstererek donakalan asker, aynı zamanda ürkütücü duygularını da baskı altında tutmuştur ve ancak uyutucu bir ilacın etkisi altında baskıyı kaldırıp

duygularını dile getirebilir. Dolayısıyla baskı, insanın temel korunma amacına hizmet eden savunucu ketlemenin doğrudan bir belirtisidir ve bundan ötürü yadsıma ve baskı mekanizmalarını birincil savunma süreçleri olarak tanımlamak yerinde olur. Ketlenme sinir sisteminin olağan etkinliklerinin sürekli bir yönüdür. Örneğin, yürüme gibi yalın etkinliklerde bile belirli kas gruplarının eşzamanlı ketlenmesi gereklidir. Savunma ketlenmesi de günlük yaşamdaki olağan ketlenmelerden ilke olarak farklı değildir, ancak daha yoğun ve genel bir tepki olarak ortaya çıkar.

Yadsıma-Düşleme (Denial-Phantasy)

Tüm ilkel savunma mekanizmaları çevredeki tehlikelerin varlığını *yadsıma* amacını güder. Eğer kişi tehlikeyle baş edemez ya da ondan kaçmamazsa, kullanılabilecek tek yol bu tehlikeyi yok saymak olur. Örneğin küçük bir çocuk birden yabancı insanlarla dolu bir odaya getirildiğinde, onların yüzüne bakacak yürekliliği bulana dek bir süre kapıya doğru bakar. Anna Freud iki tür yadsımadan söz etmiştir: 1- Düş yoluyla yadsıma ve 2- söz ve davranışlarda yadsıma (1946).

Anna Freud, düş yoluyla yadsımaya, insanlardan çok ürken bir çocuğun, herkesi korkutan ve yalnızca kendisiyle dost olan bir aslanın varlığını düşlemesini örnek olarak göstermiştir. Bu düşün çocuk için büyük önemi vardı; duruma göre bu düşü istediği gibi yönlendirebiliyor ve aslanın varlığı ona, düşman gördüğü dünyaya karşı sürekli bir güvenlik ve destek sağlamış oluyordu. Böylece bu imgesel hayvan, çocuğa korku ve anksiyete duygularının varlığını yadsımada yardımcı olmaktaydı.

Freud'un da dediği gibi, yetişkin insanda gerçeklik sınamasının gelişmiş olması, gerçeğin tümüyle yadsınmasına imkân vermez (1926). Yine de yadsıma eğilimi insanda yaşam boyu sürer ve anksiyete yaratıcı durumlarda geçici olarak kullanılır. Birçok insan katlanılması güç bir felaket ya da yenilgiyle karşılaştığında, "Bu olanlar gerçekten benim başıma gelmiş olamaz!" duygusunu yaşar. Yadsıma mekanizması en çok, can sıkıcı nitelikteki duyguların algılanmasına karşı kullanılır. Bir başağrısının başlamasından az önce söylenen, "uzun süredir başımın ağrımamış olması ne iyi!" sözü gerçekte, "başağrısının yine gelmek üzere olduğu-

nun farkındayım, ama hiç olmazsa şimdilik bunu düşünmeyebilirim!" anlamını taşıyabilir. İnsanları ne denli sevdiğinden sık sık söz eden kişi, gerçekte düşmanca duygularını görmezlikten gelme çabası içinde olabilir.

Yetişkin yaşamdaki yadsıma eğilimleri, egonun algılama ve bellek işlevlerini sürekli karşılarında bulurlar. Egonun ve dolayısıyla gerçeklik sınamasının giderek gelişmesi, yaşantıları ve belleği güçlendirir, yadsıma eğilimini zayıflatır. Eğer ego zayıf kalırsa yadsıma eğilimi gücünü sürdürebilir, çocukluğun son dönemlerinin oyunlarında ve düşlerinde nesnel dünya yadsınırsa da gelişmekte olan egonun mantıklı bölümü, gerçekle yadsımayı ayırabilir. Düş yoluyla yadsıma, normal yetişkin tarafından da arada bir kullanılır. İnsan can sıkıcı gerçeği bilmekle birlikte, bunu yadsıyıcı düşlerini sürdürür. Günlük yaşamın zorlanmalarından hoş bir düş dünyasına geçici olarak kaçmak onu oldukça rahatlatır. Ama yapay bir düş dünyası çaba göstermeyi gerektiren gerçek yaşamın yerine geçerse, bu durum önemli uyum sorunları yaratabilir.

Nevrotik nitelikte bir egonun dış dünyayla ilişkide olan bölümü gerçekleri fark edebilirse de derindeki bölümü bunları yadsıma eğilimi gösterir. Dolayısıyla böyle insanlarda "düş yoluyla yadsıma" görülür. Karşılaştıkları gerçekleri bilmelerine karşın, bu gerçekler yokmuşçasına davranırlar. Yadsıma mekanizması ile bellek arasında sürekli bir savaş durumu vardır. Tatsız bir gerçek bazı anlarda kabul edilir, bazı anlarda ise yadsınır ve bu durum, olayın etkisi geçiştirilinceye ya da bastırılıncaya dek sürdürülür.

Düşlerde insan, hayal gücü aracılığıyla amaçlarına ulaşır ve ihtiyaçlarını karşılar. Bu tür düşler iki biçimde görülür: Zafer kazanmış kahraman ve acı çeken kahraman. Birincisinde kişi kendisini, herkesin hayranlığını kazandıracak işler görmüş, ünlü, yetenekli, güçlü ve saygıdeğer biri olarak düşler. Çoğu kez, düşmanca duygular da bu imge aracılığıyla boşalım bulur; zafer kazanan kahraman, yoluna çıkan herkesi cezalandırır ve ezer. Bu tür düşler kişi için güvenlik supabı görevini üstlendikleri gibi, ödünleyici bir doyum da sağlarlar.

Acı çeken kahraman ise karşılaşmış olduğu engeller ve haksızlıklardan ötürü yenik düştüğü inancı içinde, yetersizliğini görmekten kaçınır; güçlüklere karşı yaptığı savaşta gösterdiği yürek-

lilikten ve çektiği acıdan ötürü diğer insanların kendisine yakınlık ve hayranlık duyduğunu düşler.

Bazı insanlar, zorlanma sonucu içine düştükleri sıkıntılı durumlarda, her işleri yolunda gidiyormuşçasına davranma eğilimi göstererek, kendilerine ve çevrelerine karşı mutsuzluklarını kabul etmezler. Anksiyete ve çöküntü duygularını hafifletmek amacıyla birçok insanın zaman zaman kullandığı bu yadsıma yöntemi, bazı kişilerde süreklilik kazanabilir. Böyle bir insan, çöküntü duygularının bilinç düzeyine çıkmasını engellemek için, kendisine ve çevresindeki kişilere sürekli olarak mutluluğunu kanıtlama çabasındadır; ancak bunun karşılığını gerçek benliğine tümden yabancılaşmakla öder.

Neden Bulma (Rationalization)

Anksiyetenin gücünü azaltmak amacıyla ve çoğu kez yadsıma mekanizmasıyla birlikte kullanılan neden bulmada iki temel savunma öğesi bulunur:

1) Kişinin davranışını haklı göstermesine yardımcı olan öğe.

2) Ulaşılamayan amaçlara ilişkin düş kırıklığının etkisini yumuşatan öğe.

Neden bulma günlük yaşamda herkesin kullandığı bir mekanizmadır. Örneğin, bir dükkândan aldığı eşyanın bir eşini bir süre sonra bir başka dükkânın vitrininde daha düşük fiyat gösteren bir etiketle gören kişi, ikisinin de aynı olduğunu bildiği halde, arada mutlaka bir nitelik farkı olduğuna kendini inandırmaya çalışarak, aldanmış olma olasılığını görmezlikten gelir. Günlük yaşamımız buna benzer sayısız örneklerle doludur.

Neden bulma mekanizması, geçmiş, yaşamakta olduğumuz ya da gelecek için tasarladığımız davranışlara, mantıklı ve toplumun onayladığı açıklamalar getirme biçiminde işler. Bir insan, daha gerekli şeyler dururken zevki için aşırı para harcamakta olmasını ya da kişisel uğraşları için görevini ihmal etmesini haklı gösterecek nedenleri kolaylıkla yaratabilir. Ancak bu mekanizma bazen daha da öteye giderek, insanı bencil ve toplumdışı davranışlarında da haklı gösterebilir. Örneğin Hitler, Yahudilerin ortadan kaldırılmasını kendisine düşen ulusal bir görev olarak yorumlamıştı.

Neden bulma mekanizması, gerçekleştirilememiş isteklerin yarattığı düşkırıklığını yumuşatma amacıyla kullanılır. Bu tür neden bulmaya iyi bir örnek "ekşi üzüm" tepkisidir (Coleman, 1972). Bu tepki, adını Ezop masallarından birinde lezzetli bir üzüm salkımına bir türlü erişemeyen bir tilkinin, sonunda bu üzümlerin ekşi olduğuna karar vererek yemekten vazgeçmesini anlatan öyküden almıştır. Bir insanın parası yoksa, yaşamda önemli olan şeyin sevgi ve dostluk olduğuna kendisini inandırabilir; bir diğeri hoşlandığı kız tarafından reddedilirse, onun zaten çok geveze olduğunu ya da çok geçmeden annesi gibi şişmanlayacağını düşünebilir. Bir araştırmada da gözlemlendiği gibi, yarışmaya yönelik toplumların bireyleri yenilgiye uğradıklarında, ulaşmak istedikleri amacın aslında o denli çekici olmadığına kendilerini inandırma eğilimi göstermektedirler (Aransen ve Carlsmith, 1962).

Çoğu kez, gerçek ve nesnel nedenlerin nerede sona erdiğini ve neden bulmanın nerede başladığını değerlendirmek kolay olmaz. Neden bulma mekanizmasının işlemekte olduğunu gösteren davranışlar aşağıdaki biçimde özetlenebilir:

1) İnsanın sürekli olarak, davranışlarını ve inançlarını haklı gösterecek nedenler arama çabasında olması.

2) Karşıt nitelikteki kanıtları görmezlikten gelmesi.

3) Ortaya sürdüğü nedenlerin geçerliği soruşturulduğunda canının sıkılması.

Bir insanın neden bulma mekanizmalarının geçerliğini soruşturmak, kendine olan saygısını korumak için güçlükle kurduğu savunma sistemlerine karşı bir tehlike yaratır. Neden bulma, insanı gereksiz engellenme duygularından korur ve yetersizlik duygularının hafifletilmesine yardımcı olursa da karşılığı insanın kendisini aldatmasıyla ödenir.

Neden bulma mekanizması nevrotik özellikler gösteren insanların yaşamında sürekli kullanılır. Gerçek benlik ile idealize edilmiş benlik birbirinden koptuğu oranda bu mekanizmanın kullanılma alanı da genişler. Kendisini olduğu gibi kabul edemeyen bir insanın yaşamında hoşgörüye de yer olmaz. Eleştiriye katlanma gücü olmayan böyle bir insan, yaptığı her davranışı haklı gör-

mek ve göstermek gereğini duyar. Böylece, varoluş sorumluluklarından ve kendi gözünde değersizleşmekten de kaçınmış olur.

Bazı insanlar anksiyetelerini mantıklı bir korkuya dönüştürürler. Böyle bir dönüşüm kişinin duygularının psikolojik anlamını değiştirmekle birlikte, bu duyguların kendisinde yarattığı etkiyi değiştiremez. Aşırı kaygılı bir anne, duygularının anksiyete olduğunu kabul etse de etmese de kaygılarını yine aynı yoğunlukta yaşar. Böyle bir anneye duygularının mantıklı bir korku olmadığını kanıtlamaya kalkıştığımızda, yanıldığımızı söyleyerek kendi tutumunu haklı gösterecek türlü nedenlerle karşımıza çıkar. Örneğin, çocuklarını neden evin dışına bırakmadığı sorulduğunda, bir süre önce bir komşu çocuğuna çarpan bir otomobilden, bir diğerine şeker vererek kandırmaya çalışan bir adamın varlığından söz eder ya da çocuklarından birinin geçen yıl nasıl ağaçtan düşüp bacağını kırdığını anlatır ve çevresindekileri, bu tutumunun annelik sevgisi ve görevlerinin doğal bir sonucu olduğuna inandırmaya çalışır. Böylece, bu anne panik ve çaresizlik duygularının yerine, durumla ilgili etkin tutumlar gösterdiğine inanır; güçsüzlüğünü göreceği yerde sağduyusuyla gururlanır; kendi içinde değiştirmesi gereken bazı şeyler olduğunu kabul edeceği yerde, nedenleri dış dünyada arayarak kendine düşen sorumluluklardan kaçınır. Ne var ki, bu geçici rahatlamaların karşılığını kaygılarından hiçbir zaman kurtulamamakla öder ve çocuklarına da ödetir.

Nevrotik eğilimli insanların çoğunda ortak bir özellik görülür. Bu kişiler yaşantılarından söz ederken: "Gördünüz mü yine başıma ne *geldi?*", "Böyle şeyler hep beni *bulur?*", "Zaten hiçbir zaman şansım *olmadı!*" gibi anlatımları sık kullanırlar. Çevrelerinde gelişen olaylara kendi katkılarının da bulunabileceği ve hatta bu olaylara kendilerinin neden olmuş olabileceği düşüncesi onları son derece tedirgin eder, direnmeye ya da savunmaya geçmelerine yol açar. Neden bulma, bir insanın varoluşunun sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmak için en sık kullandığı mekanizmalardan biridir.

Yukarıdaki örneklerde de izlendiği gibi, neden uydurma çoğu kez *dışlaştırma (externalization)* mekanizmasıyla birlikte işler. Dışlaştırma terimi, kişinin kendi düşünce, duygu ya da algılarını dış

çevreye ilişkin görme eğilimini tanımlar. Nevrotik eğilimli insanlarda bu durum daha çok, kendi güçlüklerinden ötürü dış etmenleri sorumlu tutma biçiminde görülür. Benliğini idealize eden kişi gerçek benliğinden uzaklaşır. Dışlaştırmada ise benlik alanı tümden terk edilir ve olaylar benliğin dışında yer alıyormuşçasına yaşanır. Dışlaştırma, idealize edilmiş ve gerçek benlikleri arasındaki uyuşmazlıklar katlanılması güç gerilimler yarattığında başvurulan bir mekanizmadır; birazdan tartışılacak olan ve "kişisel güçlüklerin nesnelleştirilmesi" biçiminde işleyen yansıtma mekanizmasına oranla çok yönlü ve amaçlıdır. Dışlaştırma mekanizması, benliği ortadan kaldırmakla, bireyle dış dünya arasındaki çatışmaların daha da artmasına neden olur.

Yansıtma (Projection)

Yansıtma mekanizması kişiyi anksiyeteden iki biçimde koruyabilir:

1) Kişi, kendi eksikliklerinin ve yenilgilerinin sorumluluğunu ya da suçunu başkalarına yükler.

2) Suçluluk duyguları uyandıracak nitelikteki dürtülerini, düşüncelerini ve isteklerini diğer insanlara mal eder.

İnsanların günlük yaşamda kullandıkları birinci tür mekanizmadır. Sınavlarda başarısız bir öğrenci, öğretmenin hakça davranmadığına inanır; bir memur işindeki yetersizliğini yöneticisinin anlayışsızlığına yükleyebilir. Alınyazısı ve kötü talih insanların sık kullandığı yansıtma kavramlarıdır. Cansız nesneler bile suçlama konusu olabilirler. Oyuncak atının üzerinde sallanırken düşen bir küçük çocuk dönüp atını tekmeleyebilir; top peşinde koşarken dengesini yitirip düşen bir futbolcu geri dönüp yerde bir tümsek olup olmadığını araştırabilir. Aşırı durumlarda ise kişi, tüm güçlüklerinin diğer insanların hazırladığı komplolar sonucu oluştuğuna inanabilir.

"Çeşitli yakınmalarla kliniğe başvuran bir genç kadın, tedavinin başlangıcında sorunlarının kaynağını kocasının yetersizliğiyle açıklamıştı; oysa egosu yeterince olgunlaşmamış olan bu kadın hiçbir konuda karar verme yürekliliği gösterememekte ve kendi yetersizliğini görmemek için sürekli kocasını suçlamakta idi. Örneğin, özellikle akşam saatlerinde

kendini nasıl oyalayacağını bilemediğinden, kocası ilgiyle bir gazete okuduğunda ya da bir televizyon pragramını izlediğinde, onu bencil bir kişi olmakla ya da her gece evde oturmak istemekle suçluyordu. Uysal bir adam olan kocası ilgilendiği şeyi bırakıp eşinin o gece için nasıl bir önerisi olduğunu sorduğunda, sorumluluğu ve kararsızlığıyla baş başa kalan genç kadın bu kez de yeni bir yansıtma içeriği geliştirerek kocasını kararsız bir insan olmakla suçluyordu."

İkinci grup yansıtma tepkilerinde kişi, suçluluk duygusu yaratacak nitelikteki duygu ve düşüncelerini başkalarına yansıtır. Bu eğilim daha çok, kendisini katı değer yargılarıyla yöneten kişilerde görülür. Böyle insanlar bilince ulaşması sakıncalı görülen eğilimlerini neden bulma gibi diğer mekanizmalarla denetleyemediklerinde yansıtma yoluna başvururlar. Dolayısıyla, bu istekler başka bir insana ya da insanlara mal edilir. Böylece kişi kendi arılığını korumuş olur ve duygularını yansıttığı insanı kötü amaçlı biri gibi görmeye başlar.

Bazı insanlar kendi çaresizliklerinden kaynaklanan düşmanca duygularını, çevrelerinden kendilerine yöneltilmiş gibi yaşama eğilimi gösterirler. Kimi ise değersizlik duygularını, diğer insanlar tarafından küçümsenmekte olduğu inancına dönüştürür. Böyle insanlar başkalarının kendilerine gösterdiği davranışlara karşı aşırı duyarlıdır ve reddedildiklerini ya da değersiz bulunduklarını kanıtlayıcı ipuçları ararlar. İç güvensizliğin, dış dünyaya yansıtılması sonucu geliştirilen bu yalın tepkiye halk dilinde *alınganlık* denir. Sevgiye ve kabul edilmeye duyulan ihtiyaç arttıkça, reddedilmeye duyarlık ve alınganlık tepkileri de o denli yoğun olur. Bazı insanlarda bu duygu öyle yoğundur ki, diğer insanlar tarafından kendilerine verilen değeri ve gösterilen yakınlığı kabullenemez ya da psikoz sınırlarını zorlayan, mantık dışı bir duyarlık gösterirler. Bu tür tepkileri sürekli olarak gösteren kişilerde *paranoid eğilim*lerin varlığından söz edilir. Örneğin, yoğun eksiklik duyguları içinde yaşayan bir kişi, olumlu bir niteliğinden ötürü takdir edildiğinde kendisiyle alay ediliyormuş duygusuna kapılır ve ezikliğinin yarattığı düşmanlık duygularım, çevreden kendisine yönelmiş gibi yaşar. Bu nedenle, paranoid kişi çevresindeki insanların davranışlarını ve sözlerini yanlış yorumlama eğilimindedir.

minde de görülebilir. Örneğin, bedensel bir sakatlığı olan bir insan, sürekli çabaları sonucu bu durumun olumsuz etkilerini ödünleyebilir. Nitekim olimpiyat şampiyonu bir yüzücü, geçirmiş olduğu çocuk felcinin bıraktığı hareket yetersizliğine karşı yılmadan savaşarak bu başarısına ulaşmıştır.

Ödünleyici tepkiler daha çok dolaylı bir biçimde geliştirilir; sakatlığının ya da yetersizliğinin etkilerini doğrudan gidermek yerine kişi bir başka yönünü geliştirerek ya da ilgiyi bir diğer yönüne çekerek bu eksikliğini ödünleyebilir. Fiziksel görünümü çekici olmayan bir genç kız, çevresinde yarattığı sıcak ve sempatik etki sonucu pek çok erkeğin ilgisini çekebilir ya da çelimsiz bir delikanlı bedensel yetersizliğini, akademik çalışmalarında üstün başarı sağlayarak ödünleyebilir.

Ne var ki, ödünleme tepkilerinin hepsi olumlu ve yararlı değildir. Sevilmediğine ve istenmediğine inanan bir çocuk, diğer çocuklara zorbalık ederek ezikliğini gidermeye çalışabilir; güvensizlik duyguları içindeki bir diğeri, tüm davranışlarını diğer insanların ilgisini ve onayını sağlayabilme amacına yöneltebilir; sevgiden yoksun kalmış ve engellenmiş biri yalnızlığını aşırı yemekle ödünleyebilir; kimi insan başarılarını abartarak çevresine anlatır, kimi sık sık ailesindeki önemli kişilerden söz eder, kimi ise sürekli olarak diğer kişileri kötüleyerek ya da başarılarını küçümseyerek kendi düzeyine indirmeye çabalar. İçinde yaşadığımız kültürde bir şeyi diğer insanlardan daha iyi yapmayı istemek normal bir duygudur ve böyle bir tutum bireylerin yanı sıra toplumların da gelişmesini sağlar. Ancak olumsuz ödünlemede bu mekanizma farklı biçimde işleyebilir ve "ben ondan daha iyisini yapmak isterim!" tutumunun yerini, "onun benden daha üstün olmasını engellemeliyim!" tutumu alır. Bu tür eğilimler kişiyi kendi eksiklik duygularından kurtarmadığı gibi, çoğu kez içinde yaşadığı toplum grubunun gelişmesini engelleyici sonuçlara da neden olabilir.

Toplumun değerleri insanı, güç, saygınlık ve para kazanmaya yöneltir. Horney'e göre, nevrotik kişilerde bu amaçlar abartılmış bir biçimde ve yetersizlik duygularına karşı bir ödünleme mekanizması olarak kullanılırlar (1937). Kişinin güç, para ve saygınlık kazanmak için gösterdiği aşırı çaba, onun giderek çevresinden

minde de görülebilir. Örneğin, bedensel bir sakatlığı olan bir insan, sürekli çabaları sonucu bu durumun olumsuz etkilerini ödünleyebilir. Nitekim olimpiyat şampiyonu bir yüzücü, geçirmiş olduğu çocuk felcinin bıraktığı hareket yetersizliğine karşı yılmadan savaşarak bu başarısına ulaşmıştır.

Ödünleyici tepkiler daha çok dolaylı bir biçimde geliştirilir; sakatlığının ya da yetersizliğinin etkilerini doğrudan gidermek yerine kişi bir başka yönünü geliştirerek ya da ilgiyi bir diğer yönüne çekerek bu eksikliğini ödünleyebilir. Fiziksel görünümü çekici olmayan bir genç kız, çevresinde yarattığı sıcak ve sempatik etki sonucu pek çok erkeğin ilgisini çekebilir ya da çelimsiz bir delikanlı bedensel yetersizliğini, akademik çalışmalarında üstün başarı sağlayarak ödünleyebilir.

Ne var ki, ödünleme tepkilerinin hepsi olumlu ve yararlı değildir. Sevilmediğine ve istenmediğine inanan bir çocuk, diğer çocuklara zorbalık ederek ezikliğini gidermeye çalışabilir; güvensizlik duyguları içindeki bir diğeri, tüm davranışlarını diğer insanların ilgisini ve onayını sağlayabilme amacına yöneltebilir; sevgiden yoksun kalmış ve engellenmiş biri yalnızlığını aşırı yemekle ödünleyebilir; kimi insan başarılarını abartarak çevresine anlatır, kimi sık sık ailesindeki önemli kişilerden söz eder, kimi ise sürekli olarak diğer kişileri kötüleyerek ya da başarılarını küçümseyerek kendi düzeyine indirmeye çabalar. İçinde yaşadığımız kültürde bir şeyi diğer insanlardan daha iyi yapmayı istemek normal bir duygudur ve böyle bir tutum bireylerin yanı sıra toplumların da gelişmesini sağlar. Ancak olumsuz ödünlemede bu mekanizma farklı biçimde işleyebilir ve "ben ondan daha iyisini yapmak isterim!" tutumunun yerini, "onun benden daha üstün olmasını engellemeliyim!" tutumu alır. Bu tür eğilimler kişiyi kendi eksiklik duygularından kurtarmadığı gibi, çoğu kez içinde yaşadığı toplum grubunun gelişmesini engelleyici sonuçlara da neden olabilir.

Toplumun değerleri insanı, güç, saygınlık ve para kazanmaya yöneltir. Horney'e göre, nevrotik kişilerde bu amaçlar abartılmış bir biçimde ve yetersizlik duygularına karşı bir ödünleme mekanizması olarak kullanılırlar (1937). Kişinin güç, para ve saygınlık kazanmak için gösterdiği aşırı çaba, onun giderek çevresinden

kopmasına neden olur. Böylesi bir güdülenme sonucu ün kazanmış kişilerin, yalnızlıktan ve diğer insanlardan soyutlanmış olmaktan yakındıkları gözlemlenir.

Olağan insan, yaşamına bir anlam katmak ve kendini geliştirmek amacıyla sürekli çaba gösterir ve toplumun da isteklendirmesiyle çeşitli alanlarda kendini yüceltir. Bu çabasında kendi hakkındaki varsayımları oldukça gerçekçidir, kendisini zorlamaz. Nevrotik düzeyde güç kazanma ihtiyacı ise kökenini, anksiyete, kızgınlık ve eksiklik duygularından alır. Dolayısıyla, güç, para ve saygınlık kazanmak için gösterilen çaba, anksiyeteye karşı korunma görevinin yanı sıra, baskı altında tutulan düşmanca duygular için de bir boşalım yoludur.

Güç kazanma hırsı, kişiyi çaresizlik duygularına karşı korumayı amaçlamıştır. Böyle bir insan, en küçük bir zayıflığının başkaları tarafından fark edilmesine katlanamaz, yardım isteme gibi diğer insanlar için olağan karşılanan yollara başvurmaz, başkalarının görüşlerine kolayca katılmaz. Çaresizliğe karşı protesto birden oluşmaz; kişi ketlenmeleri sonucu diğer insanlardan koptuğu oranda sivrilme çabasını da artırır, zayıflığı arttıkça kendisindeki en küçük bir zayıflık belirtisine katlanamaz.

Güç kazanma çabası, toplum içinde silinme ve önemsiz görülme korkularını da ödünler. Böyle bir kişi, karşısına çıkan güçlük ne olursa olsun, onu mutlaka yenmesi gerektiği biçiminde katı ve mantık dışı bir tutum geliştirir. Bu amaç çoğu kez onur kavramıyla birleşir ve kişi, yumuşak bir tutum göstermenin yalnızca tehlikeli olduğuna değil, küçük düşürücü olduğuna da inanmaya başlar. İnsanları "güçlü" ve "zayıf" olarak ayırır; birinci gruptakilere hayranlık duyar, ikinci gruptakileri küçümser. Böyle bir insanın zayıflık kavramı da mantık dışıdır; kendisine yakınlık gösteren, isteklerini yerine getiren, duygularını kolayca belli eden kişileri değersiz bulur, benzer tutumları kendisinde fark ettiğinde canı sıkılır.

Güç kazanarak zayıflığını ödünlemeye çalışan kişi, kendi üzerinde de bir denetim kurmak ister. Görünüşte çevresindekilere geniş özgürlük vermekte olduğu izlenimini yaratırsa da, kendi onayının ve girişiminin dışında bir şey yapılmasına katlanamaz; yakın bir dostu kendisine bildirmeden bir başkasıyla buluşursa

ya da çalıştığı yerde kendi görüşü alınmadan bir işe girişilirse tedirgin olur, çöküntüye girebilir ya da nedenini bilmediği baş ağrıları çekebilir.

Böyle kişiler diğer insanların kendilerini her zaman haklı görmesini ister, önemsiz bir konuda bile yanlışları gösterildiğinde hırçınlaşırlar. Her şeyi herkesten daha iyi bilmeleri gerektiği inancındadırlar, yanıtını bilemedikleri bir soru ile karşılaştıklarında biliyormuşçasına davranırlar ya da bir yanıt uydururlar. Bu insanlar hiçbir şeyi yitirmeyi göze alamaz ve özellikle kendi denetimlerini yitirme kaygısını yaşarlar. Karşı cinsten birine duydukları ilgi sevgiye dönüşürse denetimi yitirme paniğine kapılır ve bu kişiye karşı itici davranışlarda bulunabilirler.

Nevrotik düzeyde güç kazanma ihtiyacının diğer bir belirtisi de, kendi bildiğini okuma isteğidir. Böyle biri, bekledikleri istediği biçimde ve istediği anda yapılmazsa hırçınlaşır. Sabırsızlık duygusu güç kazanma ihtiyacının bu yönüyle yakından ilişkilidir; kırmızı trafik ışığını beklemek bile kızgınlık yaratabilir. Bu tür tutumlar karşı cinsle ilişkilerde de türlü sorunlara yol açar. Nevrotik özellikte bir genç kız güçsüzlüğü küçümsediğinden güçsüz bulduğu bir erkeği sevemez; sürekli kendi isteklerine uyulmasını beklediğinden güçlü bir erkekle de baş edemez. Dolayısıyla bu kızın aradığı erkeğin, hem üstün güçlü biri, hem de her türlü isteğe boyun eğen güçsüz biri olması gerekir.

Güç kazanma ödünlemesinde gözlemlenen bir diğer tutum da, başkalarının görüşlerine katılmama eğilimidir. Böyle bir kişi, doğruluğuna inansa da, bir diğer insanın görüşünü benimsemeyi ya da paylaşmayı güçsüzlük sayar; gerektiğinde çevresindekilere uyacağı yerde, çevresinin sürekli olarak kendisine uymasını bekler. Bu tutum sevgi ilişkilerinde de kendini gösterir. Kişi, sevgi ve paylaşma duygularını, sevmek istediği insana ve hatta kendi duygularına tutsak olma biçiminde yorumlayabilir; gerekli esnekliği gösteremediğinde de ilişkilerinde güçlüklerle karşılaşır. Aynı etmen bazı kadınlarda görülen cinsel soğuklukta önemli bir rol oynar ve bu kadınlar için orgazma ulaşma, kendisini tümden karşı tarafın istemine bırakmış olma anlamını taşır.

Toplum içinde silik ve önemsiz olma kaygıları, çoğu kez saygınlık kazanma çabalarıyla ödünlenir. Böyle bir kişi, insanları et-

kilemek, onların hayranlığını ve saygısını kazanmak ister; onları, güzelliği, zekâsı ve olağanüstü başarılarıyla etkilediğini düşler; bol para harcar, son çıkan kitaplardan, tiyatro oyunlarından ya da tanıdığı ünlü kişilerden söz eder. Saygınlık kazanmayı nevrotik düzeyde ihtiyaç olarak arayan insan, kendisine hayranlık duymayan kişilerden kaçınır, kendine olan saygısı beğenilmek üzerine kurulduğundan, ilgi görmediği yerde kendisinin hiçe indirgendiği sanısına kapılır, aşırı duyarlığı nedeniyle sık sık küçük düşürüldüğüne inanır, önemsenme korkuları arttıkça dıştan gözlemlenen davranışlarına kızgınlık ve hırçınlık egemen olur. Dolayısıyla, anksiyete ve düşmanlık duyguları sürekli yenileriyle beslenir.

Kimi insan, çaresizlik duygularını ve küçük düşme kaygılarını paranın getirdiği güç ve saygınlıkla ödünlemeye çalışır. Bazen toplum değerleri de para hırsının mantık dışı bir nitelik kazanmasını pekiştirebilir. Para kazanma hırsı, yoksul kalma ve diğer insanların yardımına gerek duyma kaygılarına karşı geliştirilir. Bu korkuyla güdülenen kişi, para kazanabilmek için her türlü imkânı değerlendirir ve sürekli çalışır; ne var ki, kazandığı parayı daha iyi yaşamak için kullanamaması, bu çabasının savunma niteliğini açıkça ortaya koyar.

Güç ve saygınlık kazanma çabalarında olduğu gibi, para kazanmak da kişiyi anksiyeteye karşı koruduğu gibi, diğer insanları küçük düşürerek düşmanlık duygularına boşalım sağlamak amacıyla da kullanılır:

"Varlıklı bir iş adamı olan Bay M., anksiyete, çöküntü, sevgisizlik ve yalnızlık duygularından yakınarak kliniğe başvurmuştu. Çocukluk ve gençlik yılları yoksulluk içinde geçen Bay M. bu nedenle kendisinin ve ailesinin, çevrelerinde hor görülmüş olduklarını üzüntüyle anımsıyordu. Çalışma yaşamına atıldıktan sonra kısa bir süre içinde büyük varlık sahibi olan Bay M. delikanlılık yıllarından beri hoşlandığı, ancak o vakitler aradaki ekonomik sınıf farklılığından ötürü reddedilmekten korktuğu için yaklaşamadığı bir genç kızla evlenmeyi de başarmıştı. Bu olayların kendisine mutluluk sağlaması gerekirken, ünlü iş adamı yıllar geçtikçe giderek yalnız kaldığını ve sevilmediğini fark etmeye başlamıştı. Eşine ve dostlarına sürekli olarak çok pahalı armağanlar aldığını ve karşılıksız para dağıttığını anlatan Bay M., başarılarına rağmen çocukluk yılların-

dan gelen yoğun eksiklik duygularından kurtulamamıştı. Bir yandan herkesin kendisine parası için yakınlık gösterdiği duygusuna kapılmış, öte yandan bol para harcayarak verdiği ziyafetlere katılan, yemeğini yiyen, içkisini içen kişileri küçümsemişti. Karısının da kendisini parası için kabul ettiği sanısında olduğundan, sevgiyi diğer kadınlarda aramış, ancak onları da para ve armağanlara boğduğundan, sonunda yine aynı sonuca ulaşmıştı. Bol para dağıtarak kendisine bağımlı kıldığı ve dolayısıyla küçümsediği insanların kendisine neden yakınlık göstermediklerini ve hatta bazen düşmanca davranabilmelerini bir türlü anlayamıyordu. Bu durum, düşmanca eğilimlerini, dolayısıyla eksiklik duygularını pekiştirdiğinden, Bay M.'nin para kazanma ve çevresindekileri ezme hırsı da artmış ve içinde bulunduğu kısır döngüyü bir türlü fark edememişti."

Horney nevrotik insanın, güç, saygınlık ve para kazanmak için gösterdiği çabaların amaçlarını ve işleyiş mekanizmalarını aşağıdaki biçimde şemalaştırmıştır (1937):

Amaçlar	*Güvenlik Altına Alınan Duygular*	*Düşmanlığı Boşaltma Biçimleri*
Güç	Çaresizlik	Egemen olma eğilimi
Saygınlık	Küçük düşme	Küçük düşürme eğilimi
Para	Yoksulluk	Diğer insanları yoksun bırakma eğilimi

Bu tür ödünlemelerin insan yaşamındaki önemi ilk kez Alfred Adler tarafından ortaya konmuştur. Adler, güçsüzlüğe karşı geliştirilen ödünleme mekanizmalarını insan doğasının bir özelliği olarak görmüş, nevrotik eğilimli insanda bu duygunun bir aşağılık kompleksine dönüşerek abartılmış ödünleme mekanizmalarının kullanılmasına neden olduğunu açıklamıştır.

Freud da insanda bu tür çabaların varlığını fark etmiş, ancak bunları aynı biçimde değerlendirmemiştir. Freud, saygınlık çabalarını narsisistik eğilimlerin bir parçası, güç ve varlık kazanma hırsına eşlik eden düşmanca duyguları ise ölüm içgüdüsünün bir belirtisi olarak görmüştür. Ancak, Freud ve Adler, bu tür güdülerin kökenindeki anksiyeteyi ve kültürel etmenlerin bu davranışların oluşumundaki önemli rolünü görememişlerdir.

Yüceltme (Sublimation)

Ödünleme, engellenen ve doyurulamayan istek ve davranışların yarattığı tedirginliği, onların yerine geçebilecek diğer istek ve davranışlarda giderme biçiminde işleyen bir mekanizmadır. *Yüceltme* mekanizmasında ise, ilkel nitelikteki eğilim ve istekler doğal amaçlarından çevrilerek, toplumca beğenilen etkinliklere dönüştürülürler. Bu nedenle, tüm başarılı savunma mekanizmaları "yüceltme" başlığı altında toplanabilir. Gerçekte bu terim spesifik bir mekanizmayı tanımlamaz; edilginlikten etkinliğe geçmek, olumsuz bir amacı yapıcı bir yöne çevirmek gibi türlü başarılı savunma yöntemleri bu başlık altında toplanabilirler (Freud, 1924). Ortak olan yön, egonun, boşalımı engellemeksizin ulaşılmak istenen amacı değiştirmesidir. Yüceltilmiş dürtülere dolaylı yollardan da olsa boşalım sağlanır, oysa başarısız savunma mekanizmalarında dürtülere çıkış yolu bulunamaz. Buna karşılık yüceltme mekanizmasında özgün dürtü ortadan kalkar, çünkü kendisine ait enerji başka bir amaçla kullanılır (Sterba, 1942).

Yüceltme mekanizmasının oluşum aşamaları aşağıdaki biçimde özetlenebilir: (1) Gerçek amacın ketlenmesi, (2) cinsel ya da saldırgan niteliklerinin etkisiz duruma getirilmesi, (3) ego tarafından enerjiye yeni bir biçim verilmesi. Bir ressamın doğadaki süreci kâğıt üzerine aktararak bu süreci "öldürmesi", yıkıcı eğilimlerin yüceltilmesine örnek olarak gösterilir. Bazen özgün içgüdünün karşıtı olan bir etkinliğin, özgün içgüdünün yerini aldığı da görülebilir. Özellikle uygarlaşmış kişilerde görülen bazı tiksinti tepkileri buna örnek olarak verilebilir. Toplumun onaylamadığı bir istek ters yöne çevrilerek istek duyulan kişiye ya da duruma karşı olumsuz bir tepki geliştirilir ve böylece, bir içgüdünün gücü tam karşıtı bir yönde işleyebilir (Freud, 1910).

Yüceltme mekanizması psişik enerjiyle sürekli beslenmek zorundadır. Bundan ötürü, yüceltme mekanizması enerjinin engellenmediği, yani baskı mekanizmasının işlemediği durumlarda kullanılabilir. Yüceltmede ego özgün tepkilerin yolunu tümden kapatmaz, yönünü saptıracak biçimde bir engel koyar. Böylece, içgüdüsel enerji ve savunma enerjisi birleşerek boşalırlar.

Yüceltme mekanizmasını, nevrotik düzeyde görülen ve örneğin, cinsel dürtüleri önce bastırıp sonra da yerine başka doyum

yolları bulma biçimindeki mekanizmalarla karıştırmamak gerekir. Başarılı yüceltmeye en iyi örnek çocukta görülen cinsel dürtülerdir. Yetişkin insanın cinsel dürtülerini yüceltmesi olanaksızdır, çünkü cinsel enerji ancak üreme işlevleri aracılığıyla boşaltılabilir. Bu boşalımın sağlanamaması cinsel dürtülerin bastırılmış olduğunu gösterir. Böyle bir durumda enerjinin çıkış yolu zaten kapanmış olduğundan, yüceltilme söz konusu değildir. Oysa genital dönem öncesinde çocuk, cinsel enerjisine dudak mukozası, rektum gibi erojen beden bölgeleri aracılığıyla boşalım sağlar. Eğer çocuk üretken dönem öncesinde dürtülerini baskı mekanizmasıyla engellemek zorunda kalmışsa, bunların yüceltme yoluyla boşalımı da engellenmiş olur. Çocukluk yıllarının içgüdüsel dürtülerinin yetişkinlikte toplumun onayladığı davranış biçimlerine yüceltilmesine sayısız örnekler verilebilir: Çocukta en yalın biçimiyle gözlemlenebilen yıkıcı eğilimler yetişkinlik döneminde toplum tarafından onaylanmayacağından, böyle bir insan örneğin iyi bir patlayıcı madde ya da silah uzmanı olarak bu eğilimini yüceltebilir; çocukluk dönemlerinde cinselliğe karşı duyulan yoğun merak yetişkinlikte bilimsel araştırmaya dönüşebilir; çocukluk yıllarının olağan göstermeci eğilimleri, bazen bir insanın herkesin hayranlığını kazanmış bir oyuncu olmasıyla sonuçlanabilir.

Özdeşleşme (Identification)

Özdeşleşme, normal gelişim süreci içinde çocuk ya da ergenin, benliğine örnek olarak, erkekse babasını, kızsa annesini ya da diğer kişileri seçip onlara benzemeye çalışması, yani taklit yoluyla öğrenme süreçlerinin bir parçası olarak yaşanır. Yetişkin dönemde özdeşleşme, kişinin değerini koruma ve artırma amacını güden bir savunma mekanizması olarak kullanılır.

Büyümekte olan çocuk giderek, insanların birbirlerini, ailelerine ve ait oldukları diğer toplum gruplarına göre de değerlendirdiğini fark eder. Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kişinin özdeşleştiği insanların ve grupların sayısı artar, toplumun yanı sıra o da kendisini özdeşleştiği gruplara göre değerlendirir. Yetişkin insanlar, işleriyle, evleriyle, özel ilgi konularıyla, çocuklarının başarılarıyla ve siyasal öğretilerle özdeşleşirler. Bağlı olduğu grubun gelişmesi ve başarısı gibi, yenilgileri ve sorunları da insanı,

kendi başarı ya da sorunuymuşçasına yakından ilgilendirir. Ancak eğer insan, kişisel değerlerini ve yeterlik duygularını özdeşim gruplarına aşırı oranda bağlamışsa, özdeşimlerinin yetersiz kaldığı zorlanma durumlarında ya da özdeşleştiği grubun düş kırıklığı yaratması sonucu, kendisine olan saygısını da kolayca yitirebilir.

İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana ve özellikle son yıllarda hızlı toplumsal değişmelerin yarattığı şaşkınlık ve anlamsızlık duyguları, insanların gruplara eskisinden daha çok sığınmalarına neden olmuştur. Günümüzde, özellikle gelişmiş toplumlarda insanlar, alışılmışın dışında bazı inanç gruplarından, anarşist felsefe öğretilerine kadar çeşitli gruplarla özdeşleşmektedirler. Çağdaş insan, toplum gözünde değer yükseltici grupların yanı sıra, teknolojik toplum kurallarına karşı çıkan azınlıklarla da özdeşleşebilmekte ve hatta bazen özdeşleşme mekanizmasının sınırlarını da aşarak, ileride tartışılacak olan "içleştirme" mekanizmasını kullanma yoluna gitmektedir. Dolayısıyla çağdaş insanın sorunu, çoğu kez özdeşleşme ihtiyacının ötesinde bir "kimlik bunalımı" niteliğine ulaşmaktadır.

İçleştirme (Introjection)

İçleştirme mekanizması, kişinin bir diğer insanın ya da bir grubun bazı özelliklerini ve inançlarını kendi benliğine katarak kişiliğinin parçası durumuna getirmesidir. Bu mekanizma birçok yönden yansıtma mekanizmasının tam karşıtıdır: İlkinde dıştaki olaylar içe alınır, ikincisinde ise iç yaşantılar dış dünyaya mal edilirler.

İçleştirilen nesneler ve kavramlar kişi tarafından ya kullanılır ya da yıkılıp yok edilir. Yaşamının ilk aylarında çocuk, besin maddelerini içine almasının kendisine haz verdiğini fark eder (oral dönem); birinci yıldan sonra sindirimi izleyen yıkıcı süreçlerin de benzer duygular yarattığını gözlemler (anal dönem); daha sonraki yaşantılarında ise giderek, kendisine yarar sağlayan nesneleri ya da kavramları kullanmak, tehlikeli gördüklerini ise yok etmek amacıyla içleştirmeyi öğrenir. Örneğin çocuk, süperego çekirdeğini ana-babasının değer yargılarını içleştirerek geliştirir; önceleri ana-babasından sürekli bir biçimde aldığı değerler gide-

rek, gelişmekte olan kişiliğinin bir parçası durumuna gelir ve bir süre sonra bunların ana-baba tarafından pekiştirilmesine de gerek kalmaz.

İçleştirme ve özdeşleşme mekanizmalarının ortak yönleri olmakla birlikte, ayrıldıkları önemli bir nokta vardır. Özdeşleşmede kişi kendi ülkülerine uyan insanları ya da kavramları benimser, içleştirilen değerler ise kişinin önceki inançlarına karşıt da düşse kabul edilirler. Bir insanın düşüncelerine uygun düşen bir siyasal öğretiyle özdeşleşmesi kendi seçimiyle olur. Öte yandan diktatörlükle sonuçlanan bir düzen değişikliği karşısında birey, güvenliğini koruyabilmek için, bu rejimin getirdiği yeni değerleri, önceki inançlarıyla uyuşmasa da içleştirebilir.

Savaş tutsaklığı gibi aşırı zorlanma durumlarında, insanların yaşamlarını sürdürebilmek için, önceki inançlarını terk ederek tam karşıtı olan değerleri benimsedikleri gözlemlenmiştir. Bu nedenle bazı yazarlar, içleştirme mekanizmasını "saldırgan kişi ya da grupla özdeşleşme" olarak yorumlamışlardır. Bu görüşlere göre içleştirme mekanizması, "onları (onu) yenemiyorsan, sen de onlara (ona) katıl!" biçiminde işler. 1974 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde zengin bir iş adamının kızı olan Patricia Hearst, toplumdışı bir protesto grubu olan Symbionese tarafından fidye amacıyla kaçırılmış, ancak kaçırılan genç kız sonradan grubun ilkelerini benimseyerek onlarla birlikte eylemlere katılmıştı.

İçleştirme diğer savunma mekanizmaları gibi bilinçdışı düzeyde işlerse de, bilinçli olarak kullanıldığı durumlar da gözlemlenmiştir. Örneğin bazı ilkel toplum insanları, öldürdükleri düşmanlarının bedenlerinden bir parça yemekle, onların gücünü kendi varlıklarına kattıklarına inanırlar.

İçleştirme terimi daha çok, bazı değer yargılarının benimsenmesini tanımlamak amacıyla kullanılır. Örneğin çocuk, ana-babasının değer yargılarını; yetişkin, içinde yaşadığı toplumun siyasal öğretilerini ya da düşünce akımlarını içleştirir. Bu mekanizmanın bir diğer türü olan *içe alma (incorporation)* mekanizmasında ise kişi, kendisini terk eden ya da ölüm nedeniyle yitirdiği kişiyi ya da kişileri kendi ego yapısına mal eder.

Kıyasıya dövüşmekte olan iki kişi çevredeki insanların araya girmesiyle birbirlerinden ayrıldığında, bazen bunlardan birinin

engellenen kızgınlığını kendi üzerine çevirerek başını ya da göğsünü yumrukladığı görülür. Kızgınlığın dıştaki bir kişiye yöneltilemediği bazı durumlarda, dıştaki kişinin içe alınması sonucu duygular, dışa vurulacağı yerde, insanın kendi üzerine çevrilir. Engellenmelerin yarattığı kızgınlık çevredeki kişilere yöneltilemediğinde üzüntü ve küskünlük duygularına dönüşür. Örneğin sevilen bir insanın ölümü karşısında duyulan yas, gerçekte, ölen kişiye duyulan kızgınlığın içe yöneltilmesidir. Ölen kişinin bizi terk etmiş ve sevgisinden yoksun bırakmış olmasına karşı duyulan kızgınlığın bilinçlenmesi ve dışa vurulması süperego tarafından engellendiğinde, bu duyguyu kendi içimizde yaşarız. Bir ölünün arkasından söylenen, "Beni bırakıp nerelere gittin?" sözü böylesi bir isyanın anlatımıdır.

İçe alma mekanizması depresyonların psikodinamiğinde patolojik bir nitelik kazanır. Depresyona eğilimli olan kişi hoşgörüsüz ve suçlayıcı ana-baba tutumlarıyla yetişmiş olduğundan, egosu yeterince gelişmemiştir ve bundan ötürü çevresindeki insanlara aşırı bağımlıdır. Aşırı bağımlılık ise sevgi duygularının yanı sıra, bilinçdışı düşmanca duygular da oluşturur. Böyle bir kişi herhangi bir nedenle reddedilir ya da terk edilirse, (1) suçluluk duyguları ve güçsüzlüğü nedeniyle kızgınlığını dışa vuramadığından ve (2) sevdiği insandan kopmanın yarattığı anksiyeteyi hafifletebilmek amacıyla, bu insanı benliğine mal ederek onunla olan ilişkisini simgesel bir biçimde sürdürür. Öte yandan bu insanın içe alınmıyla ona karşı duyulan sevgi, nefret vb. duygular da benliğe mal edileceğinden, ona yönelmesi gereken kızgınlık duygusu kişinin kendi üzerine çevrilir ve kendini suçlama duygularıyla birlikte depresyon ortaya çıkar.

Yön Değiştirme (Displacement)

Belirli bir uyaranın neden olduğu tepkinin açığa vurulması tehlikeli olduğunda, tepkinin o uyarandan bir başkasına yöneltilmesine ya da o tepkinin yerine başka bir tepki gösterilmesine *yön değiştirme* denir. Kişinin yönetmekte güçlük çektiği duyguların yoğun olduğu durumlarda kullanılan yön değiştirme mekanizması iki biçimde işler: (1) Yönetiminde güçlük çekilen duygu, ait olduğu obje ya da durumla hiç ilgisi olmayan bir obje ya da du-

ruma yöneltilir ve (2) ayrıca, tehlikeli sayılan duygunun yarattığı tepkinin yerine bir başka tepki gösterilir.

Birinci grup yön değiştirmeye günlük yaşamda sık rastlanır. İş yerinde üstleri tarafından haksızca eleştirilen kişi, dışa vurulduğunda tehlikeli sonuçlar yaratabilecek duygularını önce baskıya alır, sonradan bu kızgınlığını yoktan bir neden yaratarak eşinden ya da çocuklarından çıkartabilir. Özellikle reddedilmeye ve eleştiriye karşı aşırı duyarlı kişiler, çevrelerine karşı geliştirdikleri uysal tutumların altındaki kızgınlık duygularını sürekli bastırır ve sonradan, nasıl olsa kendilerine katlanmak zorunda olan "şamar oğlanları"na boşaltırlar.

Yön değiştirme mekanizması bazen simgesel bir çağrışım sürecinden geçerek karmaşık bir nitelik kazanabilir. Küfür, yıkıcı eleştiri ya da dedikodu, çoğu kez birikmiş düşmanlık duygularının yön değiştirmiş anlatım biçimleridir.

İkinci tür yön değiştirme mekanizmasında, tehlikeli sayılan duygu, bir nesneden ya da durumdan diğerine yön değiştirdiği gibi, bu duygunun oluşturduğu tepkinin yerine bir başka tepki biçimi de geliştirilir. Nevrotik düzeyde işleyen ve fobi de denilen bu tür tepkilerde, tepkinin yöneldiği bu yeni obje ya da durum gerçek bir tehlike niteliği taşımaz.

Duygudaşlık (Sympathy) - Boyun Eğme (Submission)

Daha önce de belirtildiği gibi Horney, insanların anksiyeteden korunmak için geliştirdikleri tutumları üç bölümde toplamıştır: İnsanlara yaklaşma, insanlardan uzaklaşma ve insanlara karşıt tutumlar geliştirme (1945). İnsanlara yaklaşma amacıyla geliştirilen tutumları iki alt bölüme ayırabiliriz: İnsanların sevgisini kazanabilmek için onlara duygudaş olmak ve diğer insanların yönetimi altına girmeyi kabul etmek.

Duygudaşlık mekanizmasında kişinin geliştirdiği tutum, "Eğer (insanlar) beni severlerse beni incitmezler" biçiminde özetlenebilir (Horney, 1937). Bu tutum abartıldığında içleştirme mekanizmasına dönüşebilir.

Normal ilişkilerde, insanın kendine olan saygısını koruyabilmesi için sevgi alışverişinin oldukça eşit koşullarda yapılması ge-

rekir. İnsanlar birbirlerine bir şeyler vermekten ve almaktan zevk duyarlar. Bir insanın diğerine gücünün çok ötesinde bir şeyler vermek zorunda kalması olumsuz duygular yaratabildiği gibi, bir diğer insandan karşılığını veremeyeceği bazı şeyler alması da onu tedirgin edebilir. Kuşkusuz bu duygular, alınan şeyin kimden geldiğine, verilen şeyin kime verildiğine, verilen ya da alınan şeyin ne olduğuna göre değişebilir. Ancak, bazı insanlar ya sürekli bir şeyler vererek kendilerini kabul ettirme ya da tam karşıtı, diğer insanlarla ilişkilerinde asalak bir yaşantı sürdürme eğilimindedirler. Temelde, bu tutumlar arasında bir fark da yoktur; çünkü sürekli rüşvet vermenin gerisinde de kişinin, diğer insanları kendisine bağımlı kılarak kendi bağımlılığına doyum sağlaması söz konusudur.

Çevresinde "iyi" insan izlenimi bırakmak için çaba gösterme, nevrotik insanın sevgi kazanma yollarından biridir. Sağlıklı ve "iyi" insan, diğer insanlara olduğu gibi kendisine karşı da iyi olan kişidir. Buna karşılık, nevrotik eğilimli insan sevgi açlığı sonucu kendi kişiliğini ortadan siler, çevresine gerektiğinde "hayır!" demez ya da kendi isteklerini açıkça ortaya koymaz. Böyle biri sürekli olarak başkalarının görüşlerini paylaşır, kendinden söz etmeksizin onları dinler, kendi çıkarlarına uygun düşmeyen durumlara bile karşı çıkmaz; kimseye yük olmamaya çalıştığı halde herkesin yardımına koşar. Çevresi ondan genellikle "iyi insan" diye söz ederse de, bu özelliği dışındaki kişiliğini tanımlayabilmede güçlük çeker. Çoğunluğu geçmişin uslu çocukları olan bu insanlar çevrelerine sevgi karşılığı rüşvet dağıtırken, kendi kişiliklerinden vazgeçmiş olmanın yarattığı düşmanca eğilimleri sürekli baskı altına almak zorunda kalırlar.

Ancak, bu olumsuz duygular dolaylı bir boşalım yolu da bulur: Başkalarına duygudaşlık gösteren kişi, onların iç dünyalarını da tanıma olanağı bulduğundan onları için için küçümseyebilir; çevresine sürekli rüşvet veren bir diğeri bu tutumuyla onları kendisine bağımlı kılarak üzerlerinde bir egemenlik kurabilir ya da sevilmek istediği insanlarla birlikteyken güler yüz gösterip arkalarından kötü konuşabilir. Bu kişilerin çoğu başkalarının sorunlarıyla özellikle ilgilenirler; kimin derdi olsa, nerede bir acı varsa orada belirirler. Normal insanın yardımseverliğinden farklılık

gösteren bu tür tutumlarda gizil bir sadistlik öğesi bulunur. Bazen de baskı altında tutulan düşmanca duygular denetimden çıkar ve uysal ve iyi huylu tanınan kişi, kendisinden beklenmeyen düşmanca bir davranış göstererek çevresini şaşırtır.

Kimi insanda sevgi kazanma çabası, yerini zorlanımlı bir *boyun eğme* tutumuna bırakır. Önceki gruptan farklı olarak, bu insanların sevgiyi bulabilme umutları da yoktur ve uysal davranışlarını sevgi kazanmaktan çok güvenlik sağlayabilmek amacıyla geliştirmişlerdir. Horney bu tür tutumları, "boyun eğersem beni incitmezler" biçiminde özetler (1937). Böyle bir insanda, anksiyetenin yoğunluğu nedeniyle, sevgiye inançsızlık kesindir; bu nedenle çevrelerindeki insanların tümüne, ayrım yapmaksızın boyun eğerek güvenlik sağlar.

Duygusal Soyutlanma (Emotional Insulation)

Duygusal soyutlanma mekanizması çeşitli biçimlerde işleyebilir. Bunlardan biri, kişinin diğer insanlardan bağımsızlık kazanarak duygusal ihtiyaçlarının onlar tarafından etkilenmesine karşı önlem almasıdır. Böyle bir insan, ilişkilerinde duygusallığa yer vermeyerek düş kırıklığına ve zedelenmeye karşı korunmaya çalışır. Bu insanlar duygusal ihtiyaçlarının üzerini adeta bir kapakla örterler.

İnsanlar yaşam boyu karşılaştıkları düş kırıklıkları sonucu, beklentilerini belirli sınırlar içinde tutmayı öğrenirler; olmasını istedikleri olay çok yakınlaştığında bile umut duygularını frenler, zamansız bir kutlamaya girişmekten çekinirler. Nevrotik eğilimli insanların çoğunda "gelecek" kavramıyla birlikte umut da bastırılmıştır. Kliniğe başvuran bazı kişilerin, kendi sorunlarından söz ederken bir başka insana ait olayları anlatıyormuşçasına duygusal küntlük gösterdikleri sık gözlemlenir. Uzun süre cezaevinde kalan kişiler, engellenmiş olmanın acısından korunabilmek için giderek duygusal bir soyutlanma içine girer ve ertesi günü düşünmeksizin her günü geldiğince yaşarlar. Normal sayılan insanlar da bazı incinmelere ve düş kırıklıklarına karşı soyutlanma mekanizmasını kullanırlarsa da etkin katılım gerektiren yaşam durumlarında bazı riskleri göze alırlar. Bazı insanlar ise bu mekanizmayı kendilerini her türlü acıdan koruyacak bir kabuk gibi

kullandıklarından, yaşama etkin ve sağlıklı katılımlarını da azaltmış olurlar. Bu insanlar duygusal olmamayı güçlülük olarak yorumlama eğilimindedirler.

Duygusal yalıtım bazen neden bulma mekanizmasıyla birlikte kullanılır. *Düşünceleştirme (intellectualization)* de denilen bu savunma mekanizmasında kişi, acı veren bir olaya ilişkin duygusal yaşantılarından mantıklı açıklamalarla kurtulmaya çalışır. Babası ölen bir kişi, "iyi bir ömür sürdü" diyerek olayın yarattığı acı duygusuna karşı yabancılaşabilir, yenilgiye uğrayan bir diğeri, "zaten gerekli önlemleri almamıştım" düşüncesiyle değersizlik duygularını hafifletmeye çalışabilir. Duygusal olayları nesnel bir biçimde açıklayarak anksiyeteyle yüzleşmekten kaçınma aydınlar arasında daha sık görülür.

Düşünce ve mantık, çağdaş insanın duygusal yaşantıya karşı geliştirdiği etkili bir koruma aracı durumuna gelmiştir. Günümüzde pek çok insan bir araya geldiğinde, duygularını yaşayacakları yerde sürekli olarak edebiyat, sanat ya da siyasetten söz ederek ilişki kurma eğilimi gösterirler. Bazı insanda duygu ile düşünce arasındaki kopukluk aşırı oranlara ulaşabilir ve kişinin savunduğu düşüncelerle duygusal tepkileri arasında bir çelişki görülür. Düşünceleştirme mekanizmasının daha abartılı bir biçimde kullanılarak duygusal yaşantılardan tümden kopması ilerde konu edilecek Karşıt-Tepki Oluşturma mekanizmasına dönüşebilir.

Yapma-Bozma (Undoing)

Suç cezayla, ceza bağışlamayla sonuçlanır. Çocuğun eğitimi bu temel ilkeyle gerçekleştirilir. Ceza ebeveynin sevgisini yitirmeyi, bağışlanma bu sevgiyi yeniden kazanmayı simgeler. Yetişmekte olan çocuk giderek, ana-babasının onaylamadığı davranışlardan ötürü, onlar çevrede olmasa da suçlanmayı öğrenir ve ceza yerine geçen bu duyguyu yaşamamak için önlemler alır, davranışlarını ona göre düzenler. Böylece, süperegonun en güçlü silahı olan suçluluk duyguları, gerektiğinde kişiyi egemenliğine almak üzere oluşurlar.

Ana-babanın ve daha sonraları toplumun içleştirilen değerleri kişiye, uygunsuz davranışlarından ötürü kendini suçlama, yargı

lama ve cezalandırma sorumluluğunu yükler. *Yapma-Bozma* mekanizması, kişinin kendisi ve çevresi tarafından onaylanmayacak düşünce ya da davranıştan vazgeçmesi ve eğer böyle bir söz ya da eylem dışa vurulmuşsa, ortaya çıkan durumu onarmasıyla belirlenir. Bir başka anlatımla, bu mekanizma suçluluk duygularına karşı geliştirilir ve adeta bir sözcüğü yanlış yazan kişinin kâğıdı bir silgiyle temizleyerek o sözcüğü yeniden yazmasına benzer. Yapılan yanlışı düzeltmenin ya da ondan ötürü özür dilemenin, ceza tehdidini bağışlanmaya dönüştürebildiği çocukluk yıllarında öğrenilir. Yapma-bozma mekanizması kökenini işte bu yaşantılardan alır.

Yapma-bozma mekanizması günlük yaşamda çok sık kullanılır. Kusurlu davranışlarımız için dilediğimiz özürler, günahlarımıza karşılık verdiğimiz sadakalar ve arada bir duyduğumuz pişmanlık duyguları bu mekanizmanın ürünüdür. Bazı dinlerdeki günah çıkarma ya da kusurların bağışlanacağı güvencesi, insanın yaptığı yanlışların bağışlanmasına ve her şeye yeniden başlayabilmeye karşı duyduğu yoğun ihtiyacı yansıtır.

Suçluluk duygularının çok yoğun olduğu durumlarda kişi, bu duyguların yarattığı anksiyeteden kurtulma yolunu cezalandırılmada arar. Cinayet işleyen kişilerin bazen yıllar sonra polise başvurarak suçlarını itiraf ettikleri görülmüştür. İkinci Dünya Savaşı'nda kahramanlık gösteren pilotlardan bazılarının yoğun suçluluk duyguları taşıyan kişiler olduğu ve bu nedenle tehlikelerden sakınmadıkları saptanmıştır. Suçluluk ve buna bağlı değersizlik duygularının en yüksek sınırlarına vardığı durumlarda, bazen tek kurtuluş yolu ihtihar olur.

Normal koşullarda kişinin kendine olan saygısını sürdürebilmesini sağlayan yapma-bozma mekanizması, katı süperego yapısına sahip kişilerde nevrotik bir nitelik kazanır. Erikson'un tanımladığı gelişim dönemlerinin ikinci ve üçüncü basamağı, girişim ve özerklik kazanma çabası ile kararsızlık ve suçluluk duyguları arasındaki temel çatışmayı içerir (1950, 1959). Eğer ebeveyn suçlayıcı ve engelleyici tutumlar geliştirirse, çocuğu özerklikten ve girişim yeteneğinden yoksun bırakırlar. Çok aşırı durumlarda ise, yaptığı her davranıştan suçlanan, her konuda kararsızlığa kapılan ve adeta kendi varlığından suçlanan kişiler

ortaya çıkar. Bu kişiler toplumun onaylamadığı eylemlerin yanı sıra, normal insanlar için olağan sayılan davranışlardan ötürü de suçlanırlar. Kimi insan yolda yürürken adımı bir tümseğe takıldığında bile ağzından, "pardon!" sözcüğü çıkar, bir diğeri tek başına karar vermenin yaratacağı suçluluktan kurtulmak için alışverişe çıkarken yanına birini alır ya da yanlış karar verme korkusuyla bütün dükkânları dolaşır, yine de evine döndüğünde yanlış bir seçim yapmış olduğu inancına kapılarak dönüp, aldığı eşyayı değiştirmek ister. Kimi ise bir topluluk içinde aklına gelen düşünceleri yanlış bir şey söyleyeceği korkusuyla açıklamaz.

Suçlayıcı ana-babanın ürünü olan bu denli katı bir süperego, kişiyi her türlü girişimden alıkoyar ve "yaşam alanı"nı daraltır. Yapma-bozma mekanizması daha çok kişinin haberdar olduğu suçluluk duygularına karşı geliştirilir ve gereğinde yadsıma ve yansıtma mekanizmasıyla birlikte kullanılır. Bastırılmış ya da baskı altında tutulan yoğun suçluluk duyguları ise, birazdan tartışılacak bir diğer savunma mekanizmasının oluşumuna yol açar.

Karşıt-Tepki Oluşturma (Reaction-Formation)

Suçluluk duygusu yaratan tehlikeli istekler çok yoğun olduğunda bunların baskı altında tutulması da güçleştiğinden kişi, bu isteklerinin tam karşıtı olan bilinçli tutum ve davranışlar geliştirerek kendini korumaya çalışır. Dolayısıyla, baskıya alınmış düşmanca duygular sevgi gösterileriyle, saldırgan istekler sevecenlikle, cinsel istekler ahlak savunuculuğuyla, eşcinsel eğilimler karşı cinse yönelik abartılı ilgi ve etkinliklerle maskelenir. Böylece kişi, içsel dürtülerine kesin engeller koyarak baskı mekanizmasını pekiştirir ve olumsuz dürtülerini bilinç düzeyinden uzak tutmuş olur.

Karşı-tepki oluşturma mekanizmasının sayısız örneklerini çevremizde bulabiliriz: Açık saçık yayınlara aşırı tepki gösteren kişi, kendi cinsel dürtülerini denetimde güçlük çekmekte olabilir, adam öldürme suçlarının idam cezasıyla karşılanması gereğini savunan bir diğeri kendi saldırgan dürtülerine engel koymakta olabilir, komşusunun bir erkekle ilişki kurmasını kıyasıya eleştiren bir kadın gerçekte bu duruma imrenmiş olabilir, sürekli sal-

dırgan davranışlarda bulunan biri, insanlardan korktuğu için böyle tepkiler geliştirmiş olabilir.

Karşıt-tepki oluşturma mekanizmasını kullanan kişiler, kendi yaşamlarını olduğu gibi, yakın çevrelerindeki insanların davranışlarını da baskı altında tutma eğilimindedirler. Yaşam alanlarını dar tutarak kendilerini koruduklarından, baskı altındaki isteklerini kışkırtabilecek her türlü değişikliğe ve yeniliğe karşı çıkarlar. Klinikte izlediğimiz bir genç, televizyonda uzun saçlı şarkıcılar göründüğünde babasının yüzünü çevirerek ekrana bakmadığını, hatta bazen odayı terk ettiğini anlatmıştı. Karşıt-tepki oluşturma mekanizması kullanan insan, gerçekte yaşamak istediği, ancak yaşarsa suçlanacağı isteklerini kışkırtabilecek her türlü durumu, diğer insanlar tarafından olağan karşılanmasına karşın "çılgınlık" olarak niteler ve lanetler.

Fenichel, karşıt-tepki oluşturmanın bağımsız bir savunma mekanizması olmadığı ve daha çok baskı mekanizmasının uzantısı ve güvencesi olduğu görüşündedir (1945). Bu görüşün doğru olduğu varsayılsa da, karşıt-tepki oluşturmanın diğer baskı mekanizmalarından farklı bir yönü olduğunu da kabul etmek gerekir. Karşıt-tepki oluşturma mekanizması, kişilik yapısında kesin ve kalıcı bir değişiklik yaratarak, diğer baskı mekanizmalarının kullanılmasına gerek bırakmaz. Karşıt-tepki oluşturma, ülküleştirilmiş benliği gerçek benliğe en çok yabancılaştıran savunma mekanizmasıdır.

Bazı savunma mekanizmaları, yalın baskı ve karşıt-tepki oluşturma mekanizmaları arası bir biçimde işler. Bilinçdışında çocuğunu kabul edemeyen anne, bilinç dünyasında ona karşı aşırı sevgi geliştirerek olumsuz duygularının baskıda tutulmasını güvence altına alır. Ancak bu davranış, sıcak bir kişilik yapısına dönüşmemiş ve tek bir objeye karşı geliştirilmiş ve arada bir pekiştirilmesi gereken bir tepki olarak sınırlanmıştır. Buna karşılık, gerçek nitelikte karşıt-tepki oluşturmada, yaygın nefret duyguları kesin bir değişikliğe uğrayarak, koşullar ne olursa olsun herkese sevgi ve iyilikle yaklaşan bir kişiliği kalıcı bir biçimde yapılaştırırlar. Bir insanda karşıt-tepki oluşurma mekanizmasının yerleşmesi, çoğu kez obsesif-kompulsif bozukluğun ortaya çıkmasına neden olur.

Dönüşme (Conversion)

Dönüşme, anksiyete yaratabilecek bilinçdışı duyguların bilinç düzeyine erişmesini engelleyebilmek ya da zorlanma yaratan çevresel durumlardan kaçabilmek amacıyla ve gerçek bir organik nedeni olmayan bedensel hastalık belirtileri biçiminde ortaya çıkan, nevrotik düzeyde bir savunma mekanizmasıdır. Bu savunma mekanizmasının oluşturduğu belirtilere de "Konversiyon Bozukluğu" ya da "Konversiyon Tipi Histeri Nevrozu" denir.

Somatizasyon (Somatization)

Hipokondri nevrozunda görülen bu savunma türünde saldırgan dürtüler kişinin organlarına yöneltilir. Bu tür insanlarla psikoterapi sürdürebilmek oldukça zordur. Kabul edilmez nitelikteki dürtüleri öylesi bir baskı altında tutulur ki, çoğu ancak bedensel yakınmaları yoluyla iletişim kurabilir.

Yukarıda tanımlanmış olan ve daha çok nevrotik nitelikli sayılabilecek olan mekanizmalar listenin tümünü yansıtmamaktadır Savunma mekanizmaları herkes tarafından kullanılır. Bu gerçek, ruh sağlığı ve ruhsal bozuklukların aynı sürecin parçaları olduğunun bir göstergesidir. Dolayısıyla, kullanmakta olduğumuz savunma mekanizmalarının profili, ruh sağlığımızın durumunu da yansıtır (Gabbard, 1990).

Egonun Uyum İşlevleri

Ego psikolojisinin çağdaş temsilcileri, Freud'un normal ve sağlıklı davranışları doğrudan ve yeterince incelememiş olduğu kanısındadırlar. Bu araştırıcılar, olağan insan davranışlarının tümünü, kızgınlık, cinsel istek gibi içgüdüsel dürtüler ve bunların denetimindeki güçlüklerden kaynaklanan korkularla açıklamanın yanıltıcı bir yaklaşım olduğu görüşündedirler. Onlara göre davranışlar, içgüdüsel dürtülerden başka nedenleri, örneğin bazı öğrenme süreçlerini de içerir. Dolayısıyla insan, içinde bulunduğu durumları, elinde olmayan nedenlerle değil, kendi seçimleri sonucu yaşar. Bu seçimler yalnızca içgüdülerin zorlamasıyla değil, görme ve işitme gibi davranış araçlarının içgüdülerden bağımsız olarak çevreyle ilişkide bulunması sonucu gelişir. Ego psikolojisi-

nin çağdaş temsilcileri, bu görüşlerden hareket ederek, çalışmalarını, insanın kendine yön verebildiği ve çevresiyle baş edebildiği etkin davranışları anlayabilme amacına yöneltmişlerdir.

Böyle bir yaklaşımda, egonun ruhsal yapı içindeki önemi savunma işleviyle sınırlanmaz. Bu ilkenin öncülüğünü yapan Heinz Hartmann çalışmalarını egonun savunmaya yönelik olmayan yönlerine odaklaştırarak çağdaş ego psikolojisine önemli katkılarda bulunmuştur (1939). Hartmann'a göre egonun, çatışmaların ve id'in etkisi dışında kalan alanları vardır. Ortalama bir çevre içinde, doğuştan var olan bazı özerk ego işlevleri, çatışmalara konu olmaksızın gelişme imkânını bulabilir. Bunlar arasında, düşünme, öğrenme, algılama, hareketlerin denetimi ve konuşma sayılabilir. Egonun özerk alanlarının kişinin çevresiyle uyumuna katkılarını vurgulayan Hartmann, bazı savunmaların zaman içinde içgüdüsel güçlerden ve id'den kopup nötrleşerek, uyum işlevlerine dönük ve özerk bir nitelik kazanabildiğine inanır.

Sonraki yıllarda bu yöndeki çalışmaları Hartmann'ın bıraktığı noktadan alarak geliştiren David Rapaport (1951) ve Edith Jacobson (1964), ego işlevleri, ego zayıflığı, ego gücü gibi kavramların dinamik psikiyatride yerleşmesine katkıda bulunmuşlardır.

Bu araştırıcıların psikanalize en önemli katkılarından biri, düşünceyi ve bilinçli dikkati egonun en önemli işlevleri olarak tanımlamış olmalarıdır. İnsan, davranışlarını bilinçli olarak yönetir ve bu konuda en önemli rolü düşünce oynar. Ancak bir insanın ne düşündüğü, anıları ve o andaki ruhsal durumu tarafından belirlenir.

Düşünce ve bilincin gelişmesiyle bir başka ego işlevi de gelişmeye başlar. Yaşanan olayların ve kişinin onlara gösterdiği tepkilerin bellek izleri, zihinde, yer, zaman ve benzerlik yönünden bir düzenlemeye sokulur. Böylece, düşünceler içgüdüsel enerjilerden giderek bağımsızlaşırken (ego özerkliği), davranışlar da dış uyaranlardan daha az bağımlı olarak geliştirilir.

Giderek, öğrenilmiş davranışlar da aynı biçimde bir düzenlemeye konurlar. Hiyerarşik düzende birbiri üzerine yerleştirilen davranışların en altında ilk öğrenilenler, en üstünde ise en son öğrenilenler ve çoğu kez, yaşanmakta olan zamana ilişkin davranışlar bulunur. Herhangi bir nedenle en üst düzeydeki davranış-

lar geliştirilemezse, daha alt düzeydeki davranışlar ortaya çıkar *(regresyon)*. Bazen alışılmış bir davranış, onun yerine geçen yeni bir davranış edinildiği için ortadan kalkabilir.

Davranışların bir bölümü bilinçli denetim altında olmadığında ya da tehdit edici durumlarda denetim yitirildiğinde, normaldışı davranışlar belirir. Ego psikolojisine göre, ruhsal bozukluklar egonun id ve gerçeklerden koptuğu durumlarda ortaya çıkar. Bunun başlıca nedeni, edinilen davranışların yetersiz olması ve ego yapısı içinde iyi düzenlenmemiş olmasıdır.

Ego psikolojisi, içgüdüsel enerjilere daha az önem tanıyarak, organizmanın dışındaki dünya ile ilişkileri ve öğrenilmiş davranışları ön plana getirmiştir. Bu düzenlemeler, psikanalizi, sosyoloji, kültürel antropoloji ve biyoloji alanlarındaki gelişmelere yakınlaştırmış ve çağdaş bir kuram olarak geçerliğini günümüzde de sürdürebilmesini sağlamıştır.

İnsanın Sekiz Çağı

Çalışmalarını Hartmann'ın izinde sürdüren Erik Erikson (1950), Freud'un psikanalitik gelişim kuramını çekirdek ailenin sınırları dışındaki toplumsal dünyaya çıkarmıştır. Çocuğun gelişimini erinlik sonrasında da inceleyerek psikanalitik gelişim kuramını zenginleştirmiş ve kişiliğin çocukluğun ilk dönemlerinde belirlendiği görüşünü reddetmiştir. Erikson'a göre, "Eğer her şey çocukluk dönemiyle açıklanırsa, o zaman her şey bir başkasının kusuru olarak değerlendirilir ve insanın kendi sorumluluğunu üstlenme gücüne duyulan güven de azımsanmış olur!"

Erikson yazılarında ego işlevlerinin önemini vurgular. Ona göre, sağlıklı kişilik söz konusu olduğunda, dış dünyadan gelen bilgileri bir düzene sokma, algılanan durumları değerlendirme, bilinç düzeyinde çağrıştırılacak anıları seçme, uyum sağlayıcı davranışları yönetme ve geleceğe yönelik tasarılar yapma görevleri ego tarafından gerçekleştirilir. Bu işlevler egonun kendisini iyi hissetmesini sağlar. İnsan, olmak istediğini olabildiği ve yapmak istediğini yapabildiği oranda kendisini iyi hisseder.

Erikson'un şemasında "istekler" ve "olması gerekenler" iki karşıt kutup oluşturur. Bir yandan aşırı ve yıkıcı istekler, diğer yandan ana-babanın ve toplumun benliğe mal edilmiş kısıtlama-

ları egoyu sıkıştırırlar. Erikson'un tanımladığı süperego en az id kadar barbardır, insanı yıkıcı bir biçimde cezalandırır.

Ego iyi çalışırsa insan gereksiz enerji harcamaz, acı üretmez ya da nevrotik bozukluklar yaşamaz. Ego, gücünü, zaman içinde sayıları giderek artan yaşam deneyimleriyle geliştirir. Ancak kazanılan deneyimler, yaşamın belirli dönemlerinde insanın sağladığı bir güveni ya da eriştiği bir üretkenlik düzeyini sürdürebileceği anlamına gelmez. Yaşamının herhangi bir döneminde karşılaştığı bir durumla nasıl baş edebileceği, geliştirmiş olduğu kimlik ile sürdürmekte olduğu rolün birbirine uyumuna bağlıdır. Üstelik bu uyum durağan değildir. O güne kadar olumlu bir denge sağlayabilmiş olan güçlü bir ego, kırk ya da elli yaşlarında bile öyle bir durumla karşılaşabilir ki, denge olumsuz yöne kayar.

Erikson yaşamı sekiz gelişim dönemine ayırır. Bir bölümü Freud'un gelişim dönemlerine paralellik gösteren ve olumlu ve olumsuz boyutları içeren bu dönemlerin her biri kendine özgü bunalımlarıyla belirlenir ve bireyin içinde yaşadığı toplumdan ve kültürden önemli ölçüde etkilenir. Erikson'a göre kişilik bu sekiz dönemin tümünde gelişimini sürdürür ve bir dönemde olumsuz yaşanan denge sonraki bir dönemde olumlu yöne çevrilebilir. Çevresine güvenemeyen bir bebeğe bir sonraki dönemde ilgi ve bakım sağlanırsa, çocuk insanlara karşı güven geliştirebilir. Erikson'un kuramını Freud'unkinden ayıran en önemli özellik de budur.

Oral-duyum Dönemi: Güven ya da Güvensizlik

Bu dönem Freud'un oral döneminin karşılığıdır ve yaşamın ilk yılı boyunca sürer. Bu dönemde, bebeğin kendisine ve çevresine karşı güven geliştirip geliştiremeyeceği belirlenir. Annenin çevrede bulunup ihtiyaçlarını karşılaması bebekte güven duygusu oluşturur; bu ihtiyaçların ne kadarının karşılandığı ise güvensizlik oranını belirler.

Dölyatağında olduğu gibi doğumdan sonra da çocuğun çeşitli organ sistemleri birbirinden farklı zamanlarda ve belirli bir sıraya göre gelişir. Doğumdan sonra bebeğin en duyarlı beden bölgesi ağızdır, ancak ağız bölgesinin duyarlığı nitelik yönünden her bebekte farklılıklar gösterir. Üstelik oral dönem, tümden atlatılan

ve geride bırakılan bir dönem değildir. Yemek yeme, sigara içme, ses çıkarma gibi oral davranışlar yaşam boyu sürdürülür.

Bu dönemin olumlu boyutunu temel güven duygusunun gelişmesi oluşturur. Bu duygu annelikle sağlanır. Anne, bebeğin zaman zaman bozulan dengesini, onu besleyerek ve bakımını sağlayarak korumaya çalışır. Annenin gülümsemesine bebek de karşılık verir ve sıcak bir ilişki sürdürülür. Böylece, ihtiyaçlarının sürekli karşılanacağına inanmaya ve annesine güvenmeye başlar. İşte daha bu dönemden başlayarak, toplumun beklentileri de devreye girmeye başlar. Her ne kadar anne, bebeğin ihtiyaçlarını kendi inançlarına göre karşılarsa da, içinde yaşadığı toplumun değerlerini farkında olmaksızın bebeğe geçirir. Ayrıca annenin içinde bulunduğu koşullar ve dolaylı olarak toplumun geçirmekte olduğu dönemin özellikleri de bu ilişkiyi etkiler.

Bu dönemde bebek, giderek istediklerini annesinden nasıl sağlayabileceğinin yollarını öğrenir. İleriki yaşamındaki vericiliğini de bu temel üzerine geliştirir. İlk altı ayda bebek, gözlerini eşgüdümlü bir biçimde kullanmaya ve belirli seslerden anlam çıkarmaya başlar, kollarını, bacaklarını ve parmaklarını denetlemeyi öğrenir ve bazı nesneleri eline almaya çalışır. İşte bu aşamada kendisine bazı şeylerin verildiğini, bazı şeylerin ise verilmediğini ya da elinden alındığını fark etmeye başlar. Bu ilişki içinde, ya ihtiyaçlarının karşılanacağı inancıyla bir güven duygusu geliştirir ya da isteklerinin çoğunu elde edemeyeceği duygusundan kaynaklanan bir güvensizliği yaşamaya başlar.

Yaşamının ikinci altı ayında dişleri çıkmaya başlayan bebek, bu durumun ağız bölgesinde yarattığı acıyı bir şeyleri ısırarak dindirebileceğini fark eder. Ancak, annenin memesini de ısırmaya kalkıştığında memenin uzaklaştığını fark eder. Memeden kesilme süreci başladığında çocuk üzüntü ve özlem yaşar. Eğer çocukta güçlü bir güven duygusu oluşmuşsa bu özleme eşlik eden duygu umuttur, bu duyguyu geliştiremeyen çocuk kendisini lanetlenmiş bir varlık olarak yaşar.

Anal-kas Dönemi: Özerklik ya da Utanç ve Kararsızlık

Freud'un anal döneminin karşılığı olan ikinci ve üçüncü yıllarda çocuk, kendi başına yemeye, yürümeye ve konuşmaya baş-

lar. Anüs kaslarını kendi istemine göre denetleyebilmesi ise ikinci yaştan başlayarak gerçekleşir. Bu aşamada çocuk iki tür tutumdan birini seçer: Tutmak ya da bırakmak.

Çocuğun bu tutumlardan hangisini benimseyeceği, toplumda geçerli olan ödüllendirme ve cezalandırma yöntemlerine göre belirlenir. Tutma ve bırakma olgusu başka anlamlar da taşır. Bebeğin, içinde tutma ve bedenin dışına bırakma eylemleri ile "ben" ve "yabancılar" kavramları birbiriyle kaynaşır ve tutma-bırakma tutumlarının ikisi de duruma göre seçilerek kullanılır.

Tutma-bırakma çabaları dışkılama işlevleriyle sınırlanmaz. Eğer ana-baba gerekli ortamı sağlar ve aşırı koruyucu tutumlardan kaçınırsa, çocuk kendini denetleme konusunda kendi gücüne dayanmayı öğrenmeye başlar. Sınırlı etkinlikler için de olsa, neyi yapmayıp neyi yapacağının seçimini kendisi yapar. Böylece, üç yaşına ulaştığında özerkliğine karşı güven duymaya başlar. Sevginin kızgınlığa, işbirliğinin bencilliğe, kendini dile getirmenin duygularını içinde tutmaya oranla daha ağır bastığını hisseder. Davranışlarında bağımsızlık ve canlılık gözlenir. Özerklik, utanç ve kararsızlığa egemen olur. Çocuk giderek yalnızca kendisini değil, çevresini de denetleyebildiğini görmeye başlar.

Ancak, eğer dışkısı kötü karşılanır ve davranışları kısıtlanırsa, ezikliğin kızgınlığını ve utancını yaşamaya başlar. Utanç duygusu yerleştikten sonra artık yaptığı seçimlerin doğruluğu konusunda sürekli kuşkuya kapılır, haklarını savunamaz.

Cinsel-devinsel Dönem: Girişim ya da Suçluluk

Freud'un fallik döneminin karşılığı olan bu dönem beşinci yıl sonuna kadar sürer. Bu dönemde çocuk artık büyüklerin arasındadır ve bahçe, sokak, anaokulu gibi yeni yaşam alanlarına açılır. Kendi başına öğrenme başlar; bir şeylerin ardından gider ve merakla inceler. Kendi başına girişimlerde bulunur. Çocuğun bu konuda gelişebilmesi, girişimlerinin ne denli desteklendiğine ve merakının giderilmesinde ona ne oranda yardımcı olunabildiğine bağlıdır. Eğer davranışlarından ve ilgilendiği konulardan ötürü eleştirilirse, bulunduğu girişimlerden ötürü suçlanma eğilimi gösteren bir kişilik özelliği geliştirir.

Çocuk, çevresini araştırma konusundaki girişimlerine çoğu

kez evden başlar ve karşı cinsten ana ya da babasına karşı cinsel içerikli bir ilgi geliştirir. Ancak bu konuda düş kırıklığına uğrar. Reddedilmiş olmasını yanlış bir girişimde bulunmuş olmasına bağlarsa kendisini suçlu hisseder.

Bu dönemde çocuk, kendi yapmak istedikleriyle ana-babasının yapmasını istedikleri arasındaki farklılığı görmeye başlar. Giderek ana-babasının isteklerini kendine mal eder ve onlara aykırı düşen davranışlarda bulunduğunda kendisini cezalandırır. Dönemin sonlarına doğru ana ya da babasına karşı cinsel içerikli duygularını yitiren çocuk bu kez, ileride kendisinin de ana ya da baba olacağını düşlemeye başlar.

Gizil Dönem: Beceri ya da Aşağılık Duygusu

Freud'un gizil döneminin karşılığı olan bu dönem ilkokul çağını kapsar ve 6-11 yaşları arasında sürer. Bu dönemde çocuk, yaşantılarından bazı sonuçlar çıkarabilecek biçimde düşünmeye başlar, yetişkinlerin kullandığı alet, araç vb. şeyleri kullanma denemelerine girişir. Sürekli etkinlik durumundadır; bir şeyler yapar, yaratır ve ortaya çıkarır. Bunları kusursuz bir biçimde gerçekleştirebilmek için ciddi çabalar harcar. Eğer bu çabalarına karşı çıkılırsa, yaptıklarının değersizliğine inanır ve aşağılık duygularına kapılır.

Bu dönemde çocuğun beceri kazanması ya da aşağılık duygularına kapılmasının tek nedeni ana-baba olmayabilir. Erikson, Freud'dan farklı olarak, okul yaşantısının da çocuğu bu yönden etkilediği görüşündedir. Ana-babanın sağlayamadığı destek bazen okuldan gelebileceği gibi, evinde ana-babası tarafından beceri kazanmaya teşvik edilen çocuk, okulda kendine olan saygısının azalmasına neden olabilecek tutumlarla karşılaşabilir.

Bu dönemde çocuk, kendi başına ya da diğer çocuklarla oynadığı oyunlar aracılığıyla dünyayı algılamaya ve onun bir bölümünü kendi denetimi altına almaya çalışır. Yaşantı örnekleri yaratır ve bunlar üzerinde denemelerde bulunur. Oyunların yanı sıra yaşıtlarıyla birlikte çalışmalar yapar.

Erinlik ve Ergenlik Dönemi: Ego Kimliği ya da Rol Kargaşası

Yaşamın bu döneminde ergen, kişiliği için bir kimlik geliştirmeye çalışır. Bu dönemde dış görünüm önem kazanır. Görünü-

müne gösterdiği ilgi benliğin oluşmasına yardımcı olur. Kimliğini arayış çabası içinde, kahramanlara, öğretilere, karşı cinsten kişilere tutulur. Kararsızlık ve şaşkınlık bu yaştaki gençlerin dayanışma grupları oluşturmasına neden olur. Bu dönemde ergen, çocuklukta öğrenmiş olduğu kurallarla, yetişkinin geliştirmesi gereken değer yargıları arasında bocalar.

Genç Yetişkinlik Dönemi: Yakın İlişkiler ya da Soyutlanma

Klasik psikanaliz, ergenlikten orta yaşa kadar süren bu dönemle ilgilenmemiştir. Bu dönemde başarılı olabilmek, daha önceki dönemlerde ana-babanın neler verebilmiş olduğuna ve genç yetişkinin çevresiyle nasıl etkileştiğine bağlıdır. Kimlik sorununu başarılı bir biçimde çözümlemiş olan genç yetişkin, kendi kimliğini yitirmekten korkmaksızın insanlarla yakınlık kurabilir. Buna karşılık, rol kargaşası yaşayan kişi, yakın dostluklardan, karşı cinsle ilişkiden ve herhangi bir yere bağlanmaktan ürker. Uzun süreli ve yoğun yakınlıklar kuramayan genç yetişkin giderek kendine döner ve soyutlanmış olma duygusu tehlikeli boyutlara ulaşabilir.

Gerçek yakınlık paylaşmayı içerir. Sevgi ve cinsellik ve sonra da sevginin ürünü olan çocuklar bir diğer insanla paylaşılır.

Yetişkinlik Dönemi: Üretkenlik ya da Kısırlık

Orta yaşları kapsayan bu dönemde kişi, üretkenlikle kısırlık arasında bir seçim yapar. Üretkenlik, çocuk yapma ve büyütme anlamını değil, bireyin kendi evi dışında topluma yararlı işler gerçekleştirebilmesini ve kendisinden sonra gelen kuşaklara rehberlik yapabilmesini içerir. Çocuksuz bir insan da üretken olabilir. Kısırlık, kendine doyum sağlamak ve kendi çıkarlarını gözetmekten başka bir şey düşünmeyen insanları tanımlar.

Olgunluk Dönemi: Ego Bütünleşimi ya da Umutsuzluk

Bu dönem, üretken geçen bir yaşamın sağlamış olduğu doyum ile yıllarını anlamsız geçirmiş olmanın mutsuzluğu arasındaki çatışmayla belirlenir. Bu dönem huzurla geçirilebilir. Çevrede torunların varlığının yanı sıra, o güne değin üretmiş olduğu şeylerden genç kuşakların yararlanmakta olduğunu görmenin verdiği haz yaşanır.

Buna karşılık, gerçek yakınlığı gerçekleştiremeden, narsisistik ve üretkenlikten yoksun bir yaşam sürdürmüş olan kişi olgunluk döneminde huzur bulamaz. Üretken olamamış olmanın inançsızlığı, insanı ölüm korkuları ve umutsuzlukla baş başa bırakır.

OBJE İLİŞKİLERİ KURAMI

İngiltere'den kaynaklanan ve yakın yıllarda Amerika'da da yandaşları artan bu kuramın başlangıç noktasını Melanie Klein'ın çalışmaları oluşturmuştur. Temelde Freud'un izinde olan ve Budapeşte'den Berlin'e, oradan da 1926 yılında İngiltere'ye göç eden Klein, çocuklarla sürdürdüğü psikanalitik çalışmalarında, ilgisini içleştirilmiş objelere odaklaştırarak psikanaliz kuramına farklı bir boyut getirmiştir. Yaşamın ilk yılının ruhsal gelişimin en belirleyici dönemi olduğunu vurgulayan Klein, örneğin Oedipus kompleksinin yaşamın ilk ayının ikinci yarısında yaşanan memeden kesilme süreci içinde yer aldığı görüşündedir. Klein'a göre içgüdüsel dürtüler, spesifik obje ilişkileri içine geçişmiş karmaşık ruhsal fenomenlerdir. Bedenden kaynaklanmak yerine onu bir anlatım aracı olarak kullanırlar. Yarattıkları gerilimleri boşaltma amacına değil, spesifik nedenlerle spesifik objelere yönelirler.

Klein'in görüşleri, başlangıçta British Psychoanalytic Society'de sert tartışmaların yaşanmasına neden olmuştur. Klein'a karşı çıkanların başında Anna Freud gelmekteydi. Sonunda dernekte bölünme oldu. "B" grubu denilen bir kesim Anna Freud'un liderliğini izlerken, "A" grubu denilen bir başka kesim de Melanie Klein'a bağlı kaldı. Bu bölünme günümüzde de varlığını sürdürmektedir. "Bağımsız" grup denilen bir üçüncü kesim ise yansız kalmayı yeğledi. Aslında daha çok Melanie Klein'ın etkisinde sayılabilecek olan bu grup, obje ilişkileri kuramına günümüzde bilinen şeklini verdi. Bu gruptaki çalışmacılar topluca, obje ilişkilerinde İngiliz Ekolü (British School) olarak anılırlar. Kişisel görüşleri arasında önemli bazı farklılıklar bulunmasına rağmen, ortak bir temelden hareket ettikleri için aynı grupta değerlendirilirler. Bu araştırıcıların tümü Oedipus kompleksi öncesindeki gelişimle ilgilenir ve çalışmalarını, dürtü kuramından

çok, içleştirilmiş obje ilişkilerine odaklaştırırlar. Bunda, klasik psikanalistlerden farklı olarak, daha hasta kişileri psikanalitik yöntemlerle tedavi etmelerinin ve bu nedenle, çalışmaları sırasında daha ilkel zihinsel durumlarla karşılaşmalarının payı olsa gerek.

Ego psikolojisine göre, içgüdüsel dürtüler birincil, obje (insan) ilişkileri ikincildir. Obje ilişkileri kuramı ise dürtülerin bir ilişki içinde belirdiğini ve bu ikisinin birbirinden soyutlanamayacağı görüşünü savunur. Hatta bazı obje ilişkileri kuramcıları daha da öteye giderek, dürtülerin gerilim boşaltma amacıyla değil, obje arayışı doğrultusunda ortaya çıktığı görüşündedirler.

Bu kurama göre, insanlar arası ilişkiler, ilişkilerin içleştirilmiş *(internalized)* imgelerine dönüştürülerek yaşanır. Çocuklar, gelişimleri sırasında, ilişki durumunda oldukları kişileri içleştirmekten öte "ilişkilerin kendisini" iç dünyalarına mal ederek yaşarlar. Emzirme süreci bebek için sıcak ve olumlu bir yaşantıdır. Böyle bir süreçte bebek, kendisini, annesini ve emzirilme olayının yarattığı duyguları olumlu bir yaşantı olarak algılar. Acıktığında anneyi yanında bulamaması ise olumsuz bir yaşantıya neden olur. Engellenmiş olan kendisini ve ilgisiz annesini olumsuz bir biçimde algılarken korku ve kızgınlık da yaşar. Bu karşıt yaşantılar giderek, kendi imgesini (ben), objenin imgesini (anne) ve bu ikisi arasında oluşan duyguları içeren ilişkilerin karşıt yönleri olarak içleştirilirler.

Bebeğin annesini içleştirmesi, emzirme sırasında annenin varlığının yarattığı fiziksel uyaranlarla başlar. Ancak, kendisiyle annesi arasındaki benlik sınırlarını henüz fark edemediği için, birliktelik bebek için henüz bir ilişki anlamını taşımaz. Sandler ve Rosenblatt'a göre, yaşamın on altıncı ayı sıralarında annenin varlığı kalıcı zihinsel imgelere dönüşmeye başlar (1962). Aynı dönemde bebeğin kendine ait kalıcı imgeleri de oluşmaya başlar. Bu oluşum, önceleri kendi bedeniyle ilgili imgelerle sınırlıyken, giderek kendine ait olarak algıladığı çeşitli duyuları ve yaşantıları da içermeye başlar.

Olumlu nitelikler taşıyan iyi obje imgesi, bebeğin, acıktığı zaman annesine duyduğu ihtiyaçtan kaynaklanır ve doyum arayışı içinde olan bebeğin, annenin sanrısal bir imgesini yaratmasıyla

oluşmaya başlar. Annenin olumlu ve sevecen yönlerinin içleştirilmiş imgelere dönüşmesi, bebeğin anneyi kaybetme korkularından kaynaklanır (Schafer, 1968).

Annenin olumsuz yönlerinin içleştirilmesinin nedenleri biraz daha karmaşıktır. Schafer'e göre, olumsuz bir objeyle kurulan bağ, hiç obje olmamasına yeğlenir ve bebek annenin kötü yönlerini de içleştirerek, bu olumsuz imge üzerinde bir denetim sağlamaya çalışır. Öte yandan, içleştirilen bir obje imgesi, dıştaki objenin gerçek niteliklerini yansıtmıyor olabilir. Klinik çalışmalarda da gözlemlendiği gibi, olumsuz bir objeyle kurulan yoğun bağ, bu objeyle daha olumlu bir ilişki kurabilme isteğini de içerir (Meissner, 1981). Bu değerlendirme, neden bazı insanların özellikle kendilerine karşı reddedici bir tutum gösteren kişilere yönelme eğiliminde olduklarını da açıklar.

Obje ilişkileri kuramının çatışma olgusunu değerlendirişi ego psikolojisinin bakış açısından farklıdır. Bilinçdışı çatışma, yalnızca içgüdüsel dürtülerle savunma mekanizmaları arasında değil, içleştirilmiş obje ilişkilerinin birbirine karşıt yönleri arasında sürdürülen çekişmeleri de içerir (Kernberg, 1983). İnsanın kendine ilişkin imgeleri, obje imgeleri ve bunlar arasındaki ilişkilerin duygu yükü, bir zaman diliminden diğerine farklılıklar gösterir; dolayısıyla bunlar arasındaki çatışmanın niteliği de.

Ogden'e göre, içleştirilmiş obje ilişkileri egonun bilinçdışı alt örgütlere bölünmesine *(splitting)* neden olur (1983). Bu alt örgütler iki grupta toplanırlar:

1) Egonun kendi alt örgütü: Kişinin, duygularının ve düşüncelerinin gerçekten kendisine ait olduğunu hissedebildiği ego yönlerini içerir.

2) Egonun obje alt örgütü. Egonun objeyle özdeşlenen yönleri, kendisinin ve çevresinin kişi için taşıdığı anlamı belirler. Bu özdeşleşme öyle yoğun olabilir ki, kişi kendisine ait olduğunu hissettiği özgün yönlerine tümden yabancılaşabilir (Ogden, 1983, s. 227).

Ogden'in bu değerlendirmesi Freud'un süperego kavramına oldukça yakındır ve süperegonun, neden genellikle bir "yabancı madde" gibi algılandığını da açıklar. Tedaviye gelen kişiler de,

ilişkilerinden söz ederlerken, çoğu kez, çevrelerindeki insanların kendilerine göre nerede olduklarını değil, kendilerinin onlara göre nerede olduklarını anlatma eğilimi gösterirler.

İngiliz ekolünü izleyen psikiyatristler, çatışma kuramının yanı sıra yoksunluk *(deficit)* kuramının da gerekliliğine inanırlar. Örneğin Winnicot, bir çalışmasında *yeterince iyi anne* terimini kullanarak, bebeğin normal gelişimi için gerekli olan asgari koşulları tanımlamaya çalışmıştır (1965). Balint, tedaviye gelen kişilerin çoğu tarafından dile getirilen ve "kendilerinde bir şeylerin eksik olduğunu hissettikleri" biçiminde tanımlanan olguya *temel yanlış* adını verir (1968). Balint, bu yoksunluğun, annenin bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılayamamış olması sonucu yaşandığı görüşündedir. Dolayısıyla, obje ilişkileri kuramı doğrultusunda çalışan psikiyatristler çalışmalarını çatışma olgularının analiziyle sınırlama ve kendilerinin yeni bir obje olarak tedaviye gelen kişiler tarafından içleştirilebilmesine zemin hazırlayarak, onlardaki yapısal eksikliğin onarılabilmesine katkıda bulunurlar. Tedaviye gelen kişinin içleştirilmiş obje ilişkilerinin çok katı olmadığı ve yeni yaşantılar yoluyla değişime uğrayabileceği görüşü, obje ilişkileri kuramının temel ilkesini oluşturur. Bu görüş, belirli bir oranda, klasik ego analistleri tarafından bile paylaşılmakta ve psikiyatristin, bir transferans objesi olmaktan öte, yeni bir obje ilişkisi olarak yaşanmasının önemi kabul edilmektedir.

Ego psikolojisi kuramı tartışılırken nevrotik savunma mekanizmaları da kısaca gözden geçirilmişti. Burada, obje ilişkileri kuramcılarının daha ağır bozukluklar gösteren hastalarda tanımladıkları ve özellikle kişilik bozukluklarında ve psikozlarda gözlemlenen daha ilkel savunma mekanizmalarından örnek vermek istiyoruz: *splitting* (ikiye ayrılma) ve *projective identification* (yansıtmalı özdeşleşme).

Splitting: Bu mekanizma, birbirine karşıt kendi ve obje imgelerini ve duygularını oldukça kesin bir biçimde birbirinden ayıran bilinçdışı bir süreci tanımlar. Klein'a göre, yaşamın ilk aylarında bebeğin duygusal dünyasının sürdürülebilmesi yönünden temel bir mekanizmadır. Bebeğin, iyiyi kötüden, sevgiyi nefretten, hazzı acıdan ayırabilmesini sağlar. Böylece, olumlu yaşantılar, olum-

suz karşıtlarına bulaşmaksızın korunmuş olur. *Splitting*, yaşantıları tehlikeli olanı tehlikeye açık olandan ayırarak düzenleyen biyolojik yasanın psikolojik savunma mekanizmasına dönüşmesi biçiminde de yorumlanabilir (Ogden, 1986). Ancak, bir savunma mekanizması niteliği kazandığında ego yetersizliğinin temel nedenini oluşturur. Çünkü yaşamsal ve saldırgan dürtülerin türevlerinin, birbirine karşıt içeriklerine rağmen bütünleşmeleri saldırganlığın nötrleştirilmesini sağlar. *Splitting* bu nötrleştirmeyi engelleyerek, egoyu, gelişimi için çok gerekli bir enerji kaynağından yoksun bırakır (Kernberg, 1975).

Kernberg'e göre, *splitting* bazı klinik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur: (1) birbirine karşıt davranışların ve tutumların birbiriyle sürekli yer değiştirmesi, (2) dürtü denetiminin "seçici bir biçimde" kaybı, (3) çevredeki insanların "tümüyle iyi" ve "tümüyle kötü" olarak bölümlenmesi (idealize etme ve değer kaybı), (4) kendine ilişkin çelişkili imgelerin birbiriyle sürekli yer değiştirmesi. Kernberg, *splitting* mekanizmasının *"borderline"* kişilik bozukluklarına temel oluşturduğu görüşünde olmakla birlikte, bazı diğer araştırıcılar bu mekanizmanın zaman zaman başka bozukluklarda da görülebildiği inancındadırlar.

Projective identification: Üç etapta oluşan bu savunma mekanizmasında kişi bazı yönlerini kendisinin değilmişçesine bir başkasına mal eder: (1) Tedaviye gelen kişi bir obje ya da kendi imgesini tedavi edene yansıtır. (2) Tedavi edilen tarafından kendisine yöneltilen baskı sonucu, tedavi eden de yansıtılan imge ile kendi bilinçdışında özdeşleşerek, o imge gibi hissetmeye ve davranmaya başlar *(projective contridentification)*. (3) Tedavi eden, giderek, kendisine yansıtılan bu materyali psikolojik bir süreçten geçirerek onarır ve yeniden içleştirilmek üzere tedavi edilene iade eder. Yansıtmış olduğu materyalin onarılmış olarak yeniden sunulması, tedavi edilende bu materyalin karşılığı olan kendi ve obje imgeleri ile insan ilişkilerinin onarılmasına yol açar (Ogden, 1979). Ogden bu üç evreli mekanizmayı, Bion'un "Bebek nasıl annesini kendi yansıtmaları doğrultusunda algılarsa, tedavi edilenin terapisti kavramlaştırması da kendi yansıtmaları doğrultusunda oluşur" yorumundan esinlenerek geliştirmiştir (1962).

Bazı araştırıcıların konuya yaklaşımı Ogden'in görüşünden farklı olmuştur. Örneğin Kernberg, özdeşleşmenin, yansıtmanın yapıldığı kişide değil, yansıtanın içinde oluştuğu görüşündedir (1987). Bir diğer insana (örneğin terapiste) yansıttığı özdeşleşmesini sürdürerek, yansıtan, yansıttığı materyal üzerinde denetim kurmuş olduğuna inanır. Çoğu araştırıcıya göre, denetim öğesi yansıtmalı özdeşleşme mekanizmasının temelini oluşturur. Örneğin kişi, istemediği yönleriyle yüzleşmekten, yansıtmalı özdeşleşme yoluyla kurtulur ve yansıttığı objeyi denetim altında tutarak, istemediği ve yansıttığı yönlerini denetim altına alabildiği yönünde bilinçdışı bir yanılsama yaşar (Sandler, 1987).

Yansıtmalı özdeşleşme ve yansıtma mekanizmalarının ayrımı da çeşitli araştırıcılar arasında görüş ayrılığına neden olmuştur. Bazılarına göre, tüm yansıtma mekanizmaları yansıtmalı özdeşleşme olarak değerlendirilmelidir. Çünkü yansıtılan materyal ile özdeşleşme yansıtanın kendi içinde yaşanır. Bir başkasına yansıtmakta olduğu materyalle bir bağ sürdürmediğinde, bu materyalin kişi için bir anlamı da olmaz. Bir başka görüş de yansıtma mekanizmalarının tümünün yansıtmalı özdeşleşme mekanizması sayılamayacağı yönündedir. Bu görüşe göre, materyalin yansıtıldığı obje yansıtma sonucu farklı bir biçimde algılanmaya başladığında, yansıtma mekanizması yansıtmalı özdeşleşmeye dönüşmüş olur.

Bu iki görüşten farklı olarak Kernberg, yansıtmanın ilkel bir savunma mekanizması olmadığı inancındadır. Ona göre, yansıtma ileri derecedeki nevrotik hastalarda gözlemlenen bir belirtidir ve yansıtmalı özdeşleşmede söz konusu olan yeniden içleştirme evresini içermez. Kernberg, yansıtmalı özdeşleşmenin çok daha ilkel bir mekanizma olduğu ve kişinin kendi ile dış objeler arasındaki sınırlarının daha geçirgen olduğu durumlarda oluştuğu görüşündedir. Sınırların geçirgenliği, yansıtılan materyalin yansıtana daha kolay dönebilmesine neden olur. Yansıtma mekanizması ise sınırların geçirmezliğini koruduğu durumlar için söz konusudur.

Obje ilişki kuramının içeriği, önemli ölçüde, Margaret Mahler ve arkadaşlarının bebekler üzerinde yaptığı klinik gözlemlerden kaynaklanmıştır (1975). Normal ve sorunlu anne-bebek çiftleri

üzerinde ve doğumdan üçüncü yaşa kadar olan süreye odaklaşılarak yapılan çalışmalar sonucu Mahler ve arkadaşları, bu dönemdeki gelişimi obje ilişkileri yönünden üç evreye ayırarak değerlendirmişlerdir.

Yaşamın ilk iki ayını kapsayan ve *Autistic* (otistik) evre denilen dönemde bebek kendine dönüktür ve ilişkiden çok, yaşamın sürdürülmesiyle ilgilidir.

İkinci ve altıncı aylar arasında süren ve *symbiosis* (ortak yaşam) denilen evre, bebeğin gülümseme tepkileri vermesi ve gözleriyle annenin yüzünü izlemesiyle başlar. Bu dönemde bebek anneyi henüz ayrı bir obje olarak algılayamaz ve beraberliklerini ikili bir bütün olarak yaşar.

Üçüncü evre olan *seperation-individuation* (ayrılma-bireyleşme) dört alt-evreden oluşur:

İlk alt-evre olan *differentiation* (ayrımlaşma) döneminde bebek annenin ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. Bu farkındalık sonucu bebek, annenin yanında olmadığı durumlarla baş edebilmek için emzik ya da battaniye gibi geçici objelere ihtiyaç duyabilir.

Practicing (denemeler) evresi onuncu ve on altıncı aylar arasında sürer. Bu dönemde bebek, gelişen hareket becerilerinin sınırları içinde, dünyayı kendi adına keşfetme denemelerine girişir. Ancak yine de, arada bir annesine dönerek ondan destek alma ihtiyacını duyar.

Rapprochment (yeniden yakınlaşma) evresi on altıncı ve yirmi dördüncü aylar arasında yaşanır. Bu dönemde çocuk annenin ayrı bir varlık olduğunun çok farkındadır. Anneden ayrı olduğu durumlara duyarlığının artması, denemeler döneminde yaşamış olduğu narsisistik şişmenin sönmesine neden olur ve çocuk oyun oynarken bile annesinin nerede olduğunu sık sık kontrol eder.

Dördüncü alt-evre yaşamın üçüncü yılı süresince yaşanır. Bu dönemde bireyleşme belirginleşir ve obje ilişkileri süreklilik kazanmaya başlar. Daha önce iyi ve kötü olarak ikiye ayrılmış olan anne imgeleri tek bir bütüne dönüşerek içleştirilir ve bu yeni imgeyle olan ilişki, annenin çevrede bulunmadığı zamanlarda çocuğun kendisini güvenlikte hissetmesini sağlar. Böylece, çocuk oedipal döneme girmeye hazır bir duruma gelmiş olur.

SELF PSİKOLOJİSİ

Self (kendi, kendilik, benlik) psikolojisi, insanın kendine verdiği değeri ve bütünlüğünü koruyabilmesinde dış ilişkilerinin önemini vurgular. Heinz Kohut'un çeşitli zamanlarda yazılmış kitaplarından esinlenerek geliştirilmiş olan bu kuramsal yaklaşıma göre, tedaviye gelen kişi, kendini iyi hissedebilmek için diğer insanlardan gelecek olumlu tepkilere aşırı bir ihtiyaç duyar. Bu nedenle, bazı gözlemciler bu kuramı "iki kişi psikolojisi" olarak nitelendirirler.

Self psikolojisi Kohut'un, ciddi narsisistik bozukluklar gösteren hastaların psikanalitik tedavisi sırasında edindiği izlenimler sonucu geliştirilmiştir (1971). Bu insanlar, tedavi ortamına klasik nevrotik hastalardan farklı belirtiler getirmekte ve tanımlamakta güçlük çektikleri bir çöküntüden ya da ilişkilerindeki doyumsuzluktan yakınmaktaydılar. Kendilerine verdikleri değer çevrelerindeki insanların tepkilerinden kolayca etkilenebiliyordu. Kohut, klinik çalışmaları sırasında, ego psikolojisinin sunduğu yapısal modelin bu insanların sorunlarını anlamada ve rahatlatmada yeterli olamadığını giderek fark etmeye başlamıştı.

Kohut bu hastaların iki tür transferans geliştirdiğini gözlemlemişti: *mirror transference* (ayna transferansı) ve *idealizing transference* (idealize ederek transferans).

Ayna transferansında hasta sürekli terapistinin onayını ve beğenisini arar. Bu arayış, çocuğun, ilgi çekme gösterilerine karşılık annesinin gözlerinde bir pırıltı aramasını andırır. Kohut'a göre, anneden gelen onaylayıcı tepkiler normal bir gelişim için büyük önem taşır ve çocuğun kendisine değer verebilmesini sağlar. Anne *mirroring* tepkileri vermediğinde, çocuk, bütünlük duyusunu sürdürmede ve kendine olan saygısını korumada güçlük çeker. Bütünlüğünü koruyamayan çocuk umutsuzluk içinde kusursuz olmaya ve "performansı" ile ebeveynini etkilemeye çalışır. Tedaviye gelen bir yetişkin de ayna transferansı geliştirdiğinde, "terapisti için performans" göstererek ondan onay alabilme çabalarına girebilir.

İdealize ederek transferansta, tedaviye gelen kişi, terapisti sınırsız gücüyle rahatlatan ve iyileştiren bir varlık olarak yaşar.

Ayna tepkisini zaten alamayan çocuğun, anneyi idealize etme ihtiyacı da karşılanamamış olabilir ya da anne idealize edilebilecek biri olmayabilir. Böylesi bir geçmiş yaşantı, idealize etme ihtiyacının tedavi ortamında terapiste yöneltilmesine neden olur.

Bu iki transferans türü, çocukluğun ilk dönemlerindeki yetersiz ebeveyn desteği sonucu oluşan dağılma eğilimine karşı geliştirilmiş çabalardır. Kohut, yapısal modelin ve çatışma olgusunun, ayna tepkisi ve idealize etme gibi narsisistik ihtiyaçları açıklamada yeterli olmadığı görüşündedir. Üstelik klasik psikanaliz uygulamalarında, tedaviye gelen kişinin narsisistik eğilimlerinin üstesinden gelerek diğer insanların ihtiyaçlarıyla ilgilenmesinin bekleniyor olması zararlı sonuçlar bile verebilmektedir. Kohut'a göre, ihtiyaç duyulan destek sağlandığında narsisistik şişme gerçekçi amaçlara dönüşebilir ve idealize edilen terapist imgesi, geçmişte ihtiyaç duyulmuş olan idealler ve değerlerin karşılığı olarak içleştirilir. Üstelik self psikolojisinde tedavinin amacı benlik bütünlüğünü koruyabilmeye yöneliktir ve tedavi edilen kişinin insanları sevebilme yeteneğini geliştirmesi kesin bir beklenti değildir (1977).

Selfobject terimi, Kohut tarafından, kişinin *mirroring* ve idealize etme ihtiyaçlarını yönelttiği ya da bu ihtiyaçları karşılayan insanların rolünü tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Benliğin gelişimi ve zenginleşmesi yönünden diğer insanlara, ayrı varlıklar olarak değil, benliğin bu ihtiyaçlarını karşılayacak ve besleyecek objeler olarak bakılabilir. Güven verici ve destekleyici rolleriyle, "selfobje" denilen bu kişiler insan olmaktan çok işlev olarak nitelendirilebilirler.

Kohut, ölümünden sonra yayımlanan son kitabında (1984) selfobjelere duyulan ihtiyacın ömür boyu sürdüğünden ve diğer insanlardan gerçek anlamda ayrımlaşmanın yalnızca bir mitos olduğundan söz eder. Kendimize verdiğimiz değeri sürdürebilmek için hepimiz diğer insanlardan onay ve anlayış bekleriz. Gelişip olgunlaştıkça, arkaik selfobjeler giderek terk edilir ve daha uygun selfobjeler kullanılmaya başlanır.

Kohut Oedipus kompleksine ego analistlerinden daha az önem verir. Kohut'a göre Oedipus çatışması, gelişimin daha önceki dönemlerinde yaşanan self-selfobje ilişkilerindeki aksaklıkla-

rın artık ürünlerinden başka bir şey değildir. Eğer anne çocuğun selfobje ihtiyaçlarını gereğince karşılamışsa Oedipus kompleksi de sorunlara neden olmadan aşılabilir. Self psikolojisine göre temel anksiyete "dağılma anksiyetesi"dir. İnsanın, selfobje tepkilerinden yoksun kalması sonucu dağılacağı ve psikolojik ölümüyle yüzleşeceği korkusunu tanımlar. Self psikolojisine göre, uyuşturucu kullanımı, cinsel davranış sapmaları, yemek yeme nöbetleri gibi birçok belirti davranışı, kastrasyon anksiyetesinden kaynaklanan nevrotik çatışmaların ürünü olmayıp, dağılma eğiliminde olan benliğin iç uyumunu ve bütünlüğünü koruma ve sürdürme amacıyla alınmış acil önlemlerin anlatımıdır.

Bölüm: 2

ALFRED ADLER VE BİREYSEL PSİKOLOJİ

Psikanalitik ekolün ortaya çıkışından bir süre sonra, libido kuramını normaldışı davranışların temel nedeni olarak kabul etmeyen öğrencileri, Freud'dan ayrılarak kendi kuramlarını ve tedavi yöntemlerini geliştirdiler. Çocukluk cinselliğine karşı insan benliğine ve ilişkilere önem veren bu yeni görüşlerin oluşturduğu ikicilik (dichotomy), gerçekte yapay bir farklılık olmakla birlikte, çağdaş psikiyatrik düşüncedeki varlığını bugün de sürdürmektedir.

Yirminci yüzyılın başlarında, Freud'un evinde her hafta toplanarak psikanalizin bulgularını coşkuyla tartışan genç hekimlerin en seçkinlerinden biri Alfred Adler'di. Bu gruptan ayrılarak yeni bir ekol kuranların ilki de o olmuştur. Ancak bu kopmada kişisel etmenlerin de önemli payı vardı. Freud, olayı bir baba-oğul yarışması olarak nitelemiş, Adler ise kendi kuramına uygun bir biçimde, büyük ve küçük kardeşler arasındaki çatışma olarak yorumlamıştır. Bu ayrılmanın her ikisi üzerinde bazı olumsuz etkileri de olduğu söylenebilir. Adler, Freud'un öğretisini eleştirirken aşırılığa kaçmış, örneğin, libido kuramının tümünü ve bilinçdışı süreçlere ilişkin görüşlerin çoğunu geçersiz saymıştır. Buna karşılık Freud, Adler'in başkaldırısının etkisinde kalarak, kuramının bu yönleri üzerinde inatla direnmiş ve bu tutumu, büyük bir olasılıkla, görüşlerine sonradan bazı esneklikler getirebilmesini engellemiştir.

Freud'un psikiyatri alamnda kullandığı veriler biyolojik kökenlidir. Her ne kadar psikanalitik kuramda, ana-baba, aile ve toplum öğelerine yer vermişse de, bu öğelerin farklı tiplerinin egonun gelişimi üzerindeki etkilerini gereğince vurgulamamış, cinselliğe daha fazla önem tanımıştır.

Oysa, Adler kuramına göre kişilik, bireyin kendisine, diğer insanlara ve topluma karşı geliştirdiği tutumların ürünü olarak gelişir.

Adler'in psikiyatri alanına yapmış olduğu katkılar İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra giderek artan bir önem kazanmıştır. Bunun başlıca nedenlerinden biri, kişilerarası ilişkileri ve diğer toplumsal etmenleri, insanın kendi hakkında geliştirdiği imgenin temel belirleyicisi olarak tanımlanmış olmasıdır. Ayrıca Adler, günümüzdeki psikoterapi teknikleri arasında giderek artan bir ilgi toplayan fenomenolojik yaklaşımın öncüsü olarak da çağdaş olma niteliğini korumaktadır. Geliştirdiği kavramlara diğer araştırıcıların yazılarında da rastlanır, davranışın işleyiş biçimine ilişkin görüşleri günümüzdeki klinisyenlerin sözlerinde yinelenir. Ne var ki, günlük klinik yaşantıya girmiş olan bu kavramların Adler'e ait olduğu çoğu kez hatırlanmaz bile. Aşağılık ve güvensizlik duyguları, kardeş kıskançlığı, tek çocuk, ödünleyici davranış, empatik anlayış gibi kavramlara, psikiyatri alanında çalışanların yanı sıra, halkın günlük konuşmasında da rastlanır.

Bazı yazarlara göre, Adler'in halk üzerindeki etkisi psikiyatristler arasında oluşturduğu etkiden daha güçlü olmuştur. Adler, sürekli olarak halka açık konferanslar düzenlemiş, düşüncelerinin okullarda, kiliniklerde ve çocuk mahkemelerinde uygulanabilmesi için çaba göstermiş, görüşlerinin sokaktaki adamın diline de yerleşmesi için özenle çalışmıştı. Bu nedenle, Adler'in kavramları halk tarafından kolay anlaşılabilmiş ve kullanılabilmiştir. Adler'in iyimserliği ve davranışı olumlu yönleriyle ele alışı, geliştirdiği kuramın bir diğer çekici yönü olmuştur. Freud'un karamsarlığına ve insanı yıkıcı bir varlık olarak niteleyen görüşlerine karşı çıkan birçok kişi, Adler'in, insanı, çeşitli durumlara uyabilme yeteneği olan, olağanüstü işleri başarabilen, insanlığın yücelmesi için yaratıcı ve yapıcı çabalar gösteren bir varlık olarak tanımlamasını içtenlikle kabullenmiştir.

Alfred Adler 1870'te Viyana'nın bir banliyösünde, altı çocuklu bir ailenin ikinci evladı olarak dünyaya geldi. Bir tahıl tüccarı olan babasının geliri ailenin oldukça iyi koşullar içinde yaşamasını sağlamıştı. Adler anılarında, annesiyle ve kendisinden büyük olan erkek kardeşiyle uyuşamadığından ve çocukluk günlerinde-

ki yoğun spor çalışmalarından söz eder. Çocukluk döneminde geçirdiği önemli bir hastalık sonradan Adler'in tıp öğrenimine yönelmesinde başlıca etmen olmuştur. 1895'te Viyana Üniversitesi'nden mezun olan Adler, önce göz hastalıkları dalında uzmanlaştı, ancak sonra genel tababette çalıştı ve en sonunda psikiyatriyi seçti. 1897'de evlendi ve dört çocuğu oldu.

1902 yılında Viyana'da yayımlanan bir gazetede, Freud'un rüyalar konusundaki monografı kıyasıya eleştirilmişti. Buna karşı Freud'un görüşlerini içtenlikle savunan bir karşıt eleştiri yazan Adler, böylece Freud'un ilgisini çekmiş oldu. Freud, onu psikanalitik gruba katılmaya çağırdı ve aralarındaki on dört yaş farka rağmen iki hekim arasında kısa sürede yakın bir dostluk kuruldu.

Freud'un da desteğiyle Adler kısa sürede Viyana Psikanaliz Derneği'nin liderlerinden biri oldu. Freud, bazı hastalarını Adler'e yolladığı gibi, onu kişisel doktoru olarak da atadı. Bu dönemde Adler, Freud'un geliştirdiği güdü psikolojisine önemli katkılar yapan bir dizi makale yazdı ve Psikanaliz Derneği Başkanlığı için Freud'un halefi seçildi. Ne var ki, giderek Adler'le Freud arasında önemli görüş ayrılıkları belirdi ve bu durum her iki tarafı da zorlamaya başladı. Sonunda, Psikanaliz Derneği bir dizi toplantı düzenleyerek Adler'in görüşlerini dinleyip tartışmaya karar verdi. Üçüncü toplantının yapıldığı 1 Şubat 1911 günü Adler ve Freud görüşlerinin birbirine tümden karşıt düştüğünü fark ettiler. Bu olay üzerine Adler, dernekten çekilmeye karar verdi ve onunla birlikte on üye daha dernekten ayrıldı.

Bu ayrılışı izleyen yıl içinde Adler görüşlerini *Bireysel Psikoloji* başlığı altında topladı, kendi adını taşıyan bir dernek kurdu ve bir dergi yayımlamaya başladı. Daha sonraki yıllarda, Birinci Dünya Savaşı süresince Avusturya ordusunda doktor olarak görev yaptığı sürenin dışında, Alfred Adler yoğun bir biçimde çalıştı, konferanslar verdi, makaleler yazdı ve Orta Avrupa'nın çeşitli kentlerinde Bireysel Psikoloji derneklerinin kurulmasına katkıda bulundu. Savaştan sonra bu dernekler giderek gelişmiş ve Hitler'in ortaya çıkışından az önce sayıları otuz dördü bulmuştu.

1925'ten başlayarak birçok kez gittiği Amerika'ya 1935 yılında yerleşen Adler, Long Island Tıp Koleji'nde Medikal Psikoloji Pro-

fesörü olarak çalışmaya başladı. Oradaki ders ve konferanslarının yanı sıra, yeni yapıtlar verdi ve özel klinik çalışmalarını sürdürdü (*). Adler, 1937'de dizi konferanslar vermek için gittiği İskoçya'da 67 yaşında öldü.

Adler çevresindekiler tarafından olağanüstü enerjik, insan davranışlarına gösterdiği ilgi ve çalışmalarında yorulmak bilmeyen bir kişi olarak tanımlanmıştır. "Ortalama insan"a karşı duyduğu ilgi yazılarının çoğunda belirgindir. Öğrencilik yıllarından başlayarak, yaşamı boyunca toplumsal sorunlara eğilmiş ve üniversiteden mezun olduktan sonra Viyana'nın yoksul bir mahallesinde çalışmayı yeğlemişti. O dönemde Avusturya'da reformcu bir grup olan sosyal-demokratlarm çalışmalarına da katılan Adler, eğitimde reform ve çocuk yetiştirme yöntemlerinin geliştirilmesi gibi konularda etkin çalışmalar yapmış, insanın basmakalıp ölçütlerle değerlendirilmesine karşı çıkan yazılar yazmıştır.

Toplumsal sorunlara karşı geliştirdiği tepkici tutumlarına karşın Adler, eğlenceyi ve toplulukları seven, müziğe ve yemeğe düşkün, sıcak ve candan bir insan olarak tanımlanır. Ortalama insana karşı duyduğu ilgi nedeniyle, geliştirdiği kavramlara halkın da anlayabileceği bir anlatım biçimi aramış ve bu konuda gerçekten de başarıya ulaşmıştı.

Adler, insan davranışlarının kişinin kendi içsel yaşantılarının çözümlenmesiyle açıklanabileceğine inanmıştı. Ona göre, davranışların ortaya çıkış nedenleri bireyin çevresindeki olaylarda aranmamalıdır. Davranışlar o anda kişinin "derisinin altında" yaşanan olayların ürünü olarak ortaya çıkar. İnsanın bedeni içinde gelişen bu öznel yaşantıların başlıca belirleyicileri, o kişinin değer yargıları, geliştirmiş olduğu tutumlar, ilgi alanları ve düşünce biçimleridir. Dolayısıyla, bu insanın gerçeği yorumlama biçimini yansıtan düşünceler davranışlarının başlıca belirleyicileridir. Bir başka deyişle, davranışların oluşumunda, çevredeki "gerçek" olaylardan çok, bireyin onları nasıl gördüğü ve yorumladığı önemlidir.

(*) Adler yaşamı boyunca sayıları 100'ü bulan kitap ve makale yazmıştır. 1927'de yayımlanan "Bireysel Psikolojinin Uygulanması ve Kuramı" adlı kitabı Adler'in kişilik kuramını en iyi yansıtan örnektir.

Gerçekte Adler, nesnel etmenlerin rolünü tümden reddetmemiştir. Doğuştan var olan gizilgüçlerden, organ eksikliği karmaşasından ve çocuk yetiştirme yöntemlerinden söz ederken bunlara da değinmiştir. Ancak, sakat bir bacak, yoksulluk, aşırı cezalandırıcı ana-baba tutumları gibi nesnel olaylar değerlendirilirken asıl önemli olan, bireyin bu durumlara karşı hangi tepkileri geliştirmiş olduğudur.

Bireyin davranışlarına yön veren düşünceler, çevresindeki gerçek olayların simgesel temsilcileridir. Bu düşünceler onlara ilişkin olaylarla özdeş değildir, "gerçek" olmaktan çok "imgelemsel"dir; dünyada inananların sayısı kadar inançlar vardır. Çoğu inanç gerçeğe oldukça yakındır; ancak inançlardaki "yanılgı" oranı nevrozun belirleyicisi olur.

Bir olaya ilişkin düşünceler o olayın soyutlaşmış biçimi olduğundan, yanılgı da olağan bir sonuçtur. Ama insan yine de bu düşünceler aracılığıyla çevresindeki olaylarla baş edebilir.

İnsan bu kavramları, yaşam kargaşası içinde yolunu bulabilmek için yaratır. Kendisine özgü ve imgeleminin ürünü olan bu düşünceler, yaşamının amaçlarını saptar, duygu ve davranışlarını da bu amaca doğru yönlendirir. Adler bunun için *imgelemsel amaç* (fictional goal, fictional finalism) terimini kullanır. Bu kavrama göre, davranışlar insanın geleceğe yönelik amaçları tarafından belirlenir. Terapist, kişinin amaçlarını bilirse onun hangi davranışları göstereceğini önceden kestirebilir. Adler'in burada tanımladığı, nesnel bir gelecek olmayıp, kişinin o anda var olan geleceğe yönelik düşünce ve beklentileridir.

Adler, insanın en önemli ayırıcı niteliğinin, bütünlüğünü ve özgünlüğünü gerçekleştirme ve sürdürme eğilimi olduğu görüşünü savunmuş olan ilk araştırıcıdır. İnsan, arada bir uygunsuz ve sapkın tepkilerde bulunsa da, davranışlarında belirli bir tutarlığı sürdürmek için çaba gösterir. Algılar, düşünceler, düşler, eylemler ve nevrotik belirtiler, Adler'in sonradan *yaşam biçimi* adını verdiği içsel bir sistemle ilişki durumundadırlar. Kişinin alışılmış davranış örüntüleri, bir başka deyişle yaşam biçimi, genel bir amaca ulaşabilmek için geliştirilir. Yaşam biçimi her insanın tek ve özgün olduğunu açıklayan bir ilkedir. Yaşam biçimi yaklaşık

dört ya da beş yaşlarına kadar oluşur ve sonraki yaşam bu biçime uygun olarak sürdürülür (Adler, 1963). İnsan sonraki yaşamının kendine özgü yaşantı biçimlerine anlatım bulabilmek amacıyla yeni yollar geliştirebilirse de, genellikle, bunlar ilk yaşlarda oluşan temel biçimin uzantıları niteliğindedir.

Adler, insan davranışlarının, yaşamın ilk gününden başlayarak, toplumsal bir yapı içinde geliştiğini vurgular. Aile içinde doğan çocuğun, anne ve diğer aile üyeleriyle çok yakın ilişkiler geliştirmesi kaçınılmaz bir durumdur. Çocuğun çevresindeki insanların oluşturduğu koşullar, sonradan geliştireceği davranış örüntülerinin belirlenmesinde önemli bir rol oynar. Çağdaş toplum öylesi bir düzendir ki, yetişkin bir insanın davranışları çevresindeki diğer kişilerin davranışlarıyla iç içe geçişmiş bir durumdadır. Kimse kendisini bu düzenden soyutlayamaz ve düzen, her insanın öğrenmesi gereken ve "hangisini oynayacağı önceden belirlenen oyunun kuralları"na göre işler. Dolayısıyla, insan davranışları ancak toplumsal içeriğiyle birlikte incelenebilir. Bundan ötürü Adler, Bireysel Psikoloji'yi bir sosyal psikoloji kuramı olarak nitelendirmiştir. Bireysel Psikoloji, insanın toplumsal davranışlarını vurgular ve onun kişilerarası ilişkilerde gösterdiği tepkilere öncelikle önem verir.

Bireysel psikolojide veriler, inceleme konusu olan insanın öznel dünyasından toplanır. Dolayısıyla, Adler'in davranışları inceleme yöntemi, kişiyi, algıları, düşünceleri, amaçları ve diğer öznel tepkileri üzerinde konuşmaya yöneltme biçimindedir. Bu yöntem, günümüzde sözü çok edilen fenomenolojik yaklaşımla özdeş niteliktedir. Adler, insanı incelerken, onun olayları nasıl algıladığına ve diğer insanlarla ilişkilerinde kendisini nasıl değerlendirdiğine önem vermiştir. Dolayısıyla davranışı incelemede izlenecek yöntemde asal olan, gözlemcinin kendi algıları değildir. Davranışları çözümleme durumunda olan kişi öznel gözlemci durumunda olmalıdır. Bu ise empati yoluyla gerçekleştirilebilir. Bir başka deyişle, gözlemci, olayları kişinin onları gördüğü gözle görmeye, kendini onun yerine koyarak düşünmeye, hissetmeye ve davranmaya çalışmalıdır. Adler bunu, "onun gözleriyle görebilmeli, onun kulaklarıyla işitebilmeliyiz" sözleriyle dile getirir (Adler, 1963).

ORGAN EKSİKLİĞİ, EKSİKLİK (AŞAĞILIK) DUYGUSU VE ÜSTÜNLÜK ÇABASI

Her insan belirli biçimde işleyen bir fizik yapıyla dünyaya gelir. Ancak, insanlar fizyolojik donanım yönünden farklılıklar gösterirler. Adler bu farklılıkları, zekâ gerilikleri dışında, fazla önemli bulmaz. Ona göre, her insan kendisi için gerekli olan her şeyi yapabilir, farklılıklara karşın önemli olan, bireyin kendi donanımıyla neler yapabildiğidir. Adler bu görüşlerini açıklarken, bedensel eksiliği olan kişilerin durumunu sıklıkla vurgulamış, *organ eksikliği* başlığı altında, doğuştan var olan çeşitli sakatlıklara geliştirilen tepkileri incelemiştir.

Konjenital kalp hastalıkları, kısa boyluluk, ileri oranda görme bozuklukları, fizyonomik kusurlar, bazı hastalıklara yapısal eğilim vb. durumlar çoğu kez kalıtsal kökenlidir ya da doğuştan vardır. Adler'e göre önemli olan, böyle bir bedensel kusurun biyolojik niteliğinden çok, kişinin bu durumu nasıl karşıladığı ve onun yaşamını nasıl etkilediği hususudur. Organ eksikliğine karşı yapıcı tepki geliştirmiş kişiler arasında, kekemeliğini ödünleme çabası sonucu ünlü bir konuşmacı olan Demosten, aksayan bacağına karşın spor tarihine olağanüstü başarılarla geçmiş olan ünlü koşucu Nurmi sayılabilir. Buna karşılık, örneğin bazı kekeme kişiler, bu özürlerini, eksikliklerine karşı geliştirdikleri saygınlık kazanma düşlerini sürdürebilme amacıyla kullanırlar. Böyle bir kişi, eğer kekeme olmasaydı ne denli üstün bir varlık olabileceğini düşler. Bu düş, özürünün yarattığı eksiklik duygularını ödünlemede ona yardımcı olur.

Freud ve izleyicileri kekemeliği, id'den gelen içgüdüsel dürtülerin ağız bölgesinde doyum araması sonucu oluşan ruhsal bir davranış örüntüsü olarak açıklar. Adler için bu tür bir işlevsel kusur ancak, yukarıdaki örneklerde belirtildiği gibi, saygınlık kazanma çabasında ya da eksiklik duygularının ödünlemesinde bir odak noktası haline geldiği zaman önem kazanır. Odak noktası her zaman Demosten örneğinde olduğu kadar bilinçli değildir. Bilinçdışında okula gitmekten korkan bir çocuk, sabahları kusabilir, çünkü midesi onun en zayıf organıdır. Freud'un izleyicileri böyle bir olguyu bir savunma mekanizması türü olarak yorum-

lar. Adler ise aynı olayı ruhsal bir gerilim durumunun zayıf bir organda yansıması olarak değerlendirir.

Adler ayrıca, "organların dilinden" söz eder. Örneğin, kusma durumları, çocuğun çoğu kez farkında olmadığı ve kabul etmediği korkunun bir anlatımıdır. Böyle bir çocuğun mide sorununu sürekli bir belirti durumuna getirmesi ya da getirmemesi, onun yaşama karşı geliştirdiği genel tutumuna bağlıdır. Burada önemli olan, çocuğun bedensel zayıflığından çok, duruma geliştirdiği tepkidir.

Çocuk, güçlü yetişkinler arasında yaşayan çaresiz bir varlıktır. İnsan doğa güçlerine, hatta bazı hayvan türlerine oranla da zayıf bir varlıktır. Bundan ötürü, her insanın varoluşunda eksiklik duygusu bulunur. İnsan, çocukluk dönemlerindeki durumu ve sonraki yıllarda da evrenle olan ilişkisinden ötürü yaşamına *normal bir çaresizlik* içinde başlar. Yaşamı boyunca, daha önce kendisine egemen olan insanlar ve doğal güçler üzerinde üstünlük kurmak ve gücünü kanıtlamak için çaba gösterir. Bir başka deyişle, "kusursuz", bir varlık olmaya çalışır. Freud da yaşamının ilk dönemlerinde çocuğun kendini çaresiz hissettiğinden söz eder. Ancak, Adler'e göre bu durum, sonraki yaşamdaki davranışların temel belirleyicisidir. Çocukluk döneminin çaresizliği, insanda normal olarak var olan *eksiklik duygusunun* ve bu duygunun sonucu ortaya çıkan üstün ve kusursuz olma güdülerinin biyolojik kökenidir.

Adler her insanın yaşamına "yoğun eksiklik duyguları"yla başladığı görüşünü savunur. Bu duygular evrenseldir, herkeste vardır ve bundan ötürü "normal" sayılmalıdır. Bu duygular değişmez ve bireyin ölümüne dek varlığını sürdürür.

Birçok insan böyle bir duygunun varlığını kabul etmek istemez. Çünkü, eksiklik toplumsal ölçütlere göre arzu edilmeyen bir durumdur. Ne var ki, insan kendisiyle ilgili değerlendirme yaptığı durumlarda eksiklik duygularıyla yüzleşmek zorunda kalır. Benzer değerlendirmeler ve bunun sonucu yaşanan duygular çocuk için de söz konusudur. Eksiklik, can sıkıcı bir duygu olmakla birlikte, olumlu bir acıdır da. Boşalım arayan bir gerilim durumuna benzer. Özetle, eksiklik duygusu (1) insanın kendisini yetersiz

bir varlık olarak algılaması ya da düşünmesi ve (2) buna eşlik eden gerginlik ya da tedirginlik gibi olumsuz duygulardan oluşur. Eksiklik bazı durumlarla yüz yüze gelindiğinde fark edilir ve davranışları güdüleyen bir güç olarak bireyin eyleme geçmesini sağlar.

Doğadaki tüm varlıklar "eksi bir durum"dan "artı bir durum"a geçmek için sürekli çaba içindedirler. Adler (1964) bu durumu *eksiklikten kurtulma çabası* ya da *üstünlük çabası* olarak adlandırmıştır. "Üstünlük çabası", "eksiklik duygusu"nun doğal bir sonucudur. Eksiklik duygusu, insanlarda yarattığı hoşnutsuzluğa karşın yaşanması kaçınılmaz bir olgudur. Üstelik, insanın yaşamını sürdürebilmesi ve gelişebilmesi için zorunludur. İnsan soğuktan rahatsız olduğu için bedenini koruyacak giysi ve barınaklar yapmış, hastalık ve ölümden korktuğu için tıp bilimini geliştirmiştir. Bir yandan kendisini tedirgin eden eksiklik duygularından kaçınması, öte yandan toplumsal ilgi gibi olumlu duygularına anlatım araması, insanın sürekli bir gelişme içinde olmasının temelini oluşturmuştur.

YARATICI GÜÇ, TOPLUMSAL İLGİ, YÜREKLİLİK VE SAĞDUYU

Adler, insanın bazı gizilgüçlere sahip olduğu ve bunların yaşam boyu giderek etkinlik kazandığı görüşündedir. Bu gizilgüçleri sistematik bir biçimde incelemiş olan Adler, bunları iki ana grupta toplamıştır: (1) Yaratıcılık, toplumsal ilgi, yüreklilik ve sağduyu gibi genel birimler; (2) algılama, öğrenme, bellek, dikkat, düşleme, duygu ve eylem gibi sınırlı birimler. Adler yazılarında özellikle birinci gruptaki kavramları incelemiştir.

İnsan, bebek ve çocuk da dahil, dış dünyadan gelen uyaranlardan edilgin bir biçimde etkilenen ya da kendi içinde oluşan dürtülerin tutsağı olan bir varlık değildir. Adler'e göre insan, kendi algılarını, eylemlerini, düşüncelerini ve görüşlerini oluşturma ve biçimlendirme konusunda doğuştan yeteneklidir ve yarattığı kavramlar, kendisini ve dünyasını anlamlı bir biçimde temsil ederler. Adler, insanın bu yeteneğini *yaratıcı güç* olarak adlandırmıştır.

Adler'in *toplumsal ilgi* adını verdiği davranışlar dizisi, normal bir insanın uyum yapabilmesi için kesinlikle zorunlu bir öğedir. Bu tür davranışların geliştirilmediği durumlarda kişilik bozukluğu söz konusudur. Adler'in toplumsal ilgi kavramını çok iyi işlemiş olduğu söylenemezse de yazılarından derlenebilenler aşağıdaki biçimde özetlenebilir.

Toplumsal ilgi doğuştan var olan bir yetenektir ve toplumsal ortam içinde kendiliğinden ortaya çıkar. Toplumsal ilgi belirtileri ilk kez çocuğun annesiyle ilişkisinde gözlemlenir. Başlangıçta oldukça ilkel biçimde olan bu eğilim, çocuk büyüdükçe birbirini izleyen gelişme dönemlerinden geçer ve yetişkin yaşama ulaşıldığında, "yaşam felsefesi"nin de oluşmasıyla, karmaşık bir biçim alır. Toplumsal ilginin ilk belirtileri, çocuğun birinci yaştan itibaren çevresindeki insanlara sevgi ve yakınlık tepkileri göstermesi, daha sonraki yıllarda oyuncaklarını diğer çocuklarla paylaşması, ana-babasına yardımcı olmaya çalışması gibi davranışlarda görülür. Adler'e göre, insan aslında dost ve yardımsever bir varlıktır. Benmerkezcilik, çocuğun çevresiyle etkileşiminde "öğrenmediği" kusurlu bir davranıştır.

Sevgi gösterilerine annenin ve diğer aile üyelerinin karşılık vermesiyle çocukta bu tür tepkiler giderek artar ve zenginleşir, çocukla çevresindeki insanlar arasında karşılıklı bir sevgi bağı oluşur. Çocuk bu yetişkinleri sevdiği için, onların konuşmalarını dinler, davranışlarını gözler, onların düşüncelerini ve eylemlerini örnek alır ve onlarla dost olabilmek için çaba gösterir. Çevresiyle ilişkileri uyum içinde gelişirse, çocuk, bir yandan diğer insanlarla sevgi alışverişini geliştirirken, diğer yandan algılamayı, düşünmeyi, davranışlarını yönelteceği amaçları saptamayı öğrenir. Her iki davranış grubu birlikte ve birbiriyle ilişki durumunda gelişir. Adler'in diliyle, eksiklik duygusundan kurtulma çabası ve toplumsal ilginin gelişimi birbirini tamamlayıcı öğelerdir. Böylece çocuk, başarılar kazanır ve engelleri aşarken bunları, yalnız kendisinin değil, diğerlerinin de yararlanabileceği biçimde gerçekleştirir; amaçlarına ulaşma yöntemlerini diğer insanlara zarar vermeyecek bir biçimde seçer; toplumun onayını yitirmeden üstün olabilmenin yollarını arar. Gerçek üstünlüğe, yıkıcı olmadan ve diğer insanlarla sevgi ilişkisini geliştirerek ulaşılabileceğini öğrenir.

Adler'e göre, toplumsal duygunun eksikliği ya da yokluğu normaldışı davranışların temel belirleyicisidir. Çevresi tarafından sömürülen ve itilen çocuk diğer insanlara karşı sevecenlik geliştirmediği gibi, amaçlarını da diğer insanların çıkarlarına karşıt bir biçimde tasarlar. Örneğin, bir insan toplum sorunlarına çözüm getirebilme isteğiyle politikaya atılabilir, bir diğeriyse aynı atılımı insanlar üzerinde ezici bir üstünlük kurmayı amaçlayarak gerçekleştirir. Adler'e göre böylesi bir bencillik, Freud'un savunduğu gibi, biyolojik bir gerçek olmayıp, toplumsal bir gelişim kusurudur. Sevgi duygusunun doğal gelişiminin engellenebilmesi için çocuğun oldukça aşırı bir baskı altında kalmış olması gerekir. Psikolojik tedavide engeller kaldırılabildiği oranda, insanda doğal olarak var olan bu eğilim kendiliğinden ortaya çıkar.

Adler, her insanda sevgi duygusunun var olduğunu, ancak oranının bir kişiden diğerine farklı olabileceğini savunur. Bir insanın toplumsal ilgisi yalnızca kendi aile üyeleri ve yakın dostlarıyla sınırlanabildiği gibi, tüm insanlığı, hatta hayvanları, bitkileri ve bazı cansız nesneleri de kapsayabilir. İnsan doğuştan eksik bir varlık olduğu için ancak elverişli koşullarda ve özellikle diğer insanların yardımıyla yaşamını sürdürebilir. Bir çocuk anababasız, bir yetişkin toplum olmadan varlığını sürdüremez. Kişisel ve toplumsal, amaçlarına "diğer insanlarla birlikte" ulaşabileceği yolu bulabilmek, insanın doğal eksikliğine karşı geliştirebileceği en sağlıklı ödünlemedir.

Adler her normal insanda *yüreklilik* ve *sağduyu*nun geliştiğini savunur. Normaldışı davranışlar gösteren kişi, bu niteliklerden yoksundur, ama başarılı bir tedavi sürecinde bu yetenekler geliştirilebilir. Adler'e göre, yüreklilik, kişinin amaçlarını diğer insanların çıkarlarına ve ihtiyaçlarına yönelik bir biçimde gerçekleştirebilmesidir. Adler sağduyu sözcüğünü, konuşma dilinde alışılagelmiş yüzeysel anlamından farklı, Freud'un "gerçeklik" kavramının karşılığı olarak kullanmıştır. Ona göre sağduyu, kişinin kendisinin ve diğer insanların ortak amaçlarına uygun düşen değer yargıları geliştirebilmiş olmasını tanımlar. Sağduyuyla gerçekleştirilen çözümler daima toplumun çıkarlarını da içerir. Sağduyudan yoksun insan, kendisini ve dünyayı yalnızca kendi ba-

kış açısından görür, kendi çıkarlarına yönelik amaçlardan başkasını düşünemez.

Adler'in tanımına göre sağlıklı bir insan, varoluşunun getirdiği sorunlara güvenli ve gerçekçi bir biçimde yaklaşır. Yenilgiden korkmadığı için karşılaştığı durumlardan ve kendisiyle ilgili gerçeklerden kaçmaz, içsel çaresizliği ve dış güçlükler onu yapıcı çabalara yöneltir. Buna karşılık, benzer koşullar içinde olan sağlıksız bir insan gereken çabayı göstereceği yerde yanıltıcı düşlere sığınır. Güçlükleriyle yüzleşmemek için kendi zihninde kurmuş olduğu yapay üstünlük dünyası ile gerçek dünya arasındaki uzaklık giderek büyür. Adler'in tedavi yaklaşımında hastanın bu açığı kapatabilmesine yardımcı olunur, büyüklük düşlerini terk ederek sorunlarına gerçekliğe uygun çözümler araması beklenir.

AİLE VE KÜLTÜRÜN ROLÜ

Adler, çevrenin birey üzerindeki etkilerini tartışırken, özellikle aile üzerinde durmuştur. O da Freud gibi, yaşamın ilk beş yılının ve bu süredeki aile içi ilişkilerin kişilik özelliklerinin belirlenmesinde büyük önem taşıdığına inanmıştı. Freud, çocuğun sorunlarını, onun biyolojik dürtüleriyle ailenin çocuğun karşısına çıkardığı gerçeklerin bir çatışması ve cinsel gelişim süresince çocuğun annesine (ya da babasına) karşı bir tutku geliştirmesiyle açıklamıştır. Buna karşılık Adler, kuramında, ebeveynin ve de özellikle annenin tutumlarına ve kardeşler arasındaki ilişkilerin niteliğine önem vermiştir.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde Adler, özellikle *şımartılmış çocuk* ve *sevilmeyen çocuk* kavramları üzerinde durmuştur:

Her isteği yerine getirilen şımartılmış çocuğun güçlüklerle karşılaşması iki nedenle açıklanabilir. Şımartılmış çocuk, yaşamının ilk günlerinde her türlü ihtiyacının karşılanacağı beklentisini geliştirir ve isteklerinin buyruk niteliği taşıdığına inanır. Adler, suç işleyen insanların çoğunun, çocukluklarında şımartılmış kişiler olduğuna dikkati çeker. Böyle çocuklar, yetişkin yaşama ulaştıklarında, kendilerinin katkısı olmadan da, toplumun kendilerine bir yaşam sağlamakla yükümlü olduğuna inanırlar. Dolayısıyla, toplumun vermediği hakları kendilerine tanımaya kalkışırlar. Ana-babalarından gördükleri hayranlık sonucu kendilerini bü-

yük görürler. Temelde bağımlı oldukları halde bir veliaht gibi çevrelerine buyurma eğilimindedirler.

Sevilmeyen çocuk da hatalı bir eğitim görmüştür. Çevresinde düşman kişiler görmeye alıştığı için, yetişkin yaşama ulaştığında, insanların kendisine daima karşı olacaklarına inanır ve haklarını savaşarak almayı yeğler. Böyle bir insanla birlikte yaşamak ya da çalışmak oldukça güçtür. Geçimsizliği ve düşmanca davranışları kendi çıkarlarını yitirmesine ve amaçlarına ulaşamamasına neden olur.

Sağlıklı koşullarda ana-baba, çocuğa sevgi verir, girişim yeteneğini ve kendine güvenini kazanabilmesi için onu destekler. Çocuğa ne çok az, ne de çok fazla yardım edilir. Böyle bir ana-babanın sağladığı disiplin ve eğitimin etkileri olumludur, çünkü çocuğun istemini engellemez. Çocuğun aşırı davranışları anlayışla karşılanır ve yumuşak bir yaklaşımla düzeltilir. Böyle bir ortamda çocuk, yürekli ve topluma yönelik bir insan olarak yetişir, yaşamını yapıcı çabalar üzerinde kurmayı öğrenir.

Adler, ailedeki diğer çocukların varlığına ve bunun çocuğun gelişimi üzerindeki etkilerine dikkati çeken ilk kuramcıdır. Ona göre, çocuğun diğer kadeşler arasındaki durumu, özellikle dünyaya geliş sırası açısından, kendine özgü bazı sorunları da birlikte getirir. Ancak, büyük, ortanca ve en küçük çocuğun bu sıralanmadan doğan olası sorunları, kesin beklentiler olarak yorumlanmamalıdır:

En büyük çocuk, tacını yitirmiş kraldır (Munroe, 1955). Yaşamının ilk yıllarında çevresinin ilgi merkeziyken ve her türlü yardım ve destek yalnızca kendisine sağlanırken, yeni gelen kardeş bu durumun ansızın bozulmasına neden olur. Çeşitli nedenlerle, çevrenin ilgisi yeni doğan bebeğe yönelir. Yaşından ötürü, ana-baba kendisinden, diğer kardeşlerden beklenilenden daha fazlasını ister. Gücünden ve yeteneğinden ötürü, özellikle yaşamın ilk dönemlerinde, kardeşlerinin doğal bir lideri olur. Ebeveynin eleştirileri en çok ona yöneltilir, kendisinden bazen kardeşlerinden de sorumlu olması beklenir. Çocukluk yıllarının bu örüntüsü sonradan bir yaşam biçimine dönüşme eğilimi gösterebilir. En büyük çocuk yetişkin yaşama ulaştığında, otoriteden ve sahip olduğu durumları başkalarına kaptırmaktan ürkebilir.

İkinci çocuk, kendisinden daha güçlü ve yetenekli büyük kardeş ile kendisinden sonra gelen kardeşin yarattığı ikili sorunlarla baş etmek zorundadır. Bu nedenle, ikinci çocuk, diğer kardeşleri kadar yetenekli olmadığı inancını geliştirebilir ve yaşıtlarıyla sürekli bir yarışma içine girebilir. Çocuk eğitimi konusunda ana-baba, çoğu kez, ikinci çocuklarına birinci çocuklarına oranla daha ılımlı davranırlar. Bundan ötürü, ikinci çocuğun otoriteyle fazla bir sorunu olmaz. Diğerleri kadar yetenekli olmadığı inancı, ikinci çocuğun ileriki yaşamında tepkici, başkaldırıcı ve kendisini aşma çabası içinde bir insan olmasına ya da yenilgiyi kolay kabul ederek ezik ve karamsar bir kişilik geliştirmesine neden olabilir.

En küçük çocuk, kendisinden sonra gelen bir kardeş olmadığı için, yarışmak ve annenin ilgisini paylaşmak zorunda kalmaz. En küçük çocuk, bazen ailenin ilgisinin başka yönlere çevrildiği "geç" bir dönemde gelebilir ve "fazlalık" olarak karşılanabilir. Ancak, çoğu kez ailenin oyuncak bebeği olur ve şımartılır. Çevresi onunla "sevimli küçük çocuk" olarak ilgilenir, onların gözünde her zaman çocuk kalır. Böyle bir durum, en küçük çocuğun benmerkezci tutumlar geliştirmesine, kendisinden daha güçlü ve yetenekli gördüğü kardeşlerinin varlığından kaynaklanan bir yetersizlik duygusu yaşamasına neden olabilir.

Yalnız başına yetişen *tek çocuk*, toplumsal davranışların gelişmesi için gerekli olan alışveriş ortamından yoksundur. Çoğu kez ebeveyni tarafından aşırı korunduğu ve şımartıldığı için ileriki yaşamında da çevresinden benzer tutumlar bekler. Tek çocuk için ciddi bir tehlike de, çocuk sevmeyen ana-babanın bu duygularının yöneldiği tek nesne olarak, istenmeyen ve sevilmeyen çocuk durumunu yaşamasıdır.

Adler, aile dışında kalan, okul, toplum ve kültür gibi etmenlerin birey üzerindeki etkilerini bazı yazılarında tartışmışsa da bu konulara gereğince eğilmiş olduğu söylenemez.

YAŞAM BİÇİMİ

Adler, çocukluk dönemlerindeki etkileşimler sonucu kişinin kendine özgü bir davranış örüntüsü geliştirdiği görüşünü savunur ve buna ***yaşam biçimi*** adını verir. Bu kavram, bir anlamda, ki-

şinin geliştirmiş olduğu yaşam tasarısıdır. Bireyin, amaçlarını, kendisine ve dünyasına ilişkin görüşlerini ve amaçlarına ulaşabilmek için edindiği alışılmış davranışları içerir. Adler, insanın, yaşadığı çoğu duruma karşı giderek tek ve genel bir tepki örüntüsü geliştirdiğinden söz eder. Yazılarında çok iyi açıklanmamış olmakla birlikte, genel tepki kavramı, benlik ya da ego, kişilik, genel tutum, sorun çözümünde kullanılan genel yöntem vb. kavramlarla eşanlam taşımaktadır.

İnsan, yaşam biçimini geliştirmesinin bir sonucu olarak kendini "yaratır" Yaşam biçimi, yaklaşık olarak, çocuk beş yaşlarına geldiğinde yapılaşır ve sonraki yaşamda belirgin bir değişiklik göstermez. Yaşam biçimi bireye özgüdür ve bir diğer insanda eşine rastlama olanağı yoktur. Yaşam biçimi tutarlıdır; bir kez oluştuktan sonra tüm tepkilerin belirleyicisi olur ve kişinin her türlü davranışı onun egemenliği altındadır. Dolayısıyla, davranışların bütünleşimini ve kişiliğin birleşimini sağlayan da yaşam biçimidir (Ansbacher ve Ansbacher, 1956).

Adler, tüm davranışların kişinin yaşam biçimine göre düzenlendiği görüşündedir. Bir insanın değer yargıları, ilgileri, düşünsel yetenekleri, algısal tepkileri, düşleri, yeme, uyuma ve cinsel davranış alışkanlıkları, geliştirdiği amaçların ve dünyası hakkındaki yerleşmiş görüşlerinin egemenliği altındadır. İnsanın hangi yönü incelense kişilik bütünlüğünün etkisiyle karşılaşılır.

Mosak (1954) yaşam biçiminin yönelim dayanaklarını dört grupta toplar:

1) Benlik kavramı - kişinin kim olduğu konusundaki inançları.

2) Benlik ideali - ne olması gerektiği konusundaki inançları.

3) Kendi dışındaki dünyanın ne olduğu ve bu dünyanın ondan ne beklediği konusundaki görüşleri.

4) Vicdani inançları - kişinin geliştirdiği "doğru-yanlış" yönergesi.

İnsan, yaşamını daha kolay sürdürebilmek için bu şemayı kullanır. Bu şema, yaşantısını anlayabilmesini, değerlendirebilmesini, olayları önceden kestirebilmesini ve kendi denetimi altına alabilmesini sağlar. Ne var ki, yaşamını sürdürebilmede gerekli olan bu araçları kullandığının genellikle bilincinde değildir.

Eğer yaşam biçimi toplumun beklentileriyle uyuşma durumunda değilse ve kişilik yeterince gelişmemişse, sürekli bir gerilim yaşanır. Adler'e göre, düşmanlık, saldırganlık ve sadistlik insanın birincil eğilimleri değildir. Ancak, bir insanın kişiliği ve yaşam biçimi yeterince gelişmemişse ya da aşırı zorlanma durumlarında kolayca ortaya çıkarlar.

Bazen bir insanın yaşam biçimiyle toplumun beklentileri arasındaki uyuşmazlık maskelenmiş durumdadır ve ancak dış dünyayla ilişkisindeki bazı değişiklikler sonucu ortaya çıkar. Bir çocuk, ailesi içinde veliaht davranışlarını sürdürebildiği sürece, toplumsal yaşam için yetersiz oluşu fark edilmeyebilir. Zengin ve toplum içinde yeri olan bir ailenin "şımartılmış" üyesi, bu durumu sarsılmadığı sürece, etkin, üretken ve verici bir insan imgesini sürdürebilir. Beklenmedik bir durum değişikliği bu kişiler üzerinde bir "şok" etkisi yaratır. Evinde her zaman neşeli, etkin ve uyumlu görünen şımartılmış çocuk, ilkokula başladığında ansızın içine kapanabilir. Çoğu kez bu durum, okula gitmenin yarattığı değişikliğe, öğretmenin katı tutumuna ve öğrencilerin haşarı davranışlarına yorumlanır ve çocuğun toplumsal yaşam koşullarına yeterince hazırlıklı olmadığı gerçeği yadsınmak istenir.

Adler'e göre, değişen koşullara uyumsuzluk rastlantısal bir olay değildir. Dış dünyadan gelen şok, toplumsal ilgi eksikliğinin ve yaşama hazırlıklı olmama gerçeğinin ortaya çıkmasına neden olur. Böyle bir kişinin çocukluk dönemi incelendiğinde, uyku düzensizlikleri, gece idrar kaçırma, öfke nöbetleri, yemek seçme vb. uyumsuzluk belirtilerine sıklıkla rastlanır.

Olağan yaşam koşullarına gereğince hazırlanmamış bir insan, dış dünyadan gelen bir engellenmenin yarattığı şokun etkisiyle, esasen aşırı biçimde kendine dönük olan yaşam biçimini daha da katılaştırır. Gerilim ve toplumun beklentilerinin yükü altında, benmerkezciliğe eğilim de giderek artar. Bu durum uyumsuzluğun artmasına, uyumsuzluğun artması ise benmerkeziciliğin yoğunlaşmasına neden olur ve böylece kaçınılması mümkün olmayan bir kısır döngü oluşur.

Adler, kişiliği incelerken, yaşam öyküsünün ana çizgilerini, bireyin baş etmek zorunda kalmış olduğu çevresel koşulları ve bunlara karşı geliştirmiş olduğu tutumları vurgular. Bu tutumlar,

kişinin seçtiği meslek, geçirdiği hastalıklar, bilinçli davranışları, heyecansal durumları, ailesi, dostları, çalışma arkadaşları ve karşı cinsle olan ilişkileri, yemek ve uyuma alışkanlıkları gibi dıştan gözlemlenebilen davranış örüntülerinde açıkça görülebilir. Deneyimli bir gözlemci, insanların davranışlarındaki tekrarlamaları fark edebilir ve her bireyin kendine özgü niteliklerini kestirebilir. Bir başka deyişle, bireysel psikoloji kişiliği incelerken, gerekli verileri, bireyin olağan ve bir oranda da olağan dışı durumlarda gösterdiği tepkilerden toplar.

Sanat yapıtları, rüyalar, düşler ve günlük yaşantı içeriğinin dışında kalan anılar, yaşam biçiminin incelenmesinde özel önem taşırlar. Çünkü bunlar, gerçekliğin doğrudan denetimi altında değildir. Freud gibi Adler de rüyaların içeriğinin yorumlanabileceği görüşündedir. Rüyaların genellikle bireyin içsel dünyasına ilişkin anlamlar taşıdığına, ancak bazı tipik rüyaların her insan için ortak bir açıklamasının yapılabileceğine inanır. Örneğin, birçok insanın görebildiği ve yüksek bir yerden "düşüş"ü içeren rüyalar, kişinin değerini yitirmesine ilişkin kaygılarının anlatımıdır. Aynı zamanda, bu kişinin kendisini üstün bir yerde sanmakta olduğunu da yansıtır.

Yaşam biçiminin tanımlanmasında Adler'in vurguladığı diğer bir öğe de, kişinin *ilk anısı*dır. Adler her hastasına çocukluk güneriden çağrıştırabildiği ilk yaşantıları sorardı. Çünkü, böyle bir anının rastlantısal olmadığına inanmıştı. Ona göre, bir insana ilk anısı sorulduğunda verdiği yanıt o insanın yaşam biçimini aydınlatıcı nitelikte olabilir. Tıpkı bir rüya ya da sanat yapıtı gibi, görünüşte rastlantısal olan ilk anı, terapiste kişinin yaşamı biçimi yönünden önemli bir ipucu verebilir. Böyle bir anı görünürde hiçbir özellik taşımayabilir, ancak önemli olan, neden diğerlerinin değil de, bu anının tüm canlılığıyla hatırlandığıdır. Rüyaların yorumlanmasına benzer bir yaklaşım, ilk anının seçimindeki gerçek nedenleri ortaya koyabilir (Mosak, 1965).

ERKEKSİ PROTESTO

Erkeksi protesto, Adler'in geliştirmiş olduğu önemli kavramlardan biridir. Adler, doğuştan var olan eksiklik duyguları yönün-

bozuklukları arasındaki farklılıkları kabul etmekle birlikte, en önemli değişkenin kişinin kendisi olduğu görüşündedir.

Adler'e göre, davranış bozuklukları gösteren kişi normal insandan farklı iki özellik taşır: 1) Normaldışı nitelikte davranışlar gösteren bir insan, özellikle yaşamının ilk dönemlerinde, normal insana oranla daha yoğun eksiklik duyguları içindedir. 2) Bu duyguları ödünleme çabası içinde, uyumsuzluğunu artırıcı davranışlar geliştirir. Bundan ötürü, normaldışı davranışlar gerek yoğunluk, gerek nitelik yönünden normalden farklılık gösterirler.

Adler'e göre, normaldışı eksiklik duyguları aşağıdaki koşullarda ortaya çıkar:

1) *Organ Eksikliği:* Bedenlerinde yapısal kusur ve işlevsel bozuklukla doğan çocuklar, sağlıklı çocuklara oranla daha ciddi sorunlarla karşılaşırlar. Ancak bu bir kural olmayıp olasılık fazlalığıdır. Bazı sakat çocuklar, durumlarını ciddi bir kusur olarak yorumlamayabilir ve eğer çevreleri de aynı tutum içinde olursa, aşırı eksiklik duyguları ortaya çıkmayabilir. Eğer çocuğun kendisi ve çevresi söz konusu sakatlığa aşırı önem verirse, çocuk kendisini diğer insanlardan eksik hissedebilir. Böyle bir durum, çocuğun üstünlük çabasının abartılmasına neden olur. Adler, bu tür tepkilerin çoğu kez kusurlu organla doğrudan ilişkili olduğu görüşündedir. Örneğin, kas yapısı zayıf olan bir çocuk halterci olabilmek için büyük çaba gösterebilir. Adler bunu, *organın dili* deyimiyle tanımlamıştır.

2) *Aşırı Korunma:* Aşırı korunan ve şımartılan çocuk, eksiklik duygularını yoğun yaşar. Çünkü böyle bir çocuk, eksik bir insan muşçasına yetiştirilmiştir. Çocuğun kendi başına hiçbir şey yapamayacağını, doğru karar veremeyeceğini, caddeyi yalnız başına geçemeyeceğini savunan anne, çocuğun bu durumlarda gerçekten korkuya kapılmasına neden olur. Çocuk giderek yetersizliğine, hiçbir işi yardımsız yapamayacağına, zayıflığına ve kolayca hastalanabileceğine inanır. Günlük yaşamındaki değişikliklerden ürker ve sürekli olarak bir koruyucu arar. Böyle bir çocuk, kendisini yaşıtlarından daha eksik görür ve bundan ötürü duygusal sorunlar geliştirir.

3) *İlgisizlik:* Nefret, ceza, red, ilgisizlik vb. koşullarda yetişen çocuk için Adler, *istenmeyen çocuk* terimini kullanır. Böyle bir ço-

bozuklukları arasındaki farklılıkları kabul etmekle birlikte, en önemli değişkenin kişinin kendisi olduğu görüşündedir.

Adler'e göre, davranış bozuklukları gösteren kişi normal insandan farklı iki özellik taşır: 1) Normaldışı nitelikte davranışlar gösteren bir insan, özellikle yaşamının ilk dönemlerinde, normal insana oranla daha yoğun eksiklik duyguları içindedir. 2) Bu duyguları ödünleme çabası içinde, uyumsuzluğunu artırıcı davranışlar geliştirir. Bundan ötürü, normaldışı davranışlar gerek yoğunluk, gerek nitelik yönünden normalden farklılık gösterirler.

Adler'e göre, normaldışı eksiklik duyguları aşağıdaki koşullarda ortaya çıkar:

1) *Organ Eksikliği:* Bedenlerinde yapısal kusur ve işlevsel bozuklukla doğan çocuklar, sağlıklı çocuklara oranla daha ciddi sorunlarla karşılaşırlar. Ancak bu bir kural olmayıp olasılık fazlalığıdır. Bazı sakat çocuklar, durumlarını ciddi bir kusur olarak yorumlamayabilir ve eğer çevreleri de aynı tutum içinde olursa, aşırı eksiklik duyguları ortaya çıkmayabilir. Eğer çocuğun kendisi ve çevresi söz konusu sakatlığa aşırı önem verirse, çocuk kendisini diğer insanlardan eksik hissedebilir. Böyle bir durum, çocuğun üstünlük çabasının abartılmasına neden olur. Adler, bu tür tepkilerin çoğu kez kusurlu organla doğrudan ilişkili olduğu görüşündedir. Örneğin, kas yapısı zayıf olan bir çocuk halterci olabilmek için büyük çaba gösterebilir. Adler bunu, *organın dili* deyimiyle tanımlamıştır.

2) *Aşırı Korunma:* Aşırı korunan ve şımartılan çocuk, eksiklik duygularını yoğun yaşar. Çünkü böyle bir çocuk, eksik bir insan-mış gibi yetiştirilmiştir. Çocuğun kendi başına hiçbir şey yapamayacağını, doğru karar veremeyeceğini, caddeyi yalnız başına geçemeyeceğini savunan anne, çocuğun bu durumlarda gerçekten korkuya kapılmasına neden olur. Çocuk giderek yetersizliğine, hiçbir işi yardımsız yapamayacağına, zayıflığına ve kolayca hastalanabileceğine inanır. Günlük yaşamındaki değişikliklerden ürker ve sürekli olarak bir koruyucu arar. Böyle bir çocuk, kendisini yaşıtlarından daha eksik görür ve bundan ötürü duygusal sorunlar geliştirir.

3) *İlgisizlik:* Nefret, ceza, red, ilgisizlik vb. koşullarda yetişen çocuk için Adler, *istenmeyen çocuk* terimini kullanır. Böyle bir ço-

cuğa sürekli olarak istenmediği, kötü, aptal ya da çirkin olduğu söylenir. Bu koşullarda yetişen çocuğun durumundan etkilenmemesi ve eksiklik duygularına kapılmaması beklenemez.

Adler, normaldışı davranışların tanımlamasında kullanılabilecek ölçütleri üç bölümde toplar:

1) *Abartılmış Üstünlük Çabaları:* Nevrotik davranışların en önemli özelliklerinden biri, düşsel bir üstünlük düzeyine ulaşmak için aşırı çaba harcama biçiminde görülür. Bu nedenle kişi, kendini tanrılaştırmak umuduyla, abartılmış amaçlar tasarlar ve bunlara ulaşmak için esneklikten yoksun yöntemler geliştirir.

2) *Gelişmemiş Toplumsal İlgi:* Nevrotik kişi, çevresindeki insanlara gerçek anlamda ilgi ve sevgi veremez. Bu durum özellikle çocukken istenmemiş kişilerde daha sık görülür. Adler, toplumsal ilgi noksanlığının üç ayrı niteliğinden söz eder:

A) Nevrotik kişinin, kendisi, çevresindeki insanlar ve dünya hakkındaki düşünce ve algıları yanılgılarla doludur. İstenmeyen çocuk, olayları normal koşullarda yetişen çocuklar gibi göremez; diğer çocuklardan ayrı tutulan bir çocuk, onlarla ortak görüşler geliştiremez. Böylece, sağduyunun yerini "kendine özgü bir dünya görüşü" alır. Örneğin, istenmemiş bir çocuk, dünyası hakkında karamsar bir görüş geliştirir; insanları sevgisiz ve tehlikeli varlıklar olarak algılar.

B) Uyumsuz bir ortamda yetişen çocuk ileriki yaşamında insanlarla ilişki kurmayı beceremez. Meslek, arkadaş ve cinsel ilişkilerinde ortaya çıkabilecek sorunların işbirliğiyle çözümlenebileceğinin bilincinde değildir. Aşırı korunmuş çocuk da işbirliği konusunda yeterince eğitilmemiştir. İstenmeyen çocuk ise diğer insanlardan uzak durmayı yeğler.

C) Nevrotik kişinin seçtiği amaçlar topluma değil, kişisel çıkarlarına yöneliktir. Tasarılar bencil niteliktedir. Eksiklik duygularından kurtulup üstünlüğe ulaşmak için gösterdiği çaba benmerkezcilikle sonuçlanır. Üstelik, kişisel üstünlüğünü sağlayabilme yolunda, diğer insanlara zarar verebilecek girişimlerde de bulunabilir. Suç işleyen kişi, diğer insanların ihtiyaçları pahasına güç ve para kazanmak ister; intihar eden kişi geride bıraktığı aile-

sini düşünmez; entelektüel üstünlüğünü kanıtlamak için çevresini sürekli eleştiren ve yanlışlarını arayan obsesif-kompulsif kişi, onların düşünce ve isteklerine saygı gösteremez. Ne var ki, diğer insanlara karşın bencil amaçlarını gerçekleştirmek isteyen nevrotik kişi sonunda yenilir ve toplumun dışında kalır. Saygınlık uğruna bu denli çaba harcadığı halde çevresinin saygısını kazanamaz.

D) *Etkinlik Düzeyi:* Nevrotik kişinin etkinlik düzeyi normal insana oranla düşüktür. Bu durum özellikle insan ilişkilerinde belirgindir. Nevrotik kişi ilişki kurmak ve yardımlaşmak için çaba göstermez.

Nevrotik kişi üstün olmak "zorundadır", seçtiği amaçlar olağan dışı yüksetir ve bunları değiştirmeyi düşünemez. Diğer insanların görüşlerini paylaşmamak için onlardan uzak durur. Diğer insanları kendisine yabancılaştırır ve kendisini onlardan soyutlar.

Nevrotik kişi, yukarıda sözü edilen durumların ve bu durumlara karşı geliştirdiği tepkilerin farkında değildir. Bu eğilimleri, konuşma ve mantığın yeterince gelişmemiş olduğu ilk çocukluk dönemlerinde oluşmuştur. Bundan ötürü, kendisini güdüleyen etmenler bilinçdışında kalmıştır. Aynı şey normal insan için de söz konusudur. Ancak, normal insanın çocukluğunda geliştirmiş olduğu davranış örüntüleri diğer insanlara yönelik olduğundan, sonraki yaşamında aynı güçlüklerle karşılaşmaz.

Nevrotik insanın tanımında Adler'in üzerinde durmuş olduğu diğer kavramlar aşağıdaki biçimde özetlenebilir (Ford ve Urban, 1963):

Algılama:

1) *Algısal Seçicilik:* Kendine özgü dünya görüşünden ötürü, nevrotik kişi olayları diğer insanlar gibi değerlendiremez. Görüşlerine uymayan olayları görmezlikten gelir ya da olayların yalnız kendi görüşlerine uyan bölümlerini algılar.

2) *Algısal Duyarlık:* Nevrotik kişi olaylar hakkında derhal yorum yapar. Yeterince veri olmaksızın yaptığı bu yorumların doğru olup olmadığı üzerinde düşünmez.

Düşünce:

1) Nevrotik kişinin düşünceleri normal insanınkine oranla daha katı ve değişmez niteliktedir. Çevresindeki her şeyi kategorik bir biçimde değerlendirir. Onun için olaylar siyah ya da beyazdır.

2) Olayları yargılamada yanlış ölçütler kullanır. Örneğin, bir sınava girişi ölüm-kalım sorunu olarak değerlendirir. Fazla önem taşımayan olayları tehlikeli durumlarmışçasına yaşar. Onun için olağan bir konuda karar vermek, derin bir hendeği atlamakla eşdeğer taşır. Bazen bu korku atılımdan vazgeçmesine de neden olabilir.

3) Düşüncelerini aşırı soyutlama eğilimindedir. Bu nedenle, bir olay karşısında kendi durumunu belirleyeceği yerde (duygusal bir davranışta bulunmak gibi), durumu soyut kavramlarla (iyi ya da kötü gibi) yorumlama yolunu seçer.

4) Düşünceleri, varsayımları ve değer yargıları çoğunluğun düşüncelerinden farklı, kendine özgü ve benmerkezci bir nitelik taşır.

5) Değer yargıları ve amaçları olağan insanınkinden daha yüksek ölçütlere göre saptanmıştır. Geliştirdiği ilkelere ve ülkülere inatçı bir biçimde bağlanır, geçersizliği kendisine gösterilse de bunları sürdürmekte direnir.

6) Eksiklik-üstünlük yönünden kendi durumunu diğer insanlarla karşılaştırırken yanılgıya düşer. Üstünlüğünü de eksikliğini de abartarak değerlendirir.

7) Nevrotik kişi, kendi davranışlarını gerçeğe uymayan bir biçimde tanımlar. İsteklerini saldırganca ortaya koymuş olduğu bir durumdan söz ederken, kendisini yardım arayan ya da haksızlığa uğramış biri olarak anlatır.

Duygu ve Heyecanlar:

Nevrotik kişi duygularını yoğun, heyecanlarını abartılmış bir biçimde yaşar. Eksiklik duygularının abartılmış bir biçimde yaşanması ve bunu ödünlemek için geliştirilen yöntemlerin yetersizliği, yeni ve değişik durumlar karşısında korkuya kapılmasına neden olur. Yenilgiye uğrama ve karar verme korkuları, maskesinin düşeceği ve eksikliğinin ortaya çıkacağı kaygıları, nevrotik kişinin sürekli yaşadığı duygulardır.

İnsan İlişkileri:

1) Nevrotik kişi benmerkezcidir ve ilişkilerinde bencildir. Diğer insanların istekleri ve ihtiyaçları onu ilgilendirmez.

2) İlişkilerinde tutarsızdır. Bazen üstünlüğünü kanıtlamak için insanlarla yoğun bir ilişkiye geçer, kendini eksik ve yetersiz bulduğu zamanlarda ise onlarla karşılaşmamaya çalışır.

3) İlişkilerinde aşırı bağımlıdır, ancak bunu üstü kapalı bir biçimde yaşar. Kendine ait sorunları başkalarının çözümlemesi için çaba harcar, kendisine güç görünen durumlardan kaçınmak için türlü özürler yaratır.

Yukarıda izlenmiş olan liste, Adler'in "nevrotik tamalgı şeması" ya da "gelişmemiş toplumsal ilgi" gibi kavramlarının içeriğini oluşturur. Bu liste dikkatlice incelendiğinde, Adler'in normaldışı davranışların tanılanmasında *etkinlik* kavramına verdiği önem fark edilebilir. Adler'e göre normal ve sağlıklı davranışların temel özelliği, insanın çevresinde karşılaştığı çeşitli durumlarla etkin bir biçimde baş edebilmesidir. İnsan, yaşamı boyunca sürekli olarak sorunlarla karşılaşır. Bununla baş edebilmesi, belirli bir etkinlik düzeyini sürdürebilmesine ve sorun çözümü yeteneğine bağlıdır. Nevrotik kişinin etkinlik düzeyi düşüktür. Abartılı ödünleme çabaları insanın sorun çözme yeteneğinin gelişmesini engeller. Sorunlara çözüm bulmak düşünce örüntülerinde belirli bir esnekliği gerektirir, oysa nevrotik kişinin düşünce sistemi katı ve değişmez niteliktedir. Bu nedenle, belirli tipteki olaylardan özellikle korkar ve onlarla gerçekten baş edemez. Bu durumlarla her karşılaştığında tekrar yenilgiye uğrar.

Nevrotik kişi, sürekli, üstünlük maskesinin düşeceği ve yetersizliğini ortaya çıkaracak durumlarla karşılaşacağı korkusu içindedir. Böyle bir durumla gerçekten karşılaştığında yaşadığı eksiklik duygusu öylesi yoğun ve acıdır ki, kendi gözündeki üstünlük imgesini koruyabilmek için tüm psikolojik güçlerini kullanarak bazı yöntemleri harekete geçirir. Bu yöntemler için Adler, *nevrotik koruyucular* terimini kullanır.

İnsanlar çeşitli nevrotik tepkiler geliştirirler ve bunlar arasında kişiliğe özellikle egemen olan tepki biçimi nevrozun türünü belirler. Tüm nevrotiklerde ortak olan bazı normaldışı davranış

özellikleri vardır. Ancak, kişinin nevrozunun kendine özgü niteliklerı, geliştirdiği koruyucu tepkiler tarafından belirlenir. Koruyucu tepki eğilimleri kişinin "temel karakter özellikleri"ni oluştururlar.

Farklı nevrozlar, farklı korunma tepkileri üzerine kurulurlar. Adler'e göre, insanın koruyucu tepki örüntülerini seçmesi ve geliştirmesi onun yaratıcı özelliğidir. Kişi bunları, eksiklik duyguları ortaya çıktığında duyduğu sıkıntıyı azaltmak ve kendisini üstün gördüğü zamanlardaki olumlu duyguları artırmak amacıyla seçer.

Adler, koruyucu tepkileri iki grupta inceler (Ford ve Urban, 1963):

I — Saldırganlık:

1) *Küçük Düşürme:* Kişinin üstünlük çabaları diğer insanları yoksun bırakmaya yöneliktir.

2) *İdealleştirme:* Bu tepki biçiminde kişi, ulaşılmaz idealler geliştirerek, çevresindeki insanları bu niteliklere ulaşamadıkları için küçümser. Olduğu biçimiyle dünyayı (aslında gerçekliği) eleştirir.

3) *Çevreye Aşırı İlgi Gösterme:* Diğer insanların sorunları ve çıkarlarıyla candan ilgili görünme biçiminde geliştirilen bir tepkidir. Bu tepki biçiminde kişi, diğer insanlar kendi sorunlarını çözümleyemezmişçesine davranır, çevresindekilere öğütler verir.

4) *Suçlama:* Bu davranış türünde kişi, çevresindekileri, özellikle aile üyelerini suçlar: "Eğer babam böyle olmasaydı ben harika bir insan olurdum!"

5) *Kendini Suçlama:* Bu tepki biçiminde kişi, kendini suçlamayı bir diğer insanı küçük düşürmek için kullanır. Örneğin, matematik derslerindeki yetersizliğini açıklarken, üstü kapalı ve dolaylı olarak öğretmenini eleştirir.

II — Uzak Durma:

1) *Geri Çekilme:* Sorun yaratan durumlardan kaçınma biçiminde görülen bir tepkidir (sokağa çıkma fobisi, intihar).

2) *Hareketsizlik:* Eyleme geçmeme, karar vermeme ya da bunları erteleme biçiminde görülen tepkiler.

3) *Kararsızlık:* Bir olay karşısında eyleme geçme ve geri çekilme biçimindeki tepkilerle o durumu sallantıda bırakma eğilimi.

4) *Engel Yaratma:* Belirli bir durumdan kaçınmak için nedenler ve özürler bulma biçiminde görülen tepkiler.

5) *Çevreyi Sınırlama Eğilimi:* Bu tepki biçiminde kişi, yaşamını, üstünlüğünü kabul ettirebileceği dar bir alanla sınırlar.

Adler'in yukarıdaki bölümlemesi, görünüşte diğer bazı ekollerin tanımladığı savunma mekanizmalarını andırırsa da, temelde onlardan önemli bir farklılık gösterir. Savunma mekanizmaları, korku, anksiyete gibi içsel duygulara karşı geliştirilmiş tepkilerdir; Adler'in tanımladığı tepki türleri dış dünyanın beklentilerine ve yaşam sorunlarına karşı geliştirilen davranışlardır.

Kimi insan nevrotik belirtilerinin farkındadır ve onlardan söz eder. Ancak bunları, yenilgilerine, yetersizliğine ve uzak durmasına bir neden ve özür olarak kullanır.

Nevrotik belirtiler, çoğu kez kişinin kendi çabalarının ürünü olarak ortaya çıkar. Nevrotik kişi, önce çevresini kışkırtır, sonra ortaya çıkan durumdan yararlanmaya çalışır. Örneğin, koruyucu eğilimlerini, haksızlığa uğramış, aldatılmış ya da değeri fark edilmemiş bir görüntüyle sergiliyorsa, bir insanla ilişkiye geçtiğinde öylesi davranışlarda bulunur ki, karşı taraf onu gerçekten horlamak zorunda kalır. Bu durum ona, saldırgan davranabilme ya da diğer kişiyi saygısızlıkla suçlama, küçümseme ve üstelik, olgunluğundan ötürü kendisini kutlama fırsatını sağlar.

Nevrotik belirtiler, çoğu kez kişinin yaşamındaki dönüm noktalarında ortaya çıkar. Adler bu konuda, evlenme, yeni bir işe başlama gibi durumları kapsayan bir liste geliştirmiştir. Bu tür olaylar insanın yeniden uyum yapmasını gerektiren ve yenilgi tehlikesine açık durumlardır.

Adler, nevrotik belirtileri uç tepkiler olarak değerlendirir. Nevrotik kişi bu tepkileri "tüm diğer uyuşma yollarını denemiş olduğunu" varsayarak geliştirmiştir. Bundan ötürü nevrotik tepkiler, diğer insanları sömürmek ve küçümsemek amacıyla güç ve saygınlık kazanma durumlarında olduğu gibi, yaşam sorunlarına karşı bulunan yanlış çözüm yollarıdır.

TEDAVİ

Adler bir yapıtında tedavi konusundaki yaklaşımını aşağıdaki biçimde açıklar (1930):

"Bireysel psikolojide tedavinin özü, hastaya dayanışma gücünden yoksunluğunu ve bu noksanlığın çocukluk yıllarındaki uyumsuzluklardan kaynaklandığını gösterebilmektir. Tedavi süreci içindeki yaşantılar büyük önem taşır. Hasta, dayanışma gücünü terapistiyle olan ilişkisi içinde geliştirir. 'Eksiklik kompleksi'nin bir yanılgı ürünü olduğu açıklığa kavuşturulur. Yüreklilik ve iyimserlik canlandırılır. 'Yaşamın anlamı'nın, yaşama gerekli anlamı verebilmek olduğu gerçeği kabul edilir."

Ayrıntılı bir biçimde ele alındığında Adler'in tedavide uyguladığı temel ilkeler aşağıdaki biçimde özetlenebilir:

1) Çeşitli normaldışı davranışların düzeltilmesinde aynı yöntemler uygulanır. Bu yaklaşım, Adler'in "hastalıkların birleşikliği" ilkesinden kaynaklanır. Tüm davranış bozuklukları aynı genel gelişim doğrultusunu izlediğine göre, farklı bozukluklar arasındaki ayırıcı tanılar tedavi yönünden fazla önem taşımaz.

2) Adler, Freud'dan farklı olarak, hastayla terapist arasındaki sosyal ilişkiye önem verir. Üstelik bu ilişki, terapinin en can alıcı öğesi ve temel karakteristiğidir. İlişki süreci, terapistin, hastasının duygusal tepkilerini doğrudan gözlemleyebilmesine imkân sağlar. Dolayısıyla ilişkinin kendisi, terapinin sürdürülebilmesini ve hastada bazı değişikliklerin oluşumunu gerçekleştiren en önemli etmendir. Terapist, hastasının eksiklik duygularından arınmasını ve diğer insanlara rahatça yaklaşabilmesini bu ilişki aracılığıyla sağlayabilir.

3) Bireysel psikoloji ekolünde terapist, dikkatini hastanın öznel olarak gözlemlenebilen davranışlarına odaklaştırır. Onun olayları nasıl algıladığını, kendisini ve diğer insanları nasıl değerlendirdiğini, inançlarını, tasarılarını, amaçlarını ve duygusal sıkıntılarının niteliklerini araştırır. Bu amaçla, bir yandan kendisine anlatılan olayları değerlendirir, diğer yandan hastasının tedavi odasındaki duygusal tepkilerini, kendisini onun yerine koyarak, sezgi yoluyla ve iki yönlü anlamaya çalışır.

Bireysel psikolojide tedavinin amaçları aşağıdaki biçimde özetlenebilir (Ford ve Urban, 1967):

1) Kendini aşağılama ve küçük görme duygularının yoğunluğunu azaltmaya çalışmak.

2) Hastanın olayları algılama ve değerlendirme biçiminde o güne kadar edinmiş olduğu yanlış alışkanlıkları ortadan kaldırmak.

3) Hastanın davranışlarına yön veren abartılmış amaçlarında gerekli değişikliklerin oluşmasını sağlayarak, daha gerçekçi ve diğer insanlara da yararlı olabilecek amaçların geliştirilmesini sağlamak.

4) İnsanlara karşı sevecenlik geliştirmesini, gruplara katılmasını ve daha yapıcı ilişkiler kurabilmesini desteklemek.

5) Kişinin girişim deneyimlerini (etkinlik) ve toplum yapısı içinde eylemde bulunma çabalarını (yüreklilik) artırmasına yardımcı olmak.

Yukarıdaki amaçların tümü tedavi sürecinde aynı oranda önemli olmakla birlikte Adler, kişide "hastalığı" oluşturan temel etmenin "diğer insanlarla işbirliği ve dayanışma gücünün eksikliği" olduğu ve hastanın diğer insanlarla eşit düzeyde bir işbirliğine girebildiği oranda iyileşeceği görüşünü savunur (Ansbacher, 1956).

Adler, bunları öğrenmenin hangi süreçler yoluyla gerçekleştirilebileceğini açıklamamış ve kuramındaki bu boşluk nedeniyle eleştirilmiştir. Aynı nedenle Adler, hastanın tedavideki gelişme sürecinde göstermesi beklenen tepkileri de sistemli bir biçimde incelememiştir. Bu konuda çeşitli yazılarında dağınık olarak yer alan bazı görüşler Ford ve Urban (1967) tarafından aşağıdaki biçimde derlenmiştir:

1) Hasta, her şeyden önce, davranışlarının değişmesi gereğini ve bu değişikliği tek başına gerçekleştiremeyeceğini fark etmiş olmalıdır.

2) Güçlüklerin çözümlenmesinde terapistle işbirliği yapmayı ve tedaviyi düzenli bir biçimde sürdürmeyi kabul etmelidir. Ancak, Adler'in yazılarında, tedavide kendisine düşen sorumluluğu üstlenmekte güçlük çeken hastalarla nasıl bir yöntem izlenebileceği konusuna hiç değinilmemiş olması önemli bir eksikliktir.

3) Tedavide öncelikle tartışılması ve çözümlenmesi gereken konuların ve sorunların seçimini yapma sorumluluğu hastaya aittir. Dolayısıyla hasta, tedavideki tartışmaların içeriği konusunda girişimde bulunmanın kendisine düşen bir görev olduğunu kabul etmelidir.

4) Hasta, tedavi içindeki ve dışındaki davranışlarının sorumluluğunu üstlenmelidir. İyi olabilme sorumluluğunun kendisine ait bir görev olduğu, hastaya tedavinin başında açıklanmalıdır. Terapist, ancak, hastanın davranışlarının nedenlerinin açıklanmasında ve yaptığı yanlışların anlaşılabilmesinde ona yardımcı olur. Buna karşılık hasta, yaşamındaki sorunlara çözüm bulma ve uygulama görevini kendisi üstlenir. Hasta bu sorumluluğu alamadığında, tedaviden de bir gelişme beklenemeyeceği gerektiğinde kendisine açıklanır. Eğer tedavi başarıyla sürdürülebiliyorsa, bunun gerçekleşmesinde temel katkının öncelikle hastaya ait olduğu kabul edilir.

5) Hasta, tedavi süresinde terapiste karşı güven geliştirebilmelidir. Başlangıçta pek çok hasta, incitilme ve küçük görülme kaygısından ötürü terapistle ilişkisinde kuşkulu ve ürkektir. Ne var ki, giderek, hastanın kendisini güven içinde hissedebilmesi ve terapistin kendisi üzerinde egemenlik kurmayacağına, hırpalamayacağına ve kendisinden yapamayacağı şeyleri beklemeyeceğine inanabilmesi gerekir. Terapist, hastanın her dilediğini özgürce tartışabileceği güvenilir bir insan olmalıdır.

6) Hasta, tedavi süresince terapistine karşı dostluk ve yakınlık geliştirebilmelidir. Böyle bir yakınlığın oluşması hastanın diğer ilişkileri üzerinde olumlu bir etki yapacağı gibi, sorunlarının çözümünde terapistle yapıcı bir işbirliği kurabilmesini sağlar.

7) Hasta, kendisinden kaçma ve olduğundan farklı bir insan olma çabalarının geçersizliğini görmelidir. Özellikle tedavinin başlangıç dönemlerinde, hasta, gerçeküstü amaçlara yönelik üstünlük çabalarını ve alışagelmiş olduğu tepki biçimlerini (koruyucularını) sürdürmekte direnir. Bu nedenle tedavide, konuları elinde olmadan saptırmaya çalışabilir, karşılaştığı güçlüklerde kendisini sürekli olarak haklı gösterecek biçimde yorumlar yapabilir, çözüm gerektiren bazı sorunlarını tartışmayı erteleyebilir ya da bunları konuşmaktan kaçınabilir. Terapist, abartılmış tepkiler-

den hastanın yararına bir sonuç alınamayacağını her vesileyle ona göstermeli, ancak bunu yaparken hastada yaşama karşı yenik düşmüş olma duygusunun yaratılmamasına özen göstermelidir.

8) Hasta, terapistinin davranış konusundaki kavramlaştırmalarını benimsemelidir. Alışılmış ve katı davranış örüntülerinden arındıkça, hasta, terapistinin olayları yorumlama biçimlerini daha kolaylıkla benimsemeye başlar ve bu açıklamaların ışığı altında yeni deneylere girişebilir, algılama ve düşüncelerinde gerekli düzeltmeleri yapabilir.

Böylece, eksiklik duygularını fark eder, amaçlarını daha gerçekçi bir biçimde geliştirir, diğer insanlara da ilgi duymaya başlar ve ilişkilerinde daha etkin ve yürekli davranışlar gösterir. Bu değişimler geçekleştiğinde tedavi sona ermiş olur.

Birçok araştırıcı, inancın psikoterapide çok önemli bir rol oynadığına değinmişlerdir. Alexander ve French'e göre (1946), kendi isteğiyle başvuran hasta, tedaviye gelirken genellikle terapistin kendisine yardım edebilecek güce ve isteğe sahip olduğu umudu ve inancını taşır. Eğer hasta, tedaviye zorlanarak gelmişse, terapistin onda bu inancı geliştirmeden gerçek bir tedavi sürecine geçilebilmesi mümkün olmaz. Bu inancın gelişmesinde, her şeyden önce terapistin, kendine olan inancı ve bilgeliği simgeleyebilmesi, eleştirmeden dinlemeye ve anlamaya istekli olması önemli bir rol oynar.

Bireysel psikolojide tedavinin işleyiş biçimi ve terapiste düşen görevler aşağıdaki biçimde özetlenebilir:

1) İnanç:

Hasta, tedaviye tüm umudunu yitirmiş olarak gelebildiği gibi, tedaviden her şeyi, hatta bir mucize bekleyerek gelebilir. İnsanların genellikle olmasını bekledikleri olaylar doğrultusunda hareket ettikleri gerçeğini göz önünde bulundurarak, terapist, hastasının umudunu sürekli olarak destekleme durumunda olmalıdır.

Hasta, yaşam savaşından yılmış bir durumda tedaviye geldiğinden, terapistin temel görevlerinden biri, onu desteklemek ve isteklendirmektir. Hastasına olan inancını belirtmesi, onu kötülememesi ve ondan aşırı şeyler beklemekten kaçınması, hastada umudun gelişmesini sağlar. Terapisti tarafından anlaşılabildiğini

hissetmek ve onunla "birlikte" çözüm aramak, hastada yalnızlık duygularını azaltır (Adler, 1963). Tedaviye gelmesine neden olan bazı güçlüklerinin ortadan kalkması terapiste olan güvenini artırır, sorunlar karşısında o güne kadar hiç denememiş olduğu bazı yeni yolların ve yöntemlerin varlığını fark etmek, iyimserlik kazanmasına neden olur. Adler, tedavi süresince arada bir hastasıyla şakalaşır ve bunun hastanın karamsarlığını hafiflettiğine inanırdı (Way, 1962).

2) *İçtenlik:*

Hasta, terapist tarafından benimsendiğini ve onun kendisiyle içten ilgilendiğini hissetmelidir. Ne var ki, terapist bunu sağlarken hastasını çocuk yerine koymamalı, aşırı koruyucu davranışlarda bulunmamalı, duygusal ilişkiden kaçınmalı ve yeterince ilgi görmediğinden yakınan hastalarının tutsağı olmamalıdır.

3) *İşbirliği:*

Adler ekolüne göre psikoterapi, işbirliği ve dayanışmanın öğrenildiği bir süreçtir. Tedavinin amacı, hastayı nevrotik belirtilerden arındırmakla sınırlamaz, toplumsal ilgisinin gelişimini de kapsar. Bu nedenle tedavi, hastanın o güne kadar kullanmış olduğu değer yargılarının değiştirilmesini de öngörür (Dreikurs, 1956). Dolayısıyla hastanın, yaşam sorunlarına karşı geliştirdiği davranış örüntülerini yeniden öğrenmesi gerekir. Bu öğrenme süreci, terapistle hasta arasında giderek gelişen işbirliği ortamının doğal bir sonucu olarak gerçekleştirilir. Biliş alanındaki "temel yanılgıları"nı görmeye başlayan hasta, eski yöntemlerini sürdürmek ya da yeni yolları deneme konusunda özgürdür. Kişisel çıkarları ile topluma dönük amaçlar arasında seçimini yapabilir (Ansbacher ve Ansbacher, 1956).

4) *İlişki:*

İyi bir tedavi ilişkisi eşit düzeydeki iki kişi arasındaki dostlukla oluşur. Adlerci terapist ve hastası, yüz yüze ve eşit yükseklikteki koltuklarda otururlar. Birçok Adlerci terapist, hastayla aralarında psikolojik bir uzaklık yarattığı gerekçesiyle çalışma masası kullanmaz (Mosak ve Dreikurs, 1973). İlişki, diğer tıp dallarındaki hasta-doktor ilişkisine benzemez ve terapist, her şeyi bilir gö-

rünen, hastasını gözlemleyen bir insan görünümünde değildir. Tedavide hastaya, yaratıcı bir varlık olduğu, dolayısıyla kendi güçlüklerini yine kendisinin oluşturduğu, eylemlerinden yalnızca kendisinin sorumlu olduğu anlatılır. Sorunlarının, yanlış algılamalar, kusurlu ya da yetersiz öğrenmiş ve özellikle yanlış değer yargıları geliştirmiş olmaktan kaynaklandığı açıklanır. Dolayısıyla hasta, kendini değiştirme sorumluluğunu üstlenebileceğini, daha önce öğrenemediğini öğrenebileceğini, yanlış öğrendiğini düzeltebileceğini görmeye başlar. Tedavi süresince hastanın edilgin kalma çabaları onaylanmaz ve tedavide etkin bir rol oynaması beklenir (Dreikurs, 1956).

Tedavi işbirliğine dayandığından, amaçlar konusunda da terapistle hastanın ortak bir görüş oluşturmaları gerekir (Mosak ve Dreikurs, 1973). Bundan ötürü terapist, hastayla yaptığı ilk görüşmede tedaviden neler beklenebileceğini tartışmalı ve yapılacak olan çalışmaların amaçlarını onunla birlikte saptamalıdır. Hasta, terapisti egemenliği altına almaya ya da tedavinin tüm sorumluluğunu onun üzerine yıkmaya çalışabilir. Ancak terapistin bu tür tuzaklardan kaçınması gerekir. Bazen hasta, yaşamında değişiklik yapmaksızın, yalnızca kendisini sıkan nevrotik belirtilerden kurtulmayı umabilir ve tedaviden bir mucize bekleyebilir. Bu gibi durumlarda, tedaviyi sürdürmeden önce amaçlar konusunda bir görüş birliğine ulaşmak gerekir. Bu kurala uyulmadığında roller kolayca değişebilir ve terapist kendisini hasta tarafından tedavi edilir durumda bulabilir (Way, 1962). Tedavinin başarıya ulaşması terapistle hasta arasında bir çekişme ortamı oluşturarak sağlanamaz. İşbirliğinin gelişmesi terapistin kendi dengesini tartabilmesi yönünden de anlam taşır ve eğer terapist kendi nevrozundan yeterince arınmamışsa tedaviden olumlu sonuçlar beklenemez.

Hasta, yaşam biçimini tedaviye getirirken çocukluk yıllarında ailesinden görmüş olduğu tutumları terapistten de bekler. Yanlış anlaşılacağı, kendisine haksızlık edileceği, sevilmeyeceği ya da sömürüleceği kaygılarına kapılır (Mosak ve Dreikurs, 1973). Çoğu zaman, terapistin kendisine bu olumsuz tutumları göstermesine yol açabilecek ortamı bilinçsiz bir biçimde hazırlar. Bu nedenle terapist çok dikkatli olmalı, hastanın hazırladığı "senaryolara"

ya da Eric Berne'in (1964) deyimiyle, "oyunlara" kapılmamalı ve onun olumsuz beklentilerini çürütecek biçimde davranmalıdır.

İlk görüşmede hastaya, genellikle tahmin niteliğini aşmayan bir yorum yapılabilir. Böylece ona, üzerinde düşünebileceği bir konu verilmiş olur ve hasta kendisini anlaşılmış hisseder. ("Bu durumu hiç böyle değerlendirmemiştim", "Bunu öğrenmiş olmak beni çok rahatlattı!") (Mosak ve Dreikurs, 1973). Terapist, giderek hastanın yorumlara ne tür tepkiler vereceğini kestirebilmeye ve onun yaşam biçiminin ana çizgilerini anlamaya başlar. Hasta, terapisti kendi oyununa katmayı başarırsa bu durum terapist için kaçınılmaz bir yenilgiyle sonuçlanır. Hastanın, bu oyunu çocukluğundan bu yana başarıyla sürdürmüş bir profesyonel olmasına karşılık, terapist amatör bir oyuncu durumundadır. Terapistin bu oyunu kazanması değil, oyuna katılmaması gerekir. Eğer iki kişiden biri (terapist) zafer ya da yenilgiyle ilgilenmezse çekişme de olmaz. Bu durum karşı tarafın oyununu geçersiz kılar ve daha yapıcı oyunların oynanmasına imkân sağlar.

5) *Analiz:*

Hastanın psikodinamiğinin incelenmesi iki bölümde gerçekleştirilir. Terapist önce hastasının yaşam biçimini anlamaya çalışır, sonra bu yaşam biçiminin hastanın günlük davranışlarını nasıl etkilediğini araştırır. Hastanın yaşam biçimi çocukluk günlerinin aksak yaşantılarından kaynaklanmış olduğu için, sonraki yaşamında sağlıklı bir uyum yapabilmesini engelleyici nitelikleri olması doğaldır. Ancak, geliştirmiş olduğu yanlış değerler hastaya gösterilirken, bundan ötürü onu sorumlu tutan ve eleştiren tutumlardan dikkatle kaçınmak gerekir.

Analitik soruşturma, hastayla terapistin ilk karşılaşmalarında başlar. Hastanın odaya girişi, oturuşu ve bakışları terapiste birçok ipucu verebilir. Konuşma başladıktan sonra terapist, hastanın "senaryoları" çevresinde nasıl bir iletişim kurduğunu anlamaya çalışır. Tedavi ilerledikçe terapist, iyi bir dedektif gibi, aldığı her bilgiyi ve gözlemlediği her durumu değerlendirmeye başlar. Hastayı anlayabilme süreci içinde yakaladığı ipuçlarını izler, onları bir örüntü içine yerleştirmeye çalışır, varsayımlar geliştirir ya da bazı varsayımlarının geçersizliğini görerek onlardan vazgeçer.

Böylece, elde ettiği parçaları bir araya koyarak bütünü anlamaya çalışır. Bunu gerçekleştirirken, ortaya çıkan durumlara göre çeşitli yöntemleri uygulayabilir.

6) *Yaşam Biçiminin Soruşturulması:*

Bu amaçla önce, grup yapısı yönünden hastanın ailesi ve aile içindeki yeri incelenir (Mosak, 1972). Ondan sonra hastanın çocukluk anıları ve bunların yorumuna geçilir. Bu anılar belirli bir olayı yansıttıkları oranda değer taşırlar (Çocukken bir gün .....). Olayların topluca ele alınarak tartışılması (Biz eskiden .....), anıdan çok aktarma olarak değerlendirilir ve Adlerci terapistler için anılar kadar önem taşımaz (Mosak ve Dreikurs, 1973). Anıların incelenmesine yansıtıcı (projective) bir teknik gözüyle bakılır. Geçmiş anılar çözümlenebildiği oranda hastanın "yaşam öyküsü" de kendiliğinden ortaya çıkar. Ayrıca, insanlar geçmiş olayları kendi yaşam biçimlerinin çerçevesi doğrultusunda seçerek hatırlarlar (Adler, 1958).

Çocukluk anılarının derlenmesi ve yaşam öyküsü, hastanın "temel yanlışlarının" anlaşılmasını sağlar. Yaşam biçimi, kişinin öznel algılarını gerçekmişçesine yaşamasıyla oluşur. Bir bakıma, yaşam biçimine insanın kişisel mitolojisi de denilebilir (Mosak ve Dreikurs, 1973). Eski Grekler de Zeus'un Olimpus dağında yaşadığına inanmış ve bu varsayıma göre davranmışlardı. Bugün bu inancın gerçek olmadığını biliyoruz. Ancak Zeus, gerçek olmadığı kadar bir gerçektir de. İnsanlar, inançlarını gerçekmişçesine yaşadıklarından, gerçek ve efsane birbirinden ayırt edilmeyebilir.

Mosak ve Dreikurs'a göre (1973), "temel yanlışlar" aşağıdaki biçimde tanımlanabilir:

1) Aşırı genellemeler. "İnsanlar düşmandır" ya da "Yaşam tehlikelidir" biçimindeki algılamaların, tüm insanları ve yaşamın her anını kapsaması, aşırı katı ve kesin bir nitelik taşır.

2) Güvenliği sağlamak için yanlış ya da erişilmesi mümkün olmayan amaçlar geliştirmek. "Tek bir yanlış adım her şeyin sonu demektir." "Herkesi memnun etmeliyim."

3) Yaşamı ve yaşamın gerçeklerini yanlış algılama. "Yaşam bana hiç rahat bir gün göstermedi." "Yaşam çok güç." Uç durumlarda bu sapmalar, hezeyanlara ve halüsinasyonlara dönüşebilir.

4) Kendine değer vermeme (Adlerci psikologlar her insanın değerli olduğunu kabul ederler.) "Aptalın biriyim!" Ve "Hiçbir şeye layık değilim!" Ya da, "Basit bir ev kadınından başka bir şey değilim!"

5) Yanlış değer yargıları. "Başkalarını çiğnemen de gerekse, birinci ol!"

7) *Rüyalar:*

Freud, rüyaları kişinin geçmişteki sorunlarına çözüm arama çabası olarak yorumlamıştır. Buna karşılık Adler, rüyaları geleceğe yönelik bir sorun çözme etkinliği olarak değerlendirir (Mosak ve Dreikurs, 1973). Adlercilere göre rüya, gelecekte girişilmesi tasarlanan eylemlerin bir provasıdır. Örneğin, eğer bir girişimimizi ertelemek istiyorsak, ona ilişkin görmüş olduğumuz rüyayı ertesi sabah hatırlamayız. Belirli bir eylemden vazgeçme eğilimindeysek konuya ilişkin korkulu bir rüya görerek kendimizi ürkütürüz. Rüyalar bu yönden "Deja-vu" (*) olgusuna benzetilebilir. Tasarladığımız bir yaşantıyı düşlemlerimizde önceden canlandırmak, o durumu gerçekten yaşadığımızda duyacağımız gerilimi azaltır. Bu nedenle Adler rüyaları, "duygu fabrikası" olarak nitelemiştir.

Tedavide rüyaların çözümlenmesiyle yetinilmeyip amaçları da araştırılır. Rüyalar, sorunların yüzeye çıkması ve hastanın hangi doğrultuda hareket ettiğinin belirlenmesi bakımından tedaviye yön verici bir değer taşır (Adler, 1964-b).

8) *İçgörü:*

Adlerci terapistler, duygusal içgörü biçiminde bir ikiliği kabul etmezler. Diğer ekollerin çoğu tarafından benimsenmemiş olan ve davranışlarda beklenen değişikliğin oluşabilmesi için önce içgörü kazanılması gerektiği biçimindeki yaklaşımın tedaviyi uzattığına inanırlar. Tedavi odasındaki tartışmalar sonucu kazanılan içgörü, bazı hastaların değişikliği ertelemek için daha çok "hastalanmalarına" ve kendi varoluşlarını hissettirmeyi öğrenecekleri yerde, dış dünyaya kapanarak yalnız kendileriyle ilgilenmelerine

(*) İlk defa karşılaşılan bir durumu daha önce yaşamışçasma algılamak.

neden olabilir. Böylece hasta, yaşam sorumluluklarını üstlenmeyi içgörü kazanmcaya dek erteler (Mosak ve Dreikurs, 1973).

Adlerci psikologlara göre içgörü, yapıcı eyleme dönüşebilen bir anlayıştır. Hasta, ancak geleceğe yönelik girişimleri içinde davranışlarının amaçlarını değerlendirebilir ve yanlış algılamalarını fark edebilir. Düşünsel içgörü, "yaşam oyunu"nun yerini "tedavi oyunu"nun almasına ve hastanın tedavide "evet-ama" "evet, ne yapmam gerektiğini biliyorum, ancak ....." oyunlarını sürdürmesine neden olur (Adler, 1964-b).

9) *Yorumlama ve Diğer Teknikler:*

İçgörü kazanılması yorumlama tekniğiyle gerçekleştirilir. Terapist, dinlediği ve gözlemlediği her şeyin, hastanın günlük ilişkilerinin, rüyalarının, düşlerinin, davranışlarının ve hasta-terapist ilişkilerinin yorumunu yapar. Ancak tüm bu verilerin, nedenlerinden çok amaçları yorumlanır. Yorumlar, tanımlamaya değil eyleme, bilgi edinmeye değil uygulamaya yöneliktir. Yorumlar aracılığıyla terapist, hastaya yaşamını nasıl sürdürmeye çalıştığını gösteren bir ayna tutar ve aksak yaşam biçiminin sürdürülmesinde, geçmişle şimdiki zaman arasındaki ilişkinin rolünü ona göstermeye çalışır (Dreikurs, 1961).

Terapist yorum yaparken hastayla şakalaşabilir ya da örnekler vererek açıklama yapabilir. Yorumlar ya doğrudan ya da, "Acaba şöyle olabilir mi?.." biçiminde dolaylı olarak yapılabilir, bazen de söz konusu durumun hasta tarafından yorumlanması beklenir. Adlerci terapist, hastayı zayıf bir varlık olarak nitelendirmediği için, yorumların doğru zamanlanmaması, yeterince açık olmaması ya da abartılması gibi aksaklıklar yalnızca teknik bakımdan önem taşır, hastada yaratacağı etki yönünden üzerinde pek durulmaz.

Adlerci terapist de Freud gibi, hastanın kendisine bağımlılık geliştirmemesine özen gösterir. Uygulamada terapist, hastaya seçenekleri gösterir, ancak seçimi ona bırakır. Bu yaklaşım hastanın terapiste değil, kendisine inanç geliştirmesini sağlar. Öte yandan, gerektiğinde, terapist hastaya önerilerde de bulunabilir. Ancak bu öneriler, genellikle hastayı kendine yön verme çabalarında destekleme amacına yöneliktir (Dreikurs, 1961).

Adler, hastasını gerçek bir "hasta"dan çok, yüreksiz bir kişi olarak ele aldığı için, onun umut düzeyini yüksek tutmaya ve kendisine olan inancını güçlendirmeye büyük önem verir. Böylece hasta, "yürümeye çabalarken düşerse" dünyanın sonunun gelmeyeceğini tedavi süresince öğrenir.

Terapist, hastanın dünyaya bakış açısının değişmesine neden olur ve yaşama daha iyi anlam verebilmesine katkıda bulunur. Ancak, hastasıyla mantık tartışmasına girerek ona mantıksızlığını kanıtlamaya çalışmaktan kaçınmalıdır. Çoğu zaman kendine özgü "psikolojik" bir mantık kullanan hasta, bu tür yaklaşımları kolaylıkla etkisiz kılar. Adlerci terapistler psikodramayı ve özellikle "boş iskemleye konuşma" tekniğini sıklıkla kullanırlar.

10) *Tedavi Mekanizması:*

Herkes Gordion'daki düğümü nasıl açabileceği üzerinde düşünedururken İskender kılıcını çeker ve düğümü keser. Tedavide de bir dönem gelir ki, konuşmak ya da dinlemek yerine, hasta eyleme geçmeye teşvik edilir ve kazandığı içgörüyü kararlı girişimlere dönüştürmesi beklenir (Mosak ve Dreikurs, 1973).

Adler ekolünde terapistin genellikle belirli teknikleri uygulaması beklenirse de, iyi bir terapist, tedavide ortaya çıkan durumlara göre, bu teknikleri kendine özgü bir biçimde yorumlayıp uygulayabilir. Terapist, insanların teknik ve stratejiden daha önemli olduğunu hiçbir zaman unutmamalıdır. Bunu dikkate almayan terapist, her şeyi en "doğru" biçimde uyguladığı halde hastasıyla gerçek bir ilişki kuramaz.

Adler'in terapisti, kendisini gizlemeyen, saygınlığını koruma kaygısında olmayan ve yanlışını kabul edebilen, gereğinde kendine gülebilen, yürekli, insanlarla ilgilenen, olağan ve gerçek bir insandır. Hasta, terapistin temsil ettiği değer yargılarını benimseme ve yansılama eğiliminde olduğundan, terapistin bu nitelikleri hastanın toplumsal ilgi geliştirebilmesinde ona örnek olur (Mosak, 1967).

"Keşke bunu yapabilecek güçte olsam!" Hastanın tedavide sıklıkla yinelediği sözlerden biridir (Adler, 1963). Böyle durumlarda terapist, hastaya, gelecek hafta süresince, "yapabilecekmiş-

çesine davranmasını" önerir. Hasta çoğu kez bu öneriye karşı çıkarak, kendisi değişmedikçe göstereceği davranışların gerçekten kendisine ait olamayacağı görüşünü savunur. Terapist ise ona, yeni bir davranış biçimini denemenin rol yapmaktan farklı bir durum olduğunu anlatmaya çalışır. Bazen insan şık ve pahalı bir giysi içinde kendisini farklı hissedebilir ve farklı davranabilir, dolayısıyla farklı bir insan olur.

Tedavi süresinde hasta içgörü kazandıkça yanlış davranışlarını da görmeye başlar. Bazen olayı yaşadıktan sonra, bazen ise olayı yaşamaktayken eski davranış örüntülerini yinelediğinin farkına varır. Ancak, giderek geç kalmamayı öğrenir ve yanlış bir davranışa geçmek üzere olduğunu önceden fark ederek yanlışlarını tekrarlamamaya çalışır. Bireysel psikolojide bu tekniğe, "kendini yakalama" denir. Ancak hasta, kendisini böyle bir durumda yakaladığında suçlanmamalı ve kendisine gülebilmelidir (Dreikurs, 1961).

Tedavide kimi hasta, olumsuz duyguların tutsağı olduğundan ve bu duyguları zihninden uzaklaştırmanın elinde olmadığından yakınır. Böyle bir durumda terapist, hastaya geçmişten hoş bir anısını zihninde canlandırmasını ve bu anıya ilişkin duygularını tanımlamasını ister. Sonra hastadan, kendisini üzmüş, küçük düşürmüş ya da kızdırmış olan geçmiş bir yaşantısını çağrıştırması ve bu olaya ilişkin duygularını değerlendirmesi istenir. Bundan sonra hasta birinci anıyı yeniden canlandırır. Bu tekniğe, "otomatik düğme" denir ve amacı, hastaya dilediği duyguyu ve düşünceyi oluşturmanın kendi isteminde olduğunu, duygularının tutsağı değil, yaratıcısı olduğunu göstermektedir. İnsan kendisini çöküntüde hissediyorsa, çöküntüde olmayı kendisi seçmiş demektir. Otomatik düğme tekniğinde amaç, hastaya kendi varlığına egemen olma gücünün kanıtlanmasıdır (Mosak ve Dreikurs, 1973).

Tedavi ilerledikçe hasta, kendi gerçek varlığını hissetmeye ve yaşamına daha etkin bir biçimde katılmaya başlar. Tedavinin son dönemlerinde, "Bak işte buna aklım yattı", "Şimdi ne yapmam gerektiğini biliyorum", "Sandığımdan daha kolaymış" gibi tepkiler sıklıkla gözlemlenir (Mosak ve Dreikurs, 1973). Kendini tanımış olmanın oluşturduğu güven ve iyimserlik duygusu, yaşam

sorumluluğunun giderek artan bir istekle ve korkusuzca üstlenilmesiyle sonuçlanır.

Çağdaş Adlerci terapistlerin önde gelen kişilerinden Dreikurs ve yardımcıları, bir hastanın birden fazla terapist tarafından tedaviye alındığı çoğul psikoterapi (multiple psychotherapy) yöntemini geliştirmişlerdir. Dreikurs'a göre bu yöntem, gerek hastaya ve gerekse terapiste birçok yarar sağlar. Örneğin, iki terapistin birbiriyle sürekli danışma durumunda olması hastanın bir terapiste aşırı bağımlılık geliştirmesini önler. İki terapist birbirinden bağımsız olarak aynı görüşleri savunduğunda, hasta tedaviye daha büyük bir güven duyar. Öte yandan, iki terapist arasında ortaya çıkabilecek görüş ayrılıkları, hastaya, farklı görüşlere sahip olmanın her zaman bir çatışmaya yol açmayacağını öğretmiş olur.

Mosak ve Dreikurs (1973) çoğul terapinin hastaya sağladığı yararları aşağıdaki biçimde özetlemişlerdir:

1) Çoğul terapi öğrenmeyi kolaylaştırıcı bir ortam sağlar.

2) Hasta, iki ayrı insan ve iki ayrı yaklaşımla etkileşim durumundadır.

3) Sürekli yeni görüşlerin ortaya atılması tedaviyi hızlandırır, duraklamaları engeller.

4) Hasta, hem seyirci hem katılımcı olduğundan, kendisini daha açık ve yansız gözlemleme imkânını bulur.

5) Hasta ve terapistin gerekli işbirliği ortamını sağlayamadıkları durumlarda hasta ortada kalmaz, tedavisini diğer terapistle sürdürür.

6) Tedavide ortaya çıkan bağımlılık sorunları daha kolay çözümlenir.

7) Çoğul terapi, demokratik toplumsal etkileşime bir örnek olduğundan, hasta için de yararlı bir derstir.

KLASİK PSİKANALİZ VE BİREYSEL PSİKOLOJİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Mosak ve Dreikurs (1973), Adler ve Freud arasındaki yaklaşım farklılıklarını aşağıdaki biçimde özetlemişlerdir:

Freud	*Adler*
1. Nesnel	1. Öznel
2. Fizyolojik altyapılı bir kuram	2. Sosyal bir psikoloji kuramı
3. Nedenselliğe önem tanır.	3. Erekbilime önem tanır.
4. İndirgeyici. Kişilik, bilinç-bilinçdışı, eros-tanatos, id-ego-süperego gibi birbirine karşıt çalışan bölümlere ayrılmıştır.	4. Bütüncü. Kişilik parçalara bölünemez. Kişiliğin bellek, duygular ve davranışlar gibi çeşitli yönleri bireyin tümü için çalışır.
5. İnsan kendi kişilik yapısı içinde incelenir.	5. İnsan ancak diğer bireylerle kurduğu ilişkiler ve toplumsal çevresiyle etkileşimi içinde değerlendirilebilir.
6. Psikoterapinin amacı, ruhsal yapının çeşitli bölümleri arasında bir uyum sağlamaktır.	6. Bireyin amacı, kişiliğine yeni boyutlar katarak kendini gerçekleştirmeye ulaşabilmek ve toplumsal ilgisini geliştirmektir.
7. Asal olarak insan "kötü" bir varlıktır. Uygarlık onu ehlileştirmeye çalışırsa da birey bunun karşılığını oldukça pahalıya öder. Tedavide içgüdüsel istekler safdışı edilmez, ancak yüceltilebilir.	7. İnsan, "iyi" ya da "kötü" değildir. Yaratıcı ve seçici bir varlık olduğu için, yaşam biçimine ve o anda içinde bulunduğu koşulların etkisina göre "iyi" ya da "kötü" olma durumlarından birini seçebilir.
8. İnsan içgüdüsel yaşamının ve uygarlığının tutsağıdır.	8. Seçim yapabilen bir varlık olarak insan, içinde yaşadığı çevreye istediği biçimi verebilir. Yaşamı boyunca karşılaşacağı olayları seçmek her zaman kendi elinde olmasa da, bu olayların oluşturduğu uyaranlara karşı geliştireceği tepkileri

seçebilme özgürlüğüne sahiptir.

9. Freud'un gelişim kuramı, doğrudan çocukları gözlemleyerek değil, yetişkinlerin serbest çağrışımlarından edinilen veriler üzerinde kurulmuştur.

9. Çocuklar, ailede, okulda ve diğer eğitim merkezlerinde doğrudan incelenmiştir.

10. Freud'un öğretisi, Oedipus kompleksi ve bunun çözümlenmesi üzerine kurulmuştur.

10. Adler'in öğretisi, bir grup olarak aileye ve aile içi ilişkilere önem verir.

11. Diğer insanlar bizim düşmanlarımızdır. Bizimle sürekli çekişme durumunda olduklarından, onlardan kendimizi korumamız gerekir. Theodore Reik (1948), Nestroy'dan bir alıntıyı şöyle aktarır: "Eğer iki kurt bir rastlantı sonucu ormanda karşılaşırlarsa biri diğerinden kurt olduğu için tedirgin olmaz; oysa iki insan karşılaştığında biri diğerinin bir soyguncu olabileceğini düşünmelidir." (s. 477).

11. Diğer insanlar bizden farklı değildir. Yaşam içinde işbirliği yapabileceğimiz, dayanışabileceğimiz ve bizimle eşit varlıklardır.

12. Kadınlar, erkeklerin üreme organına imrendikleri için eksiklik duyarlar. Kadınlar eksik varlıklardır. "Anatomi insanın yazgısıdır."

12. İçinde yaşadığımız kültür, kadınları yetersiz varlıklar olarak değerlendirdiğinden kadınlar eksiklik duyarlar. Bu ortamda erkekler daha çok hak, ayrıcalık ve önceliğe sahiptirler. Ancak çağdaş kültürel yaklaşımlar bu

durumu yeniden değerlendirme eğilimindedir.

13. Nevrozun kökeninde cinsel çatışmalar bulunur.
13. Nevroz yetersiz öğrenme sonucu oluşur ve yanlış algılamaların ürünüdür.
14. Uygarlığın karşılığı nevrozla ödenir.
14. Yeterince uygarlaşamamış olmanın karşılığı nevrozla ödenir.

TARTIŞMA

Bireysel psikoloji, fenomenolojik tedavi yaklaşımının ilkörneğidir ve bu yönden günümüzde de önemini korumaktadır. Birçok diğer psikoterapi ekolü de insanın, yaşadığı olayları görebilmesi, üzerinde düşünebilmesi ve hissedebilmesi ilkesinden hareket eder. Ancak, Adler bu konuda aşırı bir genellemeye giderek, yalnızca "öznel" olaylara önem tanımış, nesnel olarak gözlemlenebilen olguları inceleme dışı bırakmıştır. Oysa, davranışların tümü insanın olayları nasıl gördüğüne göre değerlendirilemez; bazı davranışların oluşumu, doğrudan çevresel uyaranlar tarafından belirlenir.

Adler'in en önemli katkılarından biri, insan davranışında büyük önem taşıyan bir olguya, amaca yönelik davranışlara dikkati çekmiş olmasıdır. Tüm davranışların çevresel olayların ya da içsel gerilimlerin ürünü olduğu biçimindeki görüşlere karşı çıkan Adler, insanın gelecek olaylara (amaçlara) yönelik düşünceleri üzerinde durmuştur (Ford ve Urban, 1967). Fenomenolojik açıdan bakıldığında, insanın gelecekte yapmayı tasarladığı davranışların olası sonuçları üzerinde düşündüğü ve davranışlarının seçimini bu beklentilere göre yaptığı açıkça görülebilir.

Adler'in geliştirdiği bir diğer önemli kavram olan yetersizlik duyguları ve üstünlük çabalarının, uç örnekleri yansıtan aşırı bir genelleme olduğu düşünülebilir. Çünkü, birçok insan bu tür duyguları yaşamaksızın günlük yaşamlarını sürdürebilmektedir.

Yeterince açıklanmamış bir diğer kavram da, toplumsal ilgidir. Toplumsal ilgi, insan ilişkilerindeki düşünce, duygu ve eylemlerin tümünü mü içermektedir? Eğer bunlardan yalnızca biri,

örneğin duygular söz konusu ise, hangi duygular bu kavramın kapsamına girmektedir?

Adler'in, büyüklere ait özellikleri çocuklar için de geçerli saydığı söylenebilir. Yetişkin insanların kendileri ve çevresindeki insanlar hakkında eksiklik-üstünlük yargıları geliştirdikleri kuşku götürmez bir gerçek olmakla birlikte, bu duyguları küçük bir çocuğun da benzer biçimde yaşadığını varsayabilmek için, çocuğun oldukça karmaşık ve gelişmiş algısal yeteneklere sahip olduğunu kabul etmek gerekir (Ford ve Urban, 1967).

Tüm bu eleştirilebilir yönlerine ve uzun süre gereken önemin verilmemiş olmasına karşın, bireysel psikoloji yetmişli yıllardan bu yana giderek gelişmeye ve tekrar saygınlık kazanmaya başlamıştır. Adlerci derneklerin, aile eğitim merkezlerinin, çalışma gruplarının ve bireysel psikoloji alanında yapılan araştırmaların sayısı giderek artmaktadır.

Adler'in etkileri, ego psikologlarının, neo-Freudcularm, varoluşçuların, insancı yaklaşımlı psikoterapi ekollerinin çalışmalarında sıklıkla gözlemlenebilir. Bazı Adlercilerin dediği gibi (Mosak ve Dreikurs, 1973), "Alfred Adler'in düşünce ve gözlemlerinin çoğu, sessiz ve fark edilmeden, çağdaş psikiyatrik düşünceye öylesi mal olmuştur ki, artık bir kişinin Adlerci olduğu ya da olmadığı değil, ne oranda Adlerci olduğu tartışılabilir."

Bölüm: 3

CARL GUSTAV JUNG VE ANALİTİK PSİKOLOJİ

Basel Üniversitesi'nde tıp profesörü olan büyükbabasının adını taşıyan Cari Gustav Jung, 26 Temmuz 1875'te İsviçre'nin Constance gölü kıyısındaki Kesswill köyünde doğdu. Bir Luteran papazı olan babası, iyi niyetli, ama katı ve kuralcı bir adamdı. Jung ailenin en büyük oğluydu. İki erkek kardeşi çok küçük öldükleri için dokuz yaşındayken kız kardeşi doğana dek yalnız büyümüştü.

Jung altı ayhkken, babası Ren nehri kıyısındaki Laufen köyüne atandı. Bu dönemde ortaya çıkan bazı evlilik sorunları sonucu annesi ağır bir bunalım geçirdi ve hastaneye kaldırıldı. Küçük Cari Gustav bir süre için yaşh bir teyzenin yanma gönderildi.

Her İsviçreli çocuk gibi Jung, dağları, ırmakları ve gölleri çok severdi. İnsanın suyu görmeden yaşayamayacağına inanmıştı. Entelektüel yönünü bu denli geliştirmiş olmasına karşın, her zaman doğaya yakındı. Yaşama ve doğaya olan düşkünlüğünün yanı sıra, ölümle de çok sık karşılaşmıştı. Yaşadığı yörede bulunan tehlikeli bir şelale birçok balıkçının ölümüne neden olmuştu. Babasının yanı sıra sekiz amcası da papaz olduğu için cenaze törenleri günlük yaşamının doğal bir parçasıydı. Altı yaşındayken, Klein-Hüningen'deki sel baskınında yarısına kadar kuma gömülmüş bir ceset görmüştü.

Jung çocukken genellikle tek başına oynardı. Saatlerce yeni oyunlar yaratır, başkalarının kendisini seyretmesinden ya da oyunlarına karışmasından hoşlanmazdı. Jung, kız kardeşinin doğumundan sonra onunla da ilgilenmedi ve yalnız başına oyunlarını sürdürdü. İçedönük bir çocuktu ve yaşamı boyunca da öyle kaldı.

Jung'un anne ve babası evliliklerinde mutlu değillerdi ve ayrı odalarda yatarlardı. Babası hırçın ve geçinilmesi güç bir adamdı.

Annesi oldukça sık bunalım geçirir ya da depresyona girerdi. Bu durumlar onu çok üzer ve çevresindekilerden sıkıldığında tavan arasında otururdu. Orada en iyi dostu, tahtadan oyduğu bir insan modeliydi. Onunla saatlerce konuşur, iç dünyasını ona dökerdi.

On bir yaşındayken, köy okulundan ayrılarak Basel kentinde bir okula başladı. O güne kadar hiç karşılaşmadığı varlıklı insanların dünyası onu çok etkiledi. Delik pabuçları ve ıslak çoraplarıyla gittiği okulda bazı çocukların, her zaman özlemini çektiği dağlarda ve göllerde gezilere çıkmasına çok imrenirdi. İşte bu dönemde Jung, ailesine acımaya ve o güne kadar kendisinden çok uzak hissettiği babasına bile yakınlık duymaya başladı.

Jung bir süre sonra okuldan bıkmaya başladı. Derslerine ayırmak zorunda olduğu zaman, kendisini gerçekten ilgilendiren konularda okumasına imkân vermiyordu. Özellikle din derslerini çok sıkıcı buluyor, matematikten ise hiç hoşlanmıyordu. Beden eğitimi derslerine karşı da isteksizdi ve bayılma nöbetleri geçirmeye başlayınca bu derslere altı ay süreyle katılamadı. Bu belirtiler giderek sıklaşınca Jung bir süre okula da gidemedi. Bu dönemde canı ne isterse onu okudu ve doğayı araştırmaya başladı. Günlerini ya babasının kitaplığında ya da ağaçlar ve hayvanlar arasında geçiriyordu.

Durumdan çok kaygılanan ailesi, Jung'u pek çok doktora götürmüş, ancak hiçbiri bayılma nöbetlerinin nedenini bulamamış ve etkili bir tedavi uygulayamamıştı. Jung ise, durumuna aldırmıyordu. Ancak, bir gün ailesinin de kendisinden ve geleceğinden umudunu yitirdiğini duyunca birden paniğe kapıldı. Bayılma nöbetleri sona erdi, okula döndü ve bu kez derslerine sıkıca sarıldı. Böylece Jung, nevrozun ne olduğunu ilk kez kendi yaşantıları içinde öğrenmiş oldu.

Jung, küçük yaşlarından beri duygularını, düşüncelerini ve rüyalarını paylaşacak kimse bulamamıştı. Özellikle kafasını karıştıran dinsel konuları babasıyla tartışmak ya da irdelemek imkânsızdı. On altı yaşından sonra, bu konudaki çatışmalarının yerini felsefeye yönelik bir ilgi aldı. Önceleri Yunan filozoflarını okudu, daha sonra Schopenhauer'in yapıtlarından çok etkilendi.

Bu dönemde Jung, insanlara güvenmeyen, içine kapanık kişiliğinden sıyrılarak, daha konuşkan ve atılgan bir insan oldu. Kendine güveni arttıkça arkadaş edinmeye başladı ve onlara düşüncelerinden de söz etmeye başladı. Anlattıkları arkadaşları tarafından ya alaya alındı ya da saçma görüşleri olan bir şarlatan olarak karşılandı. Oysa Jung, okulda verilen dersler ve ödevler dışında da sürekli okuyordu. Öğretmenlerinin bir bölümü de onu, başkalarının düşüncelerini çalmak ve kendisininmiş gibi satmakla suçladılar. Bu olaylar dizisi, Jung'un yeniden çevresine yabancılaşmasına ve içine kapanmasına neden oldu.

Liseyi bitirdiğinde anne ve babası, Jung'a hangi alanda üniversite öğrenimi yapmak istediğini sordular. Jung son kayıt günlerine kadar bir karara varamadı. İlgilendiği dört konu vardı: Fen, tarih, felsefe ve arkeoloji. Sonunda fen öğrenimi yapmaya karar verdi ve ancak üniversiteye girdikten sonra tıp öğrenimi yapabileceği aklına geldi. Bu olasılığı daha önce fark etmemiş olmasını Jung, bir tıp profesörü olan ve adını taşıdığı büyükbabasını taklit etmeye karşı bir direnç olarak yorumlamıştır.

Tıp öğrenimine başladıktan bir süre sonra babası ölünce parasal güçlüklerle karşılaştı. Amcalarından biri yardım edene kadar ailesine de bakmak durumunda kalan Jung, iç hastalıkları alanında uzmanlaşmak istiyordu. Ancak parasızlık bu tasarıdan vazgeçmesine neden oldu.

Jung öteden beri, rüyalara ve parapsikolojiye özel bir ilgi duyardı. Bir yaz tatilinde yaşadığı iki olay onu özellikle çok etkilemişti.

İlk olay odasında çalışırken oldu. Birden silah patlamasına benzer bir ses duyan Jung, yandaki odaya gittiğinde orada bulunan büyük masanın ortasından ayrılmış olduğunu gördü. Çatlak ek yerlerinden uzaktı. Masa yıllanmış cevizden yapıldığından, ısı ve nem değişikliği nedeniyle çatlaması olanaksızdı.

Jung'u etkileyen ikinci olay, büyük bir bıçağı ekmek sepetinin içinde paramparça olmuş bir durumda bulması olmuştu. Bıçağı bir bıçakçıya götürdüğünde, yapıldığı çeliğin çok üstün nitelikte olduğunu ve ancak biri tarafından kasıtlı olarak bu biçimde parçalanmış olabileceğini öğrendi. Oysa ev halkının diğer üyeleri de Jung gibi olaya çok şaşmıştı. Bu olaylar üzerine Jung'un parapsi-

kolojiye ilgisi daha çok arttı ve her pazar akşamı bir akrabasının evindeki ruh çağırma seanslarına katılmaya başladı.

Bu esrarlı olaylar, sonradan psikiyatriye duyduğu ilginin başlangıç noktası olmuştur denilebilir. Çünkü, o yazın sonunda okula dönen Jung, Kraft-Ebing'in psikiyatri kitabını okurken yıldırımla vurulmuş gibi oldu. Gelecekte seçeceği alan psikiyatri olmalıydı. Bazı araştırmalardan sonra, yirmi dört yaşına geldiğinde artık kesin kararını vermişti.

Okuldaki profesörleri, Jung'un bu kararını hoş karşılamadılar. Gelecekte kendisinden çok şey bekledikleri böylesi parlak bir öğrencinin psikiyatri gibi saçma bir dalı seçmesine şaşmışlardı. O günlerde psikiyatri tıp alanı içinde ciddiye alınmıyor ve psikiyatristlerin de tedavi ettikleri kişiler kadar acayip insanlar olduklarına inanılıyordu. Ancak Jung, kararında direnmeyi başardı.

Jung ilk görevine 10 Aralık 1900'de Zürih'teki Burghölzli Hastanesi'nde başladı. Burghölzli, Avrupa'nın en ünlü ruh hastalıkları merkeziydi ve başında şizofreni kavramını geliştirmiş olan ünlü hekim Eugen Bleuler bulunuyordu. Jung, daha ilk günden, böylesi usta bir hekimle çalışmanın kendisi için büyük bir şans olduğunu fark etmişti. Ayrıca, bunaltıcı bulduğu Basel'den sonra Zürih'te yaşamaktan da çok hoşlanmıştı ve yaşamı boyunca oradan ayrılmadı.

Psikiyatride uzmanlık eğitimine başladığı günlerde yoğun bir biçimde okudu ve hastaları gözlemledi. "Ruh hastalarının iç dünyasında gerçekten neler olup biter?" sorusu düşüncelerine egemendi. Jung, Bleuler'in yanı sıra, 1902'de bir süre için gittiği Paris'te büyük Fransız psikiyatristi Pierre Janet ile de tanıştı. Ancak, Jung'un düşüncelerini en çok etkileyen kişi Sigmund Freud olmuştur.

1903'te Emma Rauschenbach'la evlendi. 1955'te ölen eşi, yaşamı boyunca çalışmalarında Jung'a yardımcı olmuştur.

Jung, 1905 yılında Zürih Üniversitesi'nde ders vermeye ve Psikiyatri Kliniği'nde uzman hekim olarak çalışmaya başladı. Bir yandan da muayenehane açan Jung'un özel hastalarının sayısı kısa bir süre içinde o kadar arttı ki, sonunda Psikiyatri Kliniği'ndeki görevinden ayrıldı. Ancak üniversitedeki derslerini 1913'e dek sürdürdü.

Jung, Freud'un yazılarını yakından izliyordu. Ona bazı makalelerini ve 1907'de yayımlanan ilk kitabı *"Dementia Praecox'un Psikolojisi"*ni yolladı. Bu kitapta, Freud'un görüşlerini genellikle övmekle birlikte, bazılarını, özellikle çocukluk dönemine ilişkin cinsel sorunları biraz kuşkuyla karşıladığını açıklamıştı. 1907 yılında Freud, Jung'u Viyana'ya davet etti. İlk karşılaştıkları anda birbirlerinden çok hoşlanan Jung ve Freud, on üç saat kesintisiz konuştular. Bundan sonra altı yıl süren bir dostluk başladı. Her hafta birbirlerine mektup yazdılar. 1907'de Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Clark Üniversitesi tarafından davet edildiler ve orada yedi hafta birlikte seyahat ettiler. Uluslararası Psikanaliz Derneği kurulduğunda, Freud'un önerisi üzerine Jung bu derneğin başkanı seçildi. Bu dönemde Freud, Jung'a gönderdiği bir mektupta, onu evladı gibi kabul ettiğini ve psikanalizin veliahdı olarak gördüğünü yazmıştı.

İki hekim arasındaki ilişkinin kopma nedenleri oldukça karmaşıktır. Ancak, Jung'un bağımsız ve başına buyruk kişiliğinin bunda önemli bir payı olduğu söylenebilir. Jung, birinin öğrencisi, veliahdı ya da oğlu olmayı kabul edebilecek kişilik yapısında değildi. Nitekim sonunda Freud'la ilişkisinin kopacağını bilmesine ve üzülmesine karşın, kişisel görüşlerini yansıtan *"Dönüşümün Simgeleri"* (Symbols of Transformation) adlı kitabını yayımladı. Bu yapıt gerçekten de ilişkilerinin sonu oldu.

Freud ve psikanalizle ilişkisini kestikten sonra, Jung, üç yıl süren bir kararsızlık dönemine girdi. Dış dünyaya oldukça kapandı, araştırma yapamadı, okuyamadı ve yazamadı. Bu dönemde kendi bilinçdışını araştırmaya yöneldi ve özellikle rüyalarını ve düşlemlerini inceledi.

Üç yıllık uyuşukluktan sonra Jung, en iyi yapıtlarından biri olan *"Psikolojik Tipler"*i yazdı. Bu kitapta, Freud ve ondan ayrılan bir diğer psikanalist olan Adler'den farklılıklarını açıkladı, karakter tiplerinin tanımını yaptı, dışadönüklükle içedönüklüğün ve duygu ile düşüncenin ayrımını tartıştı.

Bu dönemde Jung, evinde öğrencilerle toplantılar düzenlemeye ve gezilere çıkmaya başladı. Önce, Tunus ve Sahra çölüne gitti ve öteden beri ilgilendiği ilkel insan psikolojisini yerinde inceleme imkânını buldu. Afrika'ya ikinci gidişinden önce Sıva-

hili (*) dilini öğrenen Jung, bu kez Afrika içlerine giderek yerlilerle sözlü iletişim de kurabildi ve sonradan New Mexico, Hindistan ve Seylan'a yaptığı gezilerden de edindiği izlenimlerin ürünü olarak, ortak (ırksal) bilinçdışı kavramını geliştirdi. Daha sonra falcılığa yönelik bir Çin ekolü olan I Ching'le de ilgilenen Jung, 1944'te ünlü yapıtlarından biri olan *"Psikoloji ve Sihir"*i yayımladı.

Bilimin genellikle kuşku ile karşıladığı, sihir, yıldız falı, telepati, ruh çağırma, geleceği görme, yoga, falcılık, uçan daireler, dinsel simgeler ve düşler gibi konulara eğilmiş olması eleştiriye uğramasına neden olmuştur. Ne var ki, Jung bu konuları inanan bir kişi olarak değil, bilimsel yönden ele almıştır.

1955'te eşi ölünce, Jung, günlerini, hizmetçisi, bahçıvanı ve ölünceye dek çalışmalarına yardımcı olan sadık sekreteri Aniela Jaffe ile birlikte geçirdi. Kızları da nöbetleşe gelip onunla birlikte kalıyor ve Jung'u yalnız bırakmıyorlardı.

Jung, yaşamı boyunca birçok ödüller ve Harvard, Oxford gibi üniversitelerin onur üyeliklerini almıştı. Başkalarına karşı, zaman yönünden oldukça cömert olan Jung, televizyona çıkar, konferanslar verir, halk için yazılar yazar, kendisine gönderilen mektupları yanıtlar ve dünyanın her bir yanından onunla tanışmak için gelen insanları kabul ederdi. Ünlü kişilerle de, lise öğrencileriyle de aynı biçimde konuşan Jung, demokratik ve alçakgönüllü bir insandı.

Jung, 6 Haziran 1961'de öldü ve psikiyatri alanına etkisi, ölümünden sonra giderek artan bir biçimde sürdü. Jung'un kurucusu olduğu Analitik Psikoloji'nin merkezi 1948'de Zürih'te kurulmuş olan C. G. Jung Enstitüsü'dür. Ayrıca, bir Uluslararası Analitik Psikoloji Derneği ve birçok ülkede yerel dernekler ve örgütler bulunmaktadır.

Jung, geliştirdiği kavramların sistematik bir formülasyonunu yapmaktan kaçınmış, geçmiş deneyimlerini kalıplaştırmak yerine yeni gözlemlere yönelmeyi yeğlemiştir. Sürekli olarak gerçek olguları tanımaya ve anlamaya çalışmış olan Jung için kavramlar, geçici bir tanımlamadan öte bir anlam taşımamıştı. Ona göre kav-

(*) Afrika'da yaygın bir biçimde kullanılan bir dil.

ramlar, onlara karşıt düşen gerçek olgular tarafından ortadan kaldırılabilirler.

Önceleri "Kompleks Psikolojisi", sonradan "Analitik Psikoloji" olarak adlandırdığı ekolün kurucusu olan Jung, çalışmalarını yalnızca kavramlarla ve kuramlarla sınırlamamış, psikolojik tedavi alanında da özgün yöntemler geliştirmiştir. Klinik çalışmalarının yanı sıra, toplumsal ve dinsel konulara ve çağdaş sanat akımlarına da eğilmiştir. Jung ana dili olan Almancadan başka, İngilizce, Fransızca, Latince ve Yunancayı da iyi bilirdi. Üstün yetenekli bir yazardı ve 1923'te Zürih Kenti Edebiyat Ödülü'nü de kazanmıştı. Eşi ve çocuklarına iyi bir koca ve babaydı.

Hekim, psikiyatrist, psikanalist, profesör, yazar, toplumsal eleştirmen, aile babası ve vatandaş olarak üstün niteliklerinin yanı sıra, insan ruhunun zenginliklerini en ayrıntılı bir biçimde incelemiş bir araştırıcı olarak Jung'un çağdaş düşünce dünyasında seçkin bir yeri vardır.

KİŞİLİK YAPISI

Jung'a göre, insan kişiliğini kavramlaştırma süreci üç dizi soruyu içerir: (1) Kişilik yapısını oluşturan bölümler nelerdir? Bu bölümler birbirleriyle ve dış dünyayla nasıl bir etkileşim içindedirler? (2) Kişiliğe etkinlik kazandıran enerji kaynakları nelerdir ve bu enerji kişiliğin çeşitli bölümlerine hangi oranlarda dağılmıştır? (3) Kişilik nasıl oluşur ve bireyin yaşamı boyunca nasıl bir değişime uğrar? Bu üç soru kişilik kavramının *yapısal*, *işlevsel* ve *gelişimsel* yönlerini yansıtırlar.

Psişe

Jung ekolünde kişiliğin tümü *psişe* olarak adlandırılır. Latince kökenli olan bu sözcük o dilde "ruh" anlamına gelirse de günümüzde daha çok "zihin" sözcüğünü karşılamaktadır. Psişe, bilinçli ya da bilinçdışı, tüm duygu, düşünce ve davranışları içerir. İnsanın fizik ve toplumsal çevresine uyum yapmasını sağlar.

Psişe kavramıyla Jung, insanı bir bütün olarak ele alır ve kişiliğin birbirinden farklı yapıda parçaların bir araya gelmesinden

oluştuğunu kabul etmez. Gerçekte insan bütünleşmek için çaba göstermez; buna zaten sahiptir, onunla birlikte doğmuştur. Ancak, yaşamı boyunca bu bütünlüğe yeni boyutlar katmaya ve onu birbirine karşıt çalışan parçalara bölünmekten korumaya çalışır. Psikanalistin görevi, bütünlüğünü yitiren kişilerin bunu yeniden kazanmalarına yardımcı olmak ve psişeyi güçlendirerek, böyle bir dağılmanın gelecekte yeniden yaşanmasına karşı önlem almaktır. Bir başka deyişle, psikanalizin amacı psikosentezdir.

Psişe, birbirinden farklı biçimde çalışan, ancak birbiriyle etkileşim durumunda olan sistemlerden oluşur: *Bilinç, kişisel bilinçdışı, toplumsal (ırksal) bilinçdışı.*

Bilinç

Bilinç, kişinin doğrudan farkında olduğu ve tanıdığı bir zihin parçasıdır. Yaşamın ilk döneminde, belki de doğum öncesinde belirmeye başlar. Çocuk giderek ana-babasını, oyuncaklarını ve çevresindeki diğer objeleri seçmeye başlar. Bilinç alanının geliştirilmesi, Jung'un *düşünme, hissetme, duyu* ve *sezgi* diye adlandırdığı zihin işlevlerinin günlük yaşamda sürekli uygulanmasıyla sağlanır. Çocuk bu işlevleri eşit oranlarda kullanmaz, genellikle birini diğerlerine oranla daha sık kullanır. İşte bu seçicilik, temel karakter yapısı olarak, bir çocuğun diğerinden farklılığını belirler. Düşünmeye yönelik bir çocuğun karakteri, duygulara yönelik çocuğunkinden farklı olur.

Bu dört zihinsel işlevin yanı sıra, bilinçli zihnin yönelimini belirleyen iki tür tutum vardır. Bu tutumlar, *içedönüklük* ve *dışadönüklük*tür. Dışadönük tutum dış ve nesnel dünyaya yöneliktir; içedönük tutum iç ve öznel dünyaya yöneliktir.

Bir insanın bilincinin diğer insanlarınkinden farklılaşması sürecine *bireyleşme* denir. Bireyleşmenin amacı, bir insanın kendisini tanıması, bir başka deyişle, bilinç alanını genişletmesidir. Bir insanın gelişmesinde bilinçlenme ve bireyleşme birlikte rol oynar. Bilinçlenmenin arttığı oranda bireyleşme de gelişir. Bilincin bireyleşmesi süreci Jung'un *ego* adını verdiği bir diğer öğeyi oluşturur.

Ego

Ego, bilinçli zihnin örgütüdür; bilinç düzeyindeki algılardan, anılardan, düşünce ve duygulardan oluşur. Ego, psişenin tümü içinde oldukça küçük bir alan kaplamakla birlikte, önemli görevler üstlenmiştir. Ego, bir düşünceyi, bir anıyı ya da bir duyguyu seçmedikçe kişi bunların varlığından haberdar olamaz. Son derecede seçici olan ego, bir damıtma aygıtına benzer. Kendisine ulaşan ruhsal olayların pek azı bilinç düzeyine çıkabilir. Bu nedenle günlük yaşantılarımızın birçoğunun farkında olmayız. Egonun bu görevi olmasaydı, insanın katlanamayacağı sayıda duygu, düşünce, algı ve anı bilinç düzeyini doldurmuş olurdu.

Ego, kişiliğin kimliğini ve tutarlılığını sürdürebilmesini sağlar Egonun seçiciliği sayesinde biz bugün, dünküyle aynı insan olduğumuzu hissederiz. Bu yönden, bireyleşme ve ego, kişiliğin kendine özgü niteliklerini oluşturmada ve sürdürmede yakın işbirliği içindedir. Ego, yaşantıların bilince ulaşması için geçit verdiği oranda bireyleşme gerçekleşir.

Egonun hangi tür yaşantılara geçit vereceği, bireye egemen olan zihin işlevi tarafından belirlenir. Eğer insan duygusal tipte ise ego daha çok sayıda duygunun bilince ulaşmasına geçit verir. Düşünmeye yönelik bir tipte, düşünceler öncelikle bilince kabul edilirler. Anksiyete yaratan düşünce ve anıların bilince geçmesi genellikle engellenir. Bilince ulaşan duygu, düşünce ve algıların sayısı, bir insanın bireyleşme oranına ve yaşantılarının yoğunluğuna bağlıdır. Yüksek düzeyde bireyleşmiş bir insanın egosu, daha fazla sayıda yaşantının bilince geçmesine olanak tanır. Güçlü yaşantılar egonun kapılarını zorlayarak bilince ulaşır, zayıf olanlar geri çevrilir.

Kişisel Bilinçdışı

Egonun geri çevirdiği yaşantılar psişenin içinde yok olmazlar. Çünkü, yaşanmış olan hiçbir şey varlığını yitirmez. Jung'un *kişisel bilinçdışı* diye adlandırdığı kişilik düzeyinde birikirler. Zihnin bu düzeyi egoya komşudur. Burada, ya bilince hiç ulaşamamış ya da bilince ulaştıktan sonra çatışma yarattığı için bastırılmış ve geri gönderilmiş yaşantılar bulunur. Bir başka deyişle, bu yaşantılar

ya bilince ulaşamayacak kadar zayıf ya da bilinç düzeyinde varlıklarını sürdüremeyecek kadar güçsüzdürler.

Kişisel bilinçdışı içeriğinin bazı bölümleri, kendilerine gerek duyulduğunda kolayca bilince ulaşırlar. Gerçekte egoyla bilinç arasında iki yönlü bir trafik bulunur. Örneğin, bir insan dostlarının isimlerini bilir, ama bu isimler sürekli olarak bilinç düzeyinde bulunmazlar, gerektiğinde oraya getirilirler. Bu tür bilgiler, algılar ve duygular bilinçte bulunmadıkları zaman, bir tür bellek bankası olan kişisel bilinçdışında saklanırlar. Kişisel bilinçdışında depolanan yaşantılar rüyalarda da ortaya çıkar. Dolayısıyla kişisel bilinçdışı rüyaların oluşumunda önemli bir rol oynar.

Kompleksler

Kişisel bilinçdışının içeriğindeki bazı düşünce ve duygular, aralarında gruplaşarak ***kompleks*** denilen durumları oluştururlar. Jung, komplekslerin varlığını, geliştirmiş olduğu sözcük-çağrışım testinin uygulamalarında fark etmiştir. Bu test süresinde deneğe birbiri ardından bazı sözcükler verilir ve her sözcükten sonra zihnine gelen ilk sözcüğü söylemesi istenir. Jung, deneklerin bazen takıldıklarını ve bazı sözcüklere çağrışım yapabilmeleri için oldukça uzun bir süre beklediklerini gözlemlemişti. Kendilerine sorulduğunda denekler bu gecikmelerin nedenini açıklayamıyorlardı. Jung, giderek, bir denekte gecikmeye neden olan sözcüklerle ilişkili olan bazı diğer sözcüklerin de deneğin tepki süresinin uzamasına neden olduğunu fark etti. Ona göre bu bulgular, bilinçdışında birbiriyle ilintili bazı düşünce, duygu ve anı gruplarının (komplekslerin) varlığını kanıtlıyordu. Bir komplekse yakınlığı olan sözcük, yapılan çağırışımın gecikmesine neden oluyordu. Bu konuda sonradan sürdürülen incelemeler, komplekslerin, kişiliğin bütünü içinde bağımsız küçük kişilikler oluşturduklarını göstermiştir. Oldukça özerk bir biçimde işleyen bu komplekslerin kendi güdüleyici güçleri vardır ve insanın davranış ve düşüncelerini güçlü bir denetim altında tutarlar.

Jung, kompleks sözcüğünün günlük yaşama girmesine katkıda bulunmuştur. Olağan konuşmalarda bile insanlar aşağılık

kompleksinden ya da para ve cinselliğe ilişkin komplekslerden söz eder. Güçlü bir kompleks kişinin çevresindekiler tarafından kolayca görülebildiği halde, kendisi tarafından çoğu kez fark edilmez.

Jung, komplekslerin nevrozların oluşumunda önemli bir rol oynadığını klinik çalışmalarında gözlemlemiştir. Ona göre, bir insanın kompleksi olduğundan söz etmek yerine, kompleksin o insana sahip olduğunu söylemek daha doğrudur. Analitik terapinin bir amacı da, kişinin komplekslerini çözümlemek ve onu komplekslerinin egemenliğinden özgürleştirmektir.

Jun'a göre, bir kompleks her zaman insanın uyumunu bozacak sonuçlar doğurmayabilir. Bazen kompleksler, insanı güdüleyen, esinleyen ve olağanüstü başarılara ulaşmasını sağlayan güçlere kaynak olurlar. Komplekslerin nasıl oluştuğu konusunda Jung, önceleri Freud'un görüşlerini paylaşmış ve bunların ilk çocukluk yaşantılarından kaynaklandığını kabul etmişti. Sonraları bu görüşle yetinmeyen Jung, insan varlığında çocukluk yaşantılarından daha derin bir olgunun var olabileceğini düşünmüş ve araştırmaları sonucunda psişenin bir diğer düzeyi olan *ortak bilinçdışı*nın tanımını yapmıştır. Bu kavram, Jung'un çağdaş düşünce dünyasında seçkin bir yer almasına neden olduğu kadar, onu acımasız eleştirilerin hedefi durumuna da getirmiştir.

Ortak (Kolektif) Bilinçdışı

Gerek bilinç ve gerekse bilinçdışı insanın yaşantılarının bir ürünüdür. Jung ise, çevreyi zihnin işleyiş biçiminin tek belirleyicisi olarak kabul eden görüşleri yıkmış, kalıtım ve evrimin beden yapısında olduğu gibi ruhsal yapıda da bir iz bıraktığı görüşünü savunmuştur.

Jung'a göre insan zihni, onun evrimi tarafından biçimlendirilmiştir. Dolayısıyla, birey geçmişiyle bağlantılıdır. Bu bağlantı, yalnızca çocukluğunu değil, kendi türünün geçmişini ve hatta tüm insanlık evrimini içerir. Psişeyi evrim sürecinin içine yerleştirmiş olması, Jung'un psikoloji alanına yapmış olduğu en önemli katkıdır.

Kişisel bilinçdışının içeriği, daha önce bilinçte var olmuş ya-

şantılardan oluşur. Kolektif bilinçdışının içeriğiyse, insanın yaşamı süresince, hiçbir zaman bilinçte yaşanmamıştır. Kolektif bilinçdışı, Jung'un *birincil imgeler* diye adlandırdığı gizil imgeler topluluğundan oluşur. Bu imgeler psişenin ilk gelişim aşamasını oluşturur ve insana atalarından aktarılırlar. Yalnız insanlık tarihinin değil, insan öncesi evrimin de ürünüdürler. Bu ırksal imgeler insanın vaktiyle atalarının geliştirmiş olduğu davranışlara benzerlik göstermesine neden olan eğilimler ve gizilgüçlerdir Örneğin, bir insanın yılandan ya da karanlıktan korkması için yılanla karşılaşmış ya da karanlıkta kalmış olması gerekmez. Yılandan ya da karanlıktan korkma eğilimleri, atalarımızın kuşaklar boyu yaşantıları sonucu bize aktarılmış ve beyin dokumuza işlenmiştir. Bir başka deyişle, kolektif bilinçdışının evrimi, tarih boyunca insan bedeninin geçirmiş olduğu evrimle özdeş biçimde açıklanabilir. Zihin işlevlerinin organı beyin olduğuna göre, kolektif bilinçdışının oluşumu da beynin evrimine doğrudan bağlıdır.

İnsan doğarken, belirli bazı düşünme, hissetme, algılama ve davranış eğilimlerini de birlikte getirir. Bu eğilimlerin ve gizil imgelerin gelişimi ve anlatım bulma yolları ise, bireyin kişisel yaşantıları tarafından biçimlendirilir. Önceki örnekte de görüldüğü gibi, belirli bir objeye karşı kişinin ortak bilinçdışında zaten var olan bir eğilim, böyle bir korkunun o insanda daha kolay yerleşmesine neden olur. Gizil eğilimlerin ortaya çıkması için küçük bir uyaran bile çoğu kez yeterli olur. Zararsız da olsa, ömrümüzde ilk kez bir yılan gördüğümüzde korkarız. Ancak bazı durumlarda, kolektif bilinçdışı eğilimlerin canlılık kazanmasına neden olabilecek uyaranın çok güçlü olması gerekebilir.

İçinde doğduğu dünyanın genel bir imgesi, doğduğu anda insanın içinde de vardır. İnsan dış dünyasında içsel imgelerinin karşılığı olan nesneleri tanıdıkça, bu imgeler bilinçli gerçeğe dönüşürler. Örneğin, çocuk dünyaya geldiğinde kolektif bilinçdışındaki anne imgesi sayesinde annesini derhal algılar ve onunla ilişkiye geçer. Dolayısıyla, insanın algı ve eylemlerdeki seçiciliği ortak bilinçdışının içeriğiyle açıklanabilir. Bazı şeyleri kolaylıkla algılamamızın ve onlara karşı belirli tepkilerde bulunmamızın nedeni, ortak bilinçdışımda var olan eğilimlerimizdir.

Arketipler

Kolektif bilinçdışının içeriği ***arketipler*** terimiyle adlandırılır. Arketip, ilkörnek (prototip) sözcüğüyle eşanlam taşır.

Jung, yaşamın son kırk yılının büyük bir bölümünde arketipleri araştırmaya yönelmişti. Tanımını yaptığı arketipler arasında, doğum, yeniden dünyaya geliş, ölüm, güçlülük, sihir, kahraman, çocuk, üçkâğıtçı, akıllı ihtiyar, toprak ana, dev gibi imgeler, ağaçlar, güneş, ay, rüzgâr, ırmak, ateş ve hayvanlar gibi doğal objeler, yüzük ve silah gibi insan yapısı objeler sayılabilir. Jung'a göre arketiplerin sayısı, gerçek yaşam olaylarının ve objelerinin sayısına eşittir.

Arketipler, bir insanın geçmiş yaşantılarının ürünü olan bellek imgeleri gibi canlı görüntüler değildir. Örneğin anne arketipi, bir kadının ya da bir annenin fotoğrafı değildir. Eğer bir benzetme yapmak gerekirse, banyo edilmesi gereken negatif filmleri andırırlar. Gerçek dünyada bir karşılığı bulunduğunda, bu belirsiz imgeler canlı ya da cansız varlıklara dönüşürler.

Arketipler bağımsız yapılar oldukları gibi, bazen bir araya gelerek yeni alaşımları oluşturabilirler. Örneğin, kahraman arketipi şeytan arketipiyle birleşerek "acımasız lider" tipinde bir insanı oluşturur.

Arketipler evrenseldir. Bir başka deyişle, her insan aynı temel arketip imgelerine sahiptir. Bir çocuk, dünyanın hangi yöresinde doğarsa doğsun, anne arketipini de birlikte dünyaya getirir. Ancak, kendi annesiyle etkileşime başladıktan sonra bireysel farklılıklar ortaya çıkar. Çünkü çocuk yetiştirme biçimi, bir toplumdan diğerine bir aileden diğerine ve hatta aynı aile içinde bir çocuktan diğerine farklılıklar gösterir.

Bazı arketipler kişiliğin oluşumunda çok önemli bir rol oynadıklarından Jung onlara özel bir yer verir: *Persona, anima* ve *animus, gölge* ve *ben.*

1) *Persona:* Persona sözcüğü tiyatro oyuncularının çeşitli rolleri canlandırırken taktıları maske anlamına gelir. Analitik psikolojide bu sözcük, insanın kendisi olmayan bir karakteri yaşaması anlamına gelir. Bir başka deyişle, persona toplumun onayını sağ-

lamak amacıyla insanın dış dünyaya karşı taktığı maske ya da takındığı kimliktir.

Persona bir insanın yaşamını sürdürebilmesi için zorunludur. İnsanlarla iyi geçinmemizi, hatta hoşlanmadığımız kişilerle birlikteyken bile dostça tutumlar takınmamızı sağlar. İnsanın çıkarlarını korumasına ve başarıya ulaşmasına yardımcı olur. İnsanlar, özellikle çalışma yaşamlarında bu maskeyi sürekli kullanırlar, akşam eve gidince çıkarırlar. Birçok kişi ikili bir yaşam sürdürür; bunlardan biri personanın egemenliğindedir, diğeri kişinin iç dünyasının ihtiyaçlarını karşılar.

Bir insanın birden fazla maskesi olabilir. Çalışırken taktığı maske, evdeki maskesinden farklıdır. Arkadaşlarıyla buluştuğu zaman üçüncü bir maske kullanabilir. Böylece, değişik durumlara kendini uyarlamaya çalışır. Aslında, bu maskelerin varlığı ötedenberi herkesçe bilinen bir olgudur. Ancak, bunların doğuştan var olan arketiplerin bir anlatım biçimi olduğunu tanımlayan kişi Jung olmuştur.

Personanın kişiliğe sağladığı yararların yanı sıra zararlı olabildiği durumlar da vardır. Bir insan oynadığı role kendini çok kaptırır ve egosu yalnızca bu rolle özdeşleşirse, kişiliğin diğer bölümü bir yana itilir. Personasının bu denli egemenliği altına girmiş biri kendine yabancılaşır ve aşırı gelişmiş personasıyla, kişiliğinin azgelişmiş bölümleri arasındaki çatışmadan ötürü sürekli bir gerilim yaşar. Egonun persona ile özdeşleşmesine şişme (inflation) denir. Böyle bir insan, rolünü çok başarılı oynaması sonucu kendine aşırı önem verir. Bununla da yetinmez, bu rolü diğer insanlara da yansıtır ve onların da aynı rolü oynamasını ister. Otorite durumuna geldiğinde kendisiyle birlikte çalışanları bunaltır, ana ya da baba olduğunda çocuklarından çok fazla şey bekleyerek onların ruh sağlığının bozulmasına neden olur. Yasa ve gelenekler "grup persona"sını simgeler. Bireyin kişisel ihtiyaçlarını bir yana iterek, tüm grup üyelerini belirli normlara uygun ve birbirine benzer biçimlerde davranmaya zorlar.

Ego şişmesi kişinin aşağılık duygularına kapılmasına neden olur. Geliştirdiği amaçlara ulaşamadığından, kendisini yetersiz görür, çevresine yabancılaşır ve yalnızlık çeker. Jung, toplum içinde önemli başarılar kazanmış birçok kişiyi klinikte izleme ola-

nağını bulmuş ve bu insanların nasıl boşluğa ve anlamsızlığa düştüklerini gözlemlemişti. Bu insanlar, tedaviye başladıktan sonra, o güne kadar kendilerini aldattıklarını ve gerçekten ilgilenmedikleri şeylerle ilgilenir görünmüş olduklarını fark etmişlerdi. Tedavinin bir amacı da, personayı söndürmek ve insanın gelişememiş yönlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olmaktır.

2) *Anima ve Animus:* Jung, personayı insanın dışadönük yüzü olarak nitelendirmişti. İçedönük yüzünü ise erkeklerde anima, kadınlarda animus diye adlandırmıştır. Anima arketipi erkek psişesinin kadın yönü, animus arketipi ise kadın psişesinin erkek yönüdür. Jung'a göre insan karşıt cinse ait niteliklere de sahiptir. Kadın ve erkek, her iki cinse ait hormonları salgılamalarının yanı sıra, psikolojik anlamda bazı tutum ve duyguları da birbirlerinden edinmişlerdir.

Kuşaklar boyunca kadınla birlikte yaşayan erkek, anima arketipini, erkekle yaşanını paylaşmış olan kadın da animus arketipini geliştirmiştir. Tarih boyunca etkileşimlerini sürdürmüş olan kadın ve erkeğin birbirlerine ait bazı özellikleri edinmiş olmaları, karşı cinsi daha iyi anlayabilmelerine yardımcı olmuştur. Dolayısıyla, persona gibi anima ve animus da insanın yaşamını sürdürebilmesinde önemli bir rol oynar.

Uyumlu bir insanda karşı cinse ait yönler davranışlara da yansır. Eğer bir erkek yalnız erkeksi özellikler gösterirse, dişilik özellikleri bilinçdışında kalır ve gelişemez. Böyle bir durum, o erkeğin bilinçdışının zayıf ve etkisiz kalmasına neden olur. Çok erkeksi görünen ve davranan erkeklerin, bu görünüm gerisinde çoğu kez zayıf ve bağımlı bir yapıya sahip olmalarının nedeni de budur.

Jung'a göre, her erkekte doğuştan var olan kadın imgesi (anima), o erkeğin bilinçdışında bazı normların oluşmasına neden olur. Erkek bu normlara göre seçimini yapar; kimi kadını beğenir, kimi kadına istek duymaz. Erkek çocukta animanın ilk yansıdığı kişi anne, kız çocukta animusun ilk yansıdığı kişi ise babadır. Bir erkek bir kadına karşı "istek" duyarsa, bu kadın o erkeğin animasına uyan özellikler taşıyordur. Bir kadın bir erkeğe "itici" gelirse, bu kadın o erkeğin anima imgesine uygun düşmeyen ni-

teliklere sahiptir. Benzer olaylar bir kadının animusunun yansımalarında da görülür.

Personanın şişmesi gibi, anima ya da animusun sönmesi ya da gelişmemesi zararlı sonuçlar yaratabilir. Jung'a göre, Batı kültürünün kadındaki erkeksi eğilimleri ve erkeklerin dişilik özelliklerini hoş karşılamaması, personanın egemen olmasına ve anima ya da animusun ezilmesine neden olmaktadır.

Persona ile anima ya da animus arasındaki dengenin bozulmasının olumsuz sonuçlarından biri de, anima ya da animusun başkaldırması biçiminde ortaya çıkabilir. Örneğin, bir erkeğin animası öylesi bir tepki gösterir ki, o erkek, erkekten çok dişi gibi davranmaya başlayabilir. Transvestizm ve bazı eşcinsel davranışları bu mekanizmayla açıklamıştır.

3) *Gölge:* Jung, insanın kendi cinsiyetini temsil eden ve kendi cinsinden kişilerle ilişkisini etkileyen arketipe *gölge* adını vermiştir.

İnsanın hayvan yönünü içeren gölge, kökenini evrim tarihinin derinliklerinden alır. Arketiplerin belki de en güçlü ve en tehlikelisidir. İnsanın aynı cinsten kişilerle ilişkilerinde ortaya çıkan en iyi ve en kötü yanlarının kaynağıdır.

İnsanın toplum içinde var olabilmesi ve grup üyeliğini sürdürebilmesi için, gölgesindeki hayvansı eğilimleri evcilleştirmesi gerekir. Bu evcilleştirme süreci, gölgenin eylemlerini bastırarak ve onun gücüne karşı çıkabilecek güçte bir persona geliştirerek gerçekleştirilir. Hayvansı eğilimlerini bastırmayı başarmış olan kişi uygarlaşmış sayılır. Ancak, buna karşılık kendiliğindenliğini, yaratıcılığını, duygusallığını ve içgörüsünü körletmek zorunda kalır. Özdeşleştiği kültürün kendisine sağlayabileceği imkânlardan çok daha önemli olan içgüdüsel yeteneklerinden yoksunlaşır. Gölgeden yoksun bir yaşam cılız ve ruhsuzdur.

Gölge genellikle ısrarcıdır ve personanın baskısına kolayca boyun eğmez. Örneğin, yazar olma eğilimine karşın devlet memurluğunu sürdüren bir insan günün birinde görevinden çekilip yazı yazmaya başlayabilir. Kuşkusuz, böyle bir karar birden oluşmaz. Gölgenin bu tür istekleri birçok kez ortaya çıktıktan ve reddedildikten sonra güç kazanabilir. İnsana yararlı olabilecek bazı dü-

şünce ve istekleri ortaya koyma yeteneğinden ötürü, gölge, güçlü ve değerli bir arketiptir. İnsanı yaratıcı etkinliklere yöneltebilir.

Ego ve gölge işbirliği yaptıklarında kişi kendisini yaşam dolu ve canlı hisseder. Böyle bir durumda ego, içgüdüsel güçlerin yolunu kapatacağı yerde onları yönlendirir. Bilinç dünyası genişler ve zihinsel işlevler canlılık kazanır. Zihinsel işlevlerin yanı sıra bedensel etkinlik de artar. Hatta, bazen yaratıcı kişinin gölgesi, geçici olarak taşkın davranışlara yol açabilecek oranlarda canlılık kazanabilir. Bu açıdan bakıldığında, deha ile çılgınlık arasında bir ilişki olduğu biçimindeki görüşlerde gerçeklik payı olduğu düşünülebilir.

Gölgenin içindeki "kötü" öğeler, bilinçli dünyada her şey yolunda gittiği sürece, bilinçdışında etkisiz bir durumda kalırlar. Ancak kişi bir bunalımla ya da güçlü bir zorlamayla karşılaştığında, gölge, egonun üzerinde egemenlik kurmaya çalışır. İçki içmekten vazgeçmiş bir alkoliği örnek olarak alalım. Alkolü kestiği dönemde, aşırı alkol almasına neden olan güçler etkinliğini yitirerek bilinçdışına itilmiş, yeniden canlılık kazanma fırsatını beklemektedir. Kişi sarsıcı ya da çatışmalı bir durumla karşılaştığında bu fırsat ortaya çıkmış olur. Gölge, zayıf düşmüş egonun azalmış direncini aşma gücünü bularak, kolayca etkinlik kazanır ve kişi yeniden alkol almaya başlar. Gölge üstün bir kalıcı güce sahiptir ve gerçekte hiçbir zaman teslim olmaz.

Anima ve animus insanın karşı cinsle olan ilişkilerini yönlendirdiği gibi, gölge de aynı cinsten insanlarla olan ilişkilerden sorumludur. Bu ilişkilerin dostça ya da düşmanca olması, gölgenin ego tarafından kabul edilip edilmemesine bağlıdır. Eğer bir erkeğin egosu gölgeyi reddetmiş ve psişenin uyumlu bir parçası durumuna gelmesini engellemişse, o erkek reddedilmiş gölgesini diğer erkeklere yansıtabilir ve erkekler arası ilişkileri bozuk olur. Aynı durum kadınlar için de söz konusudur.

Gölge, insanın temel içgüdülerini içerir, gerçekçi içgörülerin ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan tepkilerin kaynağıdır. Gölgenin bu nitelikleri, bireyin gerek duyduğu zamanlarda büyük önem kazanırlar. Bazen insan, derhal bir karar verip eyleme geçmesini gerektiren durumlarla karşılaşır. Durum değerlendirmesi yaparak en uygun tepkinin hangisi olabileceği üzerinde dü-

şünecek zamanın olmadığı böylesi durumlarda ego çoğu kez donakaldığından gölge yönetimi ele alır. Canlılığını koruyabilmesine fırsat tanınmış olan gölge, tehlikeler karşısında çok etkili olabilir. Buna karşılık, bastırılmış ve canlılığını yitirmiş gölge, insam içgüdüsel güçlerinden yoksun bıraktığından, güç durumlar karşısında egonun yalmz kalmasına ve insanın çaresizliğe düşmesine neden olur. Bir başka deyişle, gölge, canlı ve yaratıcı içgüdüleriyle insana üçüncü bir boyut katar. Gölgenin reddedilmesi kişiliğin sönük kalmasına neden olur.

4) *Ben:* Kişiliği örgütleyen öğedir. Güneş nasıl belirli bir yıldızlar sisteminin merkeziyse, ben de kolektif bilinçdışının merkez arketipidir. Ben arketipi, bilinçdışındaki diğer arketipleri ve onların bilinç düzeyinde ortaya çıkış biçimlerini düzenler ve örgütler, kişiliğin bütünleşimini sağlar. Bir insan kendisini uyum içinde hissedebildiği zaman, ben görevini iyi yapıyor demektir. Buna karşılık, eğer bir insan çatışmalar içindeyse ve kendisini dağılmış hissediyorsa, bu durum ben arketipinin üzerine düşen görevi yerine getiremediği anlamına gelir.

Her insanın amacı, kendini gerçekleştirebilmektir. Ancak bu amaca yaklaşabilmek, uzun, güç ve karmaşık bir yolun aşılmasım gerektirir. Bu nedenle ben arketipi, ancak orta yaşlara gelindiğinde ortaya çıkmaya başlar; çünkü bundan önceki kişilik, gelişimini ve bireyleşimini tamamlamamıştır.

İnsanın kendini gerçekleştirebilmesi için egonun işbirliği gerekir. Kişiliğin bireyleşebilmesi için insanın kendine ilişkin her şeyi bilinçlendirebilmesi gerekir. Eğer ego, ben arketipinin çağrılarına uymaz ve bilinçiçeriğin bene ulaşmasına fırsat vermezse insan kendini tamyabilme olanağından yoksun kalır. Jung, insanın kendini tanımasına, kendini gerçekleştirmesinden daha çok önem verir. Çünkü, insanın kendini gerçekleştirebilmesi için önce kendisini tamması gerekir. Oysa birçok insan, kendilerini tammak için çaba göstermeksizin yaşamlarına anlam katabilmeyi umar ve kendilerini bulabilmek için bir mucizenin gerçekleşmesini bekler.

Bir insan bilinçdışı dünyasım bilinçlendirebildiği oranda kendisiyle uzlaşır. Bilinçdışı kaynaklarım tamyabildiği için kendisiyle çatışmaz, çevresine de daha hoşgörülü olur. Bunu başarama-

mış insan hoşlanmadığı bilinçdışı benliğini diğer insanlara yansıtır, onları eleştirir ve kınar. Bunu yaparken, gerçekte, tanımadığı içsel benliğini seyretmekte olduğunun farkında olmaz.

Ben arketipinin gelişmesiyle insan kendisini daha iyi tanımaya, algılamaya ve anlamaya çalışır; yaşamına istediği yönü verebilmek için daha çok çaba gösterir. Ben arketipi, Jung'un kolektif bilinçdışı üzerindeki çalışmalarının en önemli ürünüdür. Jung, ben arketipini, ancak diğer arketipler üzerindeki çalışmalarını tamamladıktan sonra fark edebilmiş ve tanımlayabilmiştir. Jung'a göre ben arketipi, yaşamın amacı ve bireyleşmiş olmanın gerçek anlatımıdır.

KİŞİLİĞİN İŞLEYİŞ İLKELERİ

Kişilik Bölümleri Arasındaki Etkileşimler

Jung'un tanımlamış olduğu kişilik bölümleri birbirleriyle sürekli etkileşim durumundadır. Bu etkileşimler üç ayrı biçimde oluşurlar. Bir bölüm diğer bir bölümün güçsüzlüğünü ödünleyebilir, bir bölüm diğerine karşı çıkabilir ve iki ya da daha fazla sayıda bölümler birleşerek bir bütün durumuna gelebilir.

Ödünleme, içedönüklükle dışadönüklük arasındaki ilişkide görülebilir. Eğer dışadönüklük bilinç düzeyinde egemenlik kurmuşsa, bilinçdışı bölgesi de içedönüklüğün gelişimine imkân tanır. Böylece, dışadönük davranışlar gösteren bir insanın rüyaları içedönük bir nitelik taşırlar. Yine bundan ötürü, bir insanda dışadönük bir dönemi genellikle içedönük bir dönem izler. Bir başka deyişle, bilinçdışı, kişilik sistemindeki zayıflıkları sürekli ödünlemeye çalışır.

Karşı çıkma biçimindeki etkileşimler, personayla gölge, gölgeyle anima, personayla anima ve kişiliğin diğer bölümleri arasında görülebilir. İçedönüklük dışadönüklüğe ya da düşünceler duygulara karşı çıkarlar. Bunun gibi ego da, bilinçdışının istekleriyle toplumun yönelttiği istekler arasında karşılıklı fırlatılan bir oyun topu gibi sürekli gider gelir. Psişenin mantıklı ve mantık dışı güçleri arasındaki çatışmalar da hiçbir zaman son bulmaz. Çatışma yaşamın sürekli var olan bir parçasıdır. Önemli olan, bu ça-

tışmaların kişilik üzerinde oluşturduğu etkidir. Bu çatışmalara dayanma gücünü gösteremeyen kişinin sonu nevroz ya da psikozdur. Buna karşılık, gerekli dayanıklılığı gösterebilen insanlar bu çatışmaları, yaratıcı bir güç kaynağı ve davranışlarına canlılık katan bir ego olarak kullanabilirler.

Psişenin Dinamiği

Jung psişeyi, "oldukça kapalı bir sistem" olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle, psişe kendi içeriğiyle işleyen bir enerji sistemidir. Gerçi psişe dış kaynaklardan, örneğin bedenden enerji alırsa da, alman enerji derhal psişedeki enerji sisteminin bir parçası durumuna gelir ve dış güçler tarafından etkilenmez. Dolayısıyla psişenin yüzeyi, yalnızca dıştan içe olmak üzere tek yönlü bir geçirgenlik gösterir.

Psişe, kurumaması için sürekli su verilmesi gereken bir havuza benzer. Dış kaynaklı enerjiyi, dokunduğumuz, gördüğümüz, işittiğimiz ya da hissettiğimiz şeylerden sağlar. Bundan ötürü, psişe sistemi sürekli bir uyarılma ve değişme durumundadır, kusursuz bir dengeyi hiçbir zaman sağlayamaz. Dış çevreden ve bedenden kaynaklanan uyaranlar, enerjinin sürekli dağıtımını ve yer değiştirmesini gerektirir. Psişe, tümden kapalı bir sistem olmadığı için, değişmez bir dengeye ulaşabilmesi de imkânsızdır.

Jung, bir insanın karşılaşabileceği her olası duruma karşı hazırlıklı olabileceğini düşünmenin çılgınlık olduğunu söyler. Yeni yaşantılar, sürekli olarak psişeye dolar ve dengesini bozarlar. Bundan ötürü Jung, insanın arada bir dünyadan çekilerek dengesini toplamaya çalışmasını önermiştir. Normaldışı nitelik taşıyan bir diğer yöntem de, içeyöneliklik ya da katatoni diye bilinen olgudur. Katatonik kişi her türlü uyarana karşı duyarsızdır. Öte yandan, insan yeniliğe ve uyarılmaya da gerek duyar. Bir insanın yaşamı tekdüzeleştiğinde, dış dünyadan gelen uyaranlar canlılığını koruyabilmesini sağlar.

Kişiliğin çalışmasını sağlayan enerjiye *ruhsal enerji* denir. Bu enerji, Freud'un cinsel kökenli *libido*sundan farklıdır. Jung'un tanımladığı ruhsal enerji, açlık, susuzluk, cinsellik ya da duyguların doyurulmasıyla sağlanır, bilinç düzeyinde ise istek ve istem biçiminde belirlenir.

Psişe sürekli çalışır. Uykuda bile rüya üreterek etkinliğini sürdürür. Çoğu zaman, ruhsal etkinlikler bilincinde olduğumuz etkinliklerle özdeşleştirildiğinden, ruhsal etkinliğin sürekliliğinden söz edilmesi yadırganabilir. Ne var ki, psişenin etkinliklerinin tümünün farkında olmayabiliriz; örneğin, gördüğümüz rüyaların pek azını hatırlarız.

Değerler

Değer, belirli bir ruhsal öğeye bağlanmış olan enerji miktarıyla ölçülür. Fazla değer verilmiş olan bir düşünce ya da duygu, kişinin davranışlarını önemli oranda etkileyici bir güce sahip olur. Örneğin, eğer bir insan güzelliğe değer veriyorsa, güzelliği aramak, güzel eşyalar edinmek, güzellikleri görebilmek amacıyla gezilere çıkmak ve üstelik yetenekliyse güzel sanat yapıtları yaratabilmek için büyük miktarlarda enerji harcar. Öte yandan, güç kazanmaya değer veren bir başkası estetik zevkleri için çok az enerji harcar, enerjisinin çoğunu kendisine güç kazandıracak etkinliklerde kullanır.

Bir ruhsal öğeye yatırılan enerjinin kesin değerini belirlemek mümkün değildir. Ruhsal değerlerimizin güçlerini, ancak onları kıyaslayarak kestirebiliriz. Kendimize, parayı mı, dostluğu mu, ya da güzelliği mi, güçlülüğü mü yeğlediğimizi sorabiliriz. Başka insanların değerlerini de yaptığımız gözlemlerle yaklaşık olarak belirleyebiliriz. Çoğu kez, rüyalarımıza egemen olan konular değer verdiğimiz öğeleri bize açıklar.

Ne var ki, yukarıda belirtilen gözleme dayalı yöntemlerle yalnızca bilinçli değerler belirlenebilir. Bilinçdışı bölgeler gözleme elverişli olmadığından, bilinçdışı değerleri ölçebilmek için başka yöntemlerin uygulanması gerekir. Bu yöntemlerden biri, komplekslerin gücünün belirlenmesini içerir.

Bir kompleksi oluşturan öğelerin sayısı, onun gücünü belirler. Örneğin bir insanın lider olma kompleksi, bu kompleksinin çekirdeği çevresinde türlü yaşantıların toplanmasıyla oluşur. Bu topluluk, güçlü kişilerle özdeşleşme, başkalarının kaçındığı sorumlulukları üstlenme, diğer insanların onayladığı ve kabul ettiği kararlar alma, çevrede saygınlık ve hayranlık uyandırma vb. yaşantıları içerebilir. Her yeni deneyim ve yaşantı, lider olma komplek-

sine özümsenir ve böylece, giderek güçlenen bir kompleks oluşur. Jung, bir kompleksin gücünü anlayabilmek için üç yöntem önerir:

1) *Doğrudan Gözlem ve Analitik Çıkarsamalar:* Bir kompleksin özellikleri her zaman bilinç düzeyinde ortaya çıkmayabilir. Rüyalarda ya da günlük yaşamda, maskelenmiş biçimlerde görünebilirler. Bir kompleksin değerini ölçebilmek için davranışlardaki bazı dolaylı verilere dikkat etmek gerekir. Analitik çıkarsama, bu verilerin gerçek anlamlarını kestirebilmeyi içerir. Örneğin bir insan, ilişkilerinde sürekli boyun eğici ve ödün verici görünebilir. Ancak dikkat edildiğinde, bu tutumuna karşın çevresindekilere her istediğini yaptırabildiği de gözlemlenir. Sürekli olarak gösterdiği "Bana aldırmayın" tutumu kendisiyle ilgilenilmesini sağlayabilir. Kendisini aile halkına feda ederek ve didinerek bitkin düşen bir anne, çevresindeki herkesin kendisine hizmet etmesini bekleyebilir. Çevresindekileri üstü kapalı bir biçimde denetimi altına alan (güç kazanma kompleksi) böyle bir kişiyi kimse kınayamaz, çünkü öylesi fedakâr ve verici bir insandır ki!

2) *Kompleks Belirtileri:* Herhangi bir davranış bozukluğu bir kompleks belirtisi olabilir. Bir adam, karısına seslenirken ağzından yanlışlıkla annesinin adı çıkarsa, böyle bir durum eşini de kendi anne kompleksine özümsemiş olduğu anlamına gelebilir. Bastırılan anılar, çok iyi bilindiği halde bir türlü anımsanamayan isimler ve sözcükler, bunların bilinçdışı bir kompleksle ilişkili olduğunu belirler. Belirli bir durum karşısında gösterilen aşırı bir duygusal tepki, bu durumun bir kompleksle bağlantısı olduğunu gösterir.

Aşırı ödünlenmiş bir kompleksi fark etmek güç olabilir. Bu gibi durumlarda "gerçek" kompleksin çekirdeği, "maskeleyici" bir kompleksin enerjisiyle örtülüdür. Örneğin, erkekliğine ilişkin kaygıları olan biri, aşırı erkeksi tutumlar sergileyerek ve kadınsı saydığı her şeyi reddederek, bu eksikliğini abartılı biçimde ödünleyebilir. Böyle biri kadınsı erkekleri küçümser; çünkü ona kapatmaya çalıştığı eksikliğini hatırlatırlar.

3) *Duygusal Tepkiler:* Abartılmış duygusal tepkilerin bir kompleks belirtisi olabileceğinden daha önce de söz edilmişti. Jung,

duygusal tepkileri laboratuvarda da incelemiş ve sözcük çağrışım testi uygulamalarında, deneklerin nabız hızını, solunum düzensizliklerini ve duygusal terlemenin derideki elektrik geçirgenliğinde oluşturduğu değişiklikleri ölçmüştü. Belirli bir sözcük verildiğinde bu değişmelerden birinin gözlemlenmesi, bir kompleksin olası belirtisi sayılıyordu. Bundan sonra, bu sözcükle aynı kategoride olan diğer sözcükler de verilerek benzer duygusal tepkilerin ortaya çıkıp çıkmadığı araştırılıyordu.

4) *Sezgi:* Jung, yukarıda sayılan türlü yöntemlerin yanı sıra bir kompleksin varlığını saptamak için bir başka yolun da kullanılabileceğinden söz eder. Gerçekte bir insanda var olan ve sezgi denilen bu yetenek bazı insanlarda diğerlerine oranla daha fazla gelişmiştir. Yoğun ilişki durumunda olan iki insan, kısa bir süre sonra birbirlerinin egemen komplekslerini kolayca fark edebilir.

Eşdeğerlik ve Entropi İlkeleri

Enerjinin psişenin çeşitli bölümlerine dağılımı ve bir bölümden diğerine aktarılması, kökenini fizikten alan iki temel ilkeye göre gerçekleştirilir:

Eşdeğerlik ilkesi ve entropi ilkesi.

1) Eşdeğerlik ilkesine göre, kişiliğin bir bölümündeki enerji miktarı azalır ya da yok olursa, aynı miktar enerji bir diğer ruhsal öğede ortaya çıkar. Bir başka deyişle, psişeden enerji yitirilmez; enerji bir durumdan diğerine dönüşür. Örneğin, bir erkek çocuğun oyuncaklara, resimli serüven dergilerine ve hırsız-polis vb. oyunlarına ilgisi azalmaya başlayınca, bu kez otomobillere, futbola ve kızlara yönelir. Bir şeye ilginin azalması, bir başka şeye ilgi duyulmasına neden olur.

Enerji, kişiliğin bir bölümünden diğerine aktarılırken, birinci bölümün bazı özelliklerini de ikinci bölüme geçirir. Örneğin, eğer enerji güçlü olma kompleksinden cinsel bir komplekse geçerse, güçlü olmaya verilen değerin bazı yönleri cinsel değerlerde ortaya çıkabilir. Böyle bir insanın cinsel davranışları karşı cins üzerinde egemenlik kurma eğilimini de içerir. Ancak bu durum, birinci kompleksin tüm özelliklerinin ikinci komplekse aktarılacağı

anlamına gelmez. İkinci kompleksin karakteri yine de belirgindir.

Ruhsal enerji kişiliğin bir bölümünden diğerine aktarılırken eşdeğerlik ilkesini izler. Bir insan, bir diğer insana, bir eşyaya ya da bir duruma derin bir bağ geliştirmişse, bunun yerine ancak, kendisi için aynı yoğunlukta değer taşıyan bir başka şeyi koyabilir. Ne var ki, bazen enerjinin tümü yeni bir değer tarafından kullanılmaz. Böyle bir durumda, kullanılmayan enerji bilinçdışındaki bir öğeye gider.

2) Eşdeğerlik ilkesi, enerjinin bir bölümden diğerine nasıl aktarıldığını tanımlarsa da, enerjinin hangi yönde akacağını açıklamaz. Belirli bir durumda enerjinin, neden egodan gölgeye ya da animaya değil de personaya aktığı, personanın bu enerjiye anima ya da gölgeden daha çok gerek duymasından kaynaklanır. Bu ihtiyaç, örnek alınan durumda, personanın, ego, anima ya da gölgeden daha az enerjiye sahip olması sonucu doğar.

Fizikteki entropi ilkesine göre, farklı ısıda iki cisim birbirine dokunduğunda ısı (termal enerji), her iki cisimde eşit olana dek, daha sıcak olandan daha soğuk olana doğru geçer. Entropi ilkesinin işlemesi güçler arasında bir denge oluşturur.

Entropi ilkesinin kişilik dinamiğine uyarlanması, enerji dağılımının psişenin çeşitli bölümleri arasında bir denge sağlama çabasını tanımlar. Böyle bir durum, kişiliğin bölümleri arasında sürekli enerji alışverişini içerir. Kuşkusuz, kesin bir dengeye hiçbir zaman ulaşılamaz. Öyle olsaydı, enerji alışverişleri biter, psişenin de işlevleri sona ererdi.

Oysa, psişe kapalı bir sistem olmadığından, böyle bir durum söz konusu olamaz. Dış dünyadan pisişeye katılan yeni enerjiler sürekli olarak dengeyi bozar. Arada bir kişiliğin çeşitli bölümleri arasında belirli bir oranda denge sağlanabilirse de, bu durumun kişide oluşturduğu sükunet bir süre sonra yeni uyaranlarla bozulur, gerilim ve çatışma ortaya çıkar. Gerginlik, çatışma ve zorlama, psişenin dengesinin bozulduğunu gösteren duygulardır. Bu denge bozulduğu oranda kişinin ruh sağlığında aksamalar görülür.

Önceleri, biri çok, diğeri az enerjiye sahipken sonradan eşit değerde enerji toplayan kişilik bölümleri ya da değerleri birbirin-

den ayrılmaz bir bileşim oluşturabilirler. Örneğin, güçlü bir gölgesi ve zayıf bir animası olan bir erkeği ele alalım. Bu durumda zayıf anima, güçlü gölgeden enerji çekmeye çalışacaktır. Çoğu kez, gölgeden enerji çekildikçe dış dünyadan yeni enerji geleceğinden, iki arketip arasındaki dengesizlik ve çatışma da sürer. Ne var ki, eğer gölgeyle anima arasında bir dengeye ulaşılırsa, bu iki karşıt gücün oluşturduğu ortaklık bozulmaz bir biçimde yerleşebilir. Böyle bir insan, güçlü ve yumuşak, kararlı ve duygusal nitelikleri birlikte taşır.

Kişilik içi çatışmaları insan ilişkilerindeki çatışmalarla kıyaslamak, basit bir benzetmeden öte bir anlam taşır. Diğer insanlarla çatışmalarımız, çoğu kez kendi benliğimizin içindeki çatışmaların dışa yansıtılmasıdır. Karısıyla kavga eden bir adam gerçekte kendi animasıyla savaşmaktadır. Namus konusunda bağnaz tutumlar geliştiren biri, kendi gölgesinin ahlak dışı eğilimlerine karşı çıkmaktadır.

Daha önce de belirtildiği gibi, dış uyaranlar sürekli yeni enerji yükleyerek psişede gerilim yaratırlar. Olağan koşullarda bu enerji gerekli bölümlere yerleştirilir ve önemli bir sorun yaratmaz. Ancak, eğer psişe enerji dağılımındaki aşırı eşitsizlikten ötürü güç bir durumda ise, kişi çevresinde bir kabuk oluşturarak kendisini korumaya çalışabilir. En dramatik biçimiyle bu durum, normal olarak duygusal tepki yaratacak durumlara duyarsız kalabilen psikotik hastalarda gözlemlenir.

Bazen, kişilik bölümlerinden biri aşırı oranda gelişir ve psişenin geri kalanından kopabilir. Giderek güçlenen bu öğe, diğer bölümlerden sürekli enerji sömürdüğü gibi, dış dünyadan gelmekte olan enerjiyi de tekeline alır. Bu durum psişenin dengesini önemli ölçüde bozar. Güçlü öğe daha da güçlenir, diğerleri giderek daha da zayıf düşer. Entropi ilkesinin işletilmesi, böyle bir kişilik için büyük tehlike yaratır. Bir barajın çökmesinde olduğu gibi, büyük miktarlarda enerji birden patlayarak psişenin diğer bölümlerine aktarılır. Böyle bir durum, dıştan gözlemlenebilen kişilikte beklenmedik dönüşümler yaratır. Güçlü olma kompleksinin aşırı egemenliğinde olan bir kişi birden devrilir ve zayıf bir insan olarak karşımıza çıkar. Personası çok iyi gelişmiş bir diğeri, toplum dışı davranışlar göstermeye başlayabilir.

Ruhsal Enerjinin Gelişmesi ve Gerilemesi

Gelişme, bir insanın psikolojik uyum yeteneğinin artmasını sağlayan günlük yaşantıları tanımlar. Çevresi ve yaşantıları sürekli değişmekte olduğundan, insanın gelişmesi sürekli bir olgudur ve hiçbir zaman tamamlanmaz.

İnsan, dünyaya gelişiyle birlikte zihinsel işlevlerini çalıştırmaya başlar. Bu işlevlerden biri, tek yönlü ve egemen bir biçimde gelişirse, ruhsal enerjinin ve yaşantıların çoğunu kendisine çekebilir. Ne var ki, bir süre sonra bu işlev uyum sağlamada etkinliğini yitirir. Bu kez, içinde yaşanılan koşullara daha uygun bir işleve başvurulur. Örneğin, eğer bir insanda duygular egemen bir işlevse ve ortaya çıkan bazı yeni durumlara duygular aracılığıyla uyum yapılamıyorsa, duygular gücünü yitirir ve bu işleve bağlı olan ruhsal enerjinin gelişimi duraklar.

Ruhsal enerjinin gelişmesini sürdürebilmesi için, birbirine karşıt çalışan işlevlerin, örneğin duygu ve düşüncenin, birleşmesi ve uyuşması gerekir. Eğer bu sağlanamazsa, ruhsal işlevlerin gelişimi aksar ve karşıt işlevler arasında çatışma başlar.

Böyle bir çatışma, *gerileme* sürecinin devreye girmesiyle son bulur. Gelişme kişilik bölümlerine enerji katar, gerileme ise onlardan enerji götürür. Bir uyum güçlüğüyle karşılaşıldığında, gerileme süreci, egemen işleve artık gerekli olmayan enerjinin azaltılmasını sağlar ve yeni bir işlev güç kazanmaya başlar. Böylece, içinde yaşanmakta olan duruma uyum sağlanmış olur.

KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ

Bireyleşme ve Bütünleşme

İnsan, yaşamına ayrımlaşmamış bir bütün olarak başlar. Yaşam sürdürüldükçe, kişiliğin her bir sistemi diğerlerinden farklılaşmaya başlar. Ayrıca, her bir sistem de kendi içinde ayrımlaşmaya uğrar. Jung, bu gelişim sürecini bireyleşme (individuation) olarak adlandırmıştır. Döllenmiş yumurtanın bir insan yavrusuna dönüşmesinde olduğu gibi, her ilkel yapı karmaşık bir yapıya dönüşür. Karmaşıklık, bir yapının kendisini çeşitli ve farklı biçimlerde ortaya koyabilmesi anlamına gelir. Yeni gelişmekte olan

egonun bilinç dünyası oldukça sınırlıdır. Bireyleşmesini sürdürdükçe dünyayı daha ayrıntılı bir biçimde algılamaya, çeşitli düşünceler arasındaki üstü kapalı ilişkileri seçebilmeye ve bilinçli eylemlerini zenginleştirmeye başlar. Bireyleşmenin gelişmesi, insanın daha iyi simgeler araması ve daha kapsamlı boşalım yolları kullanmasıyla belirlenir. Bir bebeğe doyum sağlayan ninniler ve oyuncaklar, bireyleşmiş bir yetişkine yetmez. Edebiyat, sanat ve toplumsal kurumlar gibi daha karmaşık simgeleştirmeye (symbolization) ihtiyaç duyar.

Bireyleşme doğuştan var olan özerk bir süreçtir, dış uyaranlar olmaksızın da gelişir. Ancak, sağlıklı bir bireyleşme için, kişiliğin gerekli yaşantılara ve eğitime ihtiyacı vardır. Bunlardan yoksun kalan kişiliğin gelişimi de aksar. Örneğin, Jung'un da belirttiği gibi, çağdaş dünya gölge arketipinin bireyleşmesine gereğince imkân sağlamaz. Çocuğun hayvansal içgüdülerini yaşamak istemesi, genellikle ana-babasının ceza önlemleriyle karşılanır. Oysa ceza, gölgenin yok olmasına değil, bastırılmasına neden olur. Kişiliğin bilinçdışı bölgesine itilen gölge, orada ilkel ve bireyleşmemiş bir durumda kalır. Arada bir bastırılma engellerini aştığında yıkıcı ve patolojik biçimlerde ortaya çıkar. Çağdaş savaşların vahşi ve sadist yöntemleri, pornografik yayınlardaki açık saçıklık, bireyleşmemiş gölgenin eylemlerine örnek oluştururlar.

Kişiliğin bireyleşebilmesi için bilinçli durumda olması gerekir. Eğitimin amacı bilinçsiz olanı bilinçli duruma getirmektir. Eğitim, boş bir kabı doldurmak değil, kişide esasen var olan şeylerin gelişimini sağlamaktır. Sağlıklı bir gelişim için, kişiliğin her bir bölümünün bireyleşmesine eşit imkânların sağlanması gerekir. Kişiliğin bir bölümünün ihmal edilmesi, o bölümün normaldışı biçimlerde ortaya çıkmasına neden olur. Bir diğer bölümün aşırı gelişmesi (şişmesi) dengesiz bir kişiliğin oluşumuyla sonuçlanır. Örneğin, toplum beklentilerine katı bir biçimde uyması beklenmiş ve kendi seçimlerini yapmayı öğrenememiş bir çocuk, şişmiş bir persona geliştirir. Böyle bir insan canlılıktan ve doğallıktan yoksundur ve toplumun bir robotu durumuna gelir.

Bazen birbiriyle çatışma durumunda da olabilen kişilik sistemlerinin bütünleşimi (integration) için ilk aşama, kişiliğin tüm yönlerinin bireyleşebilmesidir. İkinci aşama, kişiliğin birbirine

karşıt eğilimlerini birleştirmeyi içerir. Bireyleşme süreci gibi birleştirici işlev de doğuştan vardır ve ben arketipinin oluşumunu sağlar. Bireyleşme ve bütünleşme farklı aşamalar oldukları halde, kişiliğin gelişim süreçlerinde birlikte var olurlar ve kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için çaba gösterirler. Örneğin, bir adamın erkeksi yönleriyle animasının bütünleşmesi, onun bazen erkek, bazen kadın gibi davranacağı anlamına gelmez. Tam karşıtı, kadınlarla başarılı ilişkiler sürdürebilmesini sağlar.

Toplumsal Etmenlerin Rolü

Diğer araştırmacılar gibi Jung da, gelişim süreçlerini etkileyen toplumsal etmenler üzerinde durmuştur.

Jung'a göre, yaşamının ilk yıllarında çocuğun ayrı bir kimliği yoktur ve psişesi de ana-babasının pisişelerinin yansımasından oluşur. Bundan ötürü, ana-babanın ruhsal sorunlarının çocukta yansılanması da kaçınılmaz bir durumdur. Jung, tedavi amacıyla izlediği çocukların rüyalarının, kendilerinden çok ana-babalarına ilişkin konuları içerdiğini gözlemlemişti.

Çocuk okula başladığında, ebeveyniyle özdeşiminde bir çözülme başlar. Bu dönemde, ebeveynin çocuğa karşı aşırı koruyucu tutumlarını sürdürmesi, onun yerine karar vermesi ve onu yeni deneyimlerden alıkoyması çocuğun bireyleşmesini zedeler. Bireyleşme sürecine zarar veren tutumlardan biri, ana ya da babanın kendi kişiliğini çocuğa zorla kabul ettirmeye çalışması ya da kendisinde eksik bulduğu yönleri çocuğun geliştirmesini bekleyerek, çocukta ego şişmesine neden olmasıdır. Örneğin, içedönük bir ebeveyn, çocuklarının da kendileri gibi olmasını ya da tam karşıtı, dışadönük olmasını bekleyebilir.

Çocuğun gelişiminde anne ve babanın rolü farklılıklar gösterir. Erkek çocuğun annesiyle geçirdiği yaşantılar animasının, babasıyla ilişkisi ise gölgesinin nasıl gelişeceğini belirler. Anne ve baba birlikte, çocuğun personasının gelişiminde etkili olurlar.

Çocuğun gelişimi üzerinde, eğitimciler de ebeveyni kadar, hatta bazen onlardan daha çok etkili olurlar. Jung, öğretmenlerin, çocuğun kendisini tanımasını ve bilinçdışını bilinçlendirebilmesini sağlayabilecek bir biçimde eğitilmeleri gereğini savunmuştur.

Bunun için, çocuğun yeni deneyimlere girişmesine ve içgüdüsel enerjilerini harekete geçirebilecek simgeler edinmesine imkân sağlamak gerekir.

Jung'a göre, öğretmenler, çocuğun kişiliğindeki aksamaları fark edebilmeli ve onu, zayıf yönlerini geliştirmeye özendirmelidir. Düşünme eğilimli bir öğrenci, ayrımlaşmamış duygusal işlevlerini canlandırmaya, içedönük bir çocuk, zayıf kalmış dışadönüklüğünü güçlendirmeye yöneltilmelidir. Ayrıca, erkek öğretmenler kız öğrencilerin animusunun, kadın öğretmenler erkek öğrencilerin animasının gelişmesine katkıda bulunabilirler.

Kişiliğin gelişiminde bir başka önemli etmen de, toplum ve onun kültürüdür. Jung'un da belirttiği gibi, toplumun onayladığı kişilik tipleri tarihin bir döneminden diğerine değişebilir. Bir dönemde duygulara önem verilir, bir diğerinde düşünme ön plana alınır. Değişen bu modalar, kişilik dengelerinin bozulmasına neden olur. 1960'larm sonlarında erkeklerin animası ve kadınların animusu daha büyük bir hızla bireyleşmeye başladılar. Aynı dönemde persona sönmeye başladı ve bilinç alanının genişletilmesi amaç edinildi. Farklı kültürler farklı kişilik tiplerinin gelişimini pekiştirirler. Uzak Doğu kültürleri sezgi ve içedönüklüğe önem tanır, Batı kültürü düşünme ve dışadönüklüğe değer verir.

Bireyleşme, kişilerde olduğu gibi, insanın tarihsel evrimi içinde de işleyen bir süreçtir. Çağdaş insan, ilkel insana oranla daha çok bireyleşmiştir. Geçmişte geçerli olan düşünce ve davranışlar, çağdaş insanın ihtiyaçları için yeterli olmaz ve ona doyum sağlayamaz. Çağdaş insan, yüksek düzeydeki bireyleşmesine anlatım bulmak için daha karmaşık simgelere gerek duyar. Jung'a göre, sahip olduğumuz simgeler, bu ihtiyacı karşılamaktan uzak olduğu için, bastırılmış ve gelişmemiş arketipler yıkıcı eylemlerle dışa vurulurlar.

Yaşam Dönemleri

Jung'a göre, insan yaşamı dört aşamadan geçer:

1) *Çocukluk:* Bu dönem doğumdan erinliğe dek sürer. Doğumu izleyen ilk yıllarda çocuk için pek bir sorun yoktur. Çünkü sorun olabilmesi için bilinçli ego gerekir. Bu dönemde çocuk bilinçlidir

ama, algıları henüz örgütlenmemiştir ve bilinçli belleği genellikle geçici niteliktedir. Bundan ötürü içgüdülerinin egemenliğinde yaşar ve ebeveynine aşırı bağımlıdır. Genellikle onların ruhsal ortamını paylaşır. Davranışları düzensiz ve denetimden yoksundur Düzenin bir bölümü, belirli zamanlarda acıkma ve dışkılamada olduğu gibi, içgüdüler tarafından sağlanırsa da, önemli bir bölümü ebeveyni tarafından programlanır.

Sonraları, özellikle bellek süreleri uzadıkça, ego karmaşası ve ona ilişkin bir kimlik duygusu oluşmaya başlar. Çocuk, kendisinden birinci kişi (ben) olarak söz etmeye başlar.

2) *Gençlik ve Genç Yetişkinlik*: Jung, erinlikle başlayan bedensel değişikliklere ruhsal devrimlerin eşlik ettiğinden söz eder. Gerek genç ve gerek ebeveyn için zorlu geçen ergenlik döneminde, psişe, çok çeşitli kararlar almak ve toplumsal yaşama yeni uyum biçimleri geliştirmek zorundadır. Bu sorunlar, çocukluk düşlerinin sona ermesi ve gerçek yaşamın beklentileriyle baş etme çabalarının başlamasına neden olur. Gerekli hazırlığı tamamlayarak bu döneme ulaşan genç, çocukluk oyunlarından yetişkin uğraşlara geçişi fazla zorlanmadan gerçekleştirebilir. Çocukluk düşlerini sürdürmekte ve gerçekliği kabul etmemekte direnenler için bu dönem, önemli bazı sorunları da birlikte getirir.

Genç yetişkinlik dönemi, meslek ve eş seçimi gibi dış sorunların yanı sıra, bazı iç sorunları da ortaya çıkabilir. Bunların tümünde ortak olan yön, çocukluk düzeyindeki bilinçten kopma güçlüğüdür. Benliğimizin derinlerindeki bir eğilim (çocuk arketipi), büyümektense çocuk olarak kalmayı yeğler.

3) *Orta Yaş*: Bu dönem 35 ve 40 yaşlar arasında başlar. Kişi artık çevresine uyum yapmış, bir meslek edinmiş, evlenmiş ve çocukları olmuş, toplumun bir parçası durumuna gelmiştir.

Günlük bazı engellenmeler ve düş kırıklıkları dışında önemli sorunları olması beklenmezken, orta yaş, kendine özgü bazı uyum güçlükleriyle karşılanır. Yaşamın ikinci yarısı, kişinin hazırlıklı olmadığı bazı yeni değerlere uyum yapmayı gerektirir. Orta yaşlı kişinin yeniden uyum yapmasını gerektiren bu değerler manevi niteliktedir. Gizil bir durumda, psişede her zaman var olmuş olan bu manevi değerler, gençlik yıllarının dışadönük ve

maddeci tutumlarının şişmesiyle ihmale uğramışlardır. İkinci yaşam döneminde edinilmiş olan yöntemlerin terk edilerek ruhsal enerjinin yeni kollara kanalize edilebilmesini sağlayabilmek, yaşamın en zorlu aşamalarından biridir. Birçok insan bu aşamayı başarılı bir biçimde gerçekleştiremez.

Psikiyatristler araştırmalarını daha çok, bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yaşlılığa odaklaştırarak orta yaşın sorunlarına ilgisiz kalmışlardır. Jung'un bu konuya eğilme nedenlerinden biri, mesleklerinde başarılı olmuş ve toplumda seçkin bir yer edinebilmiş çok sayıda orta yaşlı kadın ve erkeği tedavi etmiş olmasıdır. Bu insanların çoğu, ortalamanın üzerinde zekâya sahip ve üstün yaratıcı nitelikleri olan kişiler olduğu halde, bunalımlı olmalarının başlıca nedeni, yaşam coşkusunu yitirmiş olmalarıydı. Yaşamlarını boş ve anlamsız buldukları için çöküntüye girmişlerdi.

Jung'a göre çöküntünün nedeni, bu insanların toplum içinde bir yer kazanma çabasına kullandıkları enerjinin, ulaşılmak istenen amaç artık gerçekleşmiş olduğundan, bu alandan çekilmesi ve geride bir boşluk bırakmış olmasıydı. Üstelik bu, herhangi bir şeyle doldurulamayacak bir boşluktu. Jung'a göre, bu dönemde yaşama yeniden anlam katabilmek için varılması gereken yer, maddeci amaçların ötesinde, manevi ve kültürel boyutları içerir. Bir başka deyişle, orta yaş, insanın kendisini tanıma ve içsel derinliklerini hissedebilmesinin zamanıdır.

4) *Yaşlılık:* Yaşlılık dönemi bir bakıma çocukluğa benzer. Kişi bilinçdışına gömülür ve sonrasını pek düşünmeksizin yok olmayı bekler.

RÜYALAR VE SİMGELER

Jung'un geliştirmiş olduğu en önemli iki kavram, arketip ve simgedir. Gerçekte bu iki kavram yakın ilişki durumundadır. Simgeler, arketiplerin dıştan gözlemlenebilen belirtileridir. Arketipler, kolektif bilinçdışının derinliklerinde gömülü olduklarından, ancak simgeler aracılığıyla anlatım bulurlar. Kişinin haberdar olmamasına karşın arketipler davranışları sürekli olarak etkiler ve yön verirler. Kolektif bilinçdışına ilişkin veriler, ancak simgelerin ve rüyaların anlaşılması ve yorumlanmasıyla toplanabilir.

Jung'a göre bir simge iki temel amaca hizmet eder. Bunlardan biri engellenmiş olan bir içgüdüsel tepiye doyum sağlamaktır. Uyanık yaşamda sıklıkla ketlenen cinsel ve saldırgan nitelikte istekler, rüyalarda simgeler aracılığıyla anlatım bulur. Simgeler ilkel içgüdülerin dönüşüme uğramış biçimleridir. İçgüdüsel enerjiyi, manevi ve kültürel değerlere kanalize ederler. Edebiyat, sanat ve din, biyolojik içgüdülerin değişimine uğramış anlatımlarıdır. Örneğin, cinsel enerji bir sanat dalı olan dansa, saldırgan enerji yarışmalı oyunlara çevrilebilir. Ancak simgeler ya da simgesel davranışlar, içgüdüsel enerjinin gerçek boşalım objelerinin yerine başka objeleri koyma biçiminde yorumlanmamalıdır. Örneğin, dans etmek cinsel etkinliğin yerine geçen bir olgu değildir, cinsellikten öte birçok boyutu da içerir.

Simge bir arketipi temsil etmeye çalışır, ancak bunda çok başarılı olamaz. Jung'a göre, tarihin belirli dönemlerinde arketiplerin çok başarılı anlatım biçimleri geliştirilmiştir. Rönesans bu dönemlerden biridir. Çağımızdaki simgeleştirmeler genellikle kısır ve tek yönlüdür. Makine, silah, teknoloji, uluslararası örgütler ve politik öğreti biçiminde ortaya çıkan çağdaş simgeler daha çok gölge ve personanın anlatımlarıdır, psişenin diğer yönlerini yansıtmazlar.

Jung'a göre rüyalar, bilinçdışı dünyamızın en açık anlatım biçimidir ve insanın doğal gerçeğini yansıtırlar. Ancak bu tanımlama tüm rüyalar için geçerli değildir. Birçok rüya günlük olaylarla ilişkilidir ve psişenin derinliklerini yansıtmaz. Bazen insan kendisine çok yabancı gelen ve iç dünyasıyla hiçbir ilişki kuramadığı bir rüya görür. Sanki bir başka dünyaya gitmiştir. Gerçekte bu başka dünya kendi bilinçdışıdır. Jung bunları "büyük" rüyalar olarak adlandırır. Egonun dış dünyayla ilişkilerinde başarısızlığa uğraması sonucu bilinçdışında ortaya çıkan aksaklıklar, böyle bir rüyanın görülmesine neden olur.

Jung, simgelerin, bastırılmış isteklerin maskelenmiş biçimleri olduğunu savunan Freudcu görüşü kabul etmez. Ona göre, rüya simgeleri ya da diğer simgeler, anima, persona ve gölge gibi arketipleri bireyleştirme ve bütünleştirme çabalarıdır. Rüyalar geçmiş anıları canlandırabildikleri gibi, kişiliğin gelişimi için hazırlanmakta olan tasarıları da yansıtırlar. Bu tür rüyalardaki simgeler

çatışmaların çözümünü de içerir. Jung, her rüyanın geleceğe yönelik tasarıları içermediği ve bu tür rüyaların sayılarının fazla olmadığı konusunda uyarıda bulunur. Rüyalar genellikle ödünleyici bir özellik taşırlar. Psişenin ihmal edilmiş ve gelişememiş yönlerini ödünleyerek denge sağlamaya çalışırlar.

Jung, tek bir rüyanın yorumuna fazla önem vermez. Ona göre, belirli bir süre içinde ve art arda görülen dizi rüyalar anlam taşır. Dizi rüyalar bir kitabın bölümleri gibidir. Her bir bölüm bütüne bir şeyler katar ve her bir rüyadaki içerikler bir araya getirildiğinde, kişiliğin bütünü hakkında anlamlı bir izlenime ulaşabilir. Aslında, dizi rüyalar aynı konuyu tekrarlı bir biçimde işler. Bundan ötürü, dizi rüyaların incelenmesi, bunları gören kişinin zihnini en çok kurcalayan konuların belirlenebilmesini sağlar.

Jung, rüyaların yorumunda klişeleştirilmiş simgelerin kullanılmasına karşı çıkar. Bir rüyanın oluşumuna katkıda bulunan etmenler çok yönlüdür. Rüyayı gören kişinin, örneğin yaşı, cinsiyeti ve bağlı bulunduğu kültür, belirli bir rüya öğesinin yorumlanmasında göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı öğe değişik kişiler için farklı anlamlar taşıyabildiği gibi, aynı insan için farklı zamanlarda değişik anlamlara gelebilir. Meslek yaşamı boyunca 80.000 rüyayı çözümlemiş ve yorumlamış olan Jung, bir rüyanın anlamını araştırırken esnek bir tutum izlenmesi ve önyargılı kuramların zorlanmaması görüşünü savunmuştur.

TUTUMLAR VE İŞLEVLER

İnsanın iki dünyası vardır. Nesnel dünya, kişinin çevresindeki diğer insanlar, eşyalar, gelenekler, ekonomik ve toplumsal kurumlar ve doğa koşullarından oluşur. Bu nesnel dünyaya, çevre ya da dış gerçek de denir. Öznel dünya, psişenin içsel ve kendine özgü içeriğini tanımlar. Öznel dünya, dıştan gözlemlenemediği gibi, çoğu kez kişinin bilincine de ulaşamaz.

İnsanlarda var olan iki temel tutumdan biri olan dışadönüklükte, ruhsal enerji nesnel dünyaya çevrilmiştir. Dışadönük kişi, algılarını, duygularını ve düşüncelerini çevresindeki insanlara, eşyalara ve durumlara yöneltmiştir. İçedönüklükte enerji, öznel ruhsal öğelere ve süreçlere odaklaşır.

Bu iki tutum, bilinç düzeyinde ve aynı zaman içinde birlikte bulunamazlar. Ancak, sürekli olarak birinin yerine diğeri geçer. Bir insan bazı durumlarda dışadönük, bazı durumlarda ise içedönük tutumlar gösterebilir. Ne var ki, bu tutumlardan yalnızca biri yaşamı boyunca kişiye egemendir.

Dışadönük kişi çevresiyle olan etkileşimlerle ilgilidir, etkin görünümlüdür, insanlara kolay yaklaşır. İçedönük kişi kendi içsel dünyasını çözümlemeye ve anlamaya yönelmiştir. Diğer insanlar tarafından soğuk, kapalı ve ilgisiz biri olarak tanımlanır.

Hiçbir insan kesin bir biçimde içedönük ya da dışadönük değildir. Her insan hem içedönük, hem dışadönüktür. Aradaki fark, genel olarak kişiliğe egemen olan tutumla belirlenir. Üstelik, bilinç düzeyindeki tutumla, bilinçaltında egemen olan tutum daima birbirinin karşıtıdır. Dışadönük bir bilincin bilinçaltı içedönük ve içedönük bir bilincin bilinçaltı dışadönüktür. Bu olgu bilinçdışırun ödünleyici görevidir.

Bazen o güne değin sessiz, içine kapanık ve dünyadan kopuk tanınan biri, birden kendisinden hiç umulmayan taşkın davranışlarda bulunabilir. Böyle bir davranışın kökeninde bilinçdışında bastırılmış dışadönük eğilimler bulunur. Bilinçdışı süreçler bilinçtekiler kadar gelişmiş ve ayrımlaşmış olmadıklarından, bastırılmış tutumların ortaya çıkış biçimi de ilkel bir nitelik taşır.

Jung, ruhsal işlevleri dört bölümde toplamıştır: Düşünme, hissetme, duygu ve sezgi.

Düşünme: Düşünceler arasında bağlantı kurarak, genel bir kavrama ulaşma ya da bir soruna çözüm getirmeyi amaçlar. Olayları anlayabilmemizi sağlar.

Hissetme: Değerlendirme işlevini üstlenir. Bir düşüncenin olumlu ya da olumsuz duygular oluşturmasına göre o düşünceyi kabul ya da reddeder.

Duyu: Duyu organlarının uyarılması sonucu algılanan duyuları içerir.

Sezgi: Bir düşünce ya da duygu katkısı olmaksızın, o andaki yaşantının insanda oluşturduğu izlenimi tanımlar. Sezgi işlevinin ortaya çıkabilmesi için yargılama ve mantık gerekli değildir. Esasen kişi, sezgilerinin nereden kaynaklandığını da kestiremez.

Jung'un tanımladığı bu dört işlev bilincin yaşantılara ayarlanmasını sağlarlar. Duyular bizi bir şeyin varlığından haberdar eder; düşünce bize bu şeyin ne olduğunu anlatır; hissetme bu şeyin bizim için iyi ya da kötü olduğunu bildirir; sezgi ise bu şeyin nereden gelip nereye gittiğini fark etmemizi sağlar.

Bu dört işlev iki tutumla karışımlar yaparak, bir insanın bilinçli varlığına anlatım verebilmesi için sekiz ayrı seçenek oluştururlar. Jung, bu seçeneklerden hareketederek sekiz ayrı insan tipi tanımlamıştır:

PSİKOLOJİK TİPLER

1) *Dışadönük Düşünen Tip:* Bu tipte bir insanın yaşamına nesnel düşünceler egemendir. Enerjisini öğrenmeye ve nesnel dünya hakkında bilgi toplamaya yönelten bilim adamı bu tipe örnek olarak gösterilebilir. Dışadönük düşünen tip insan, duygusal yönlerini bir yana ittiğinden, diğer insanlara soğuk ve kendini beğenmiş biri izlenimini verebilir.

2) *İçedönük Düşünen Tip:* Bu tipte insanın düşünceleri kendine dönüktür. Kendi benliğinin gerçekliğini araştıran bir filozof bu tipe örnek oluşturabilir. Aşırı durumlarda, araştırmalarının sonucuyla gerçeklik arasında bir ilişki olmayabilir, giderek gerçeklikten kopabilir ve şizofrenik olabilir. İçedönük düşünen tip, dışadönük düşünen tip gibi, kendisini duygularından korumak için onları bilinçdışına itmiştir. Duygusuz ve uzak bir insan izlenimini verir, düşünceleriyle baş başa kalmak ister. Kendisi gibi olan birkaç yakın dostunun dışında, insanlar onu pek ilgilendirmez. Genellikle inatçı, bildiğini okumak isteyen, hoşgörüsüz, gururlu, çevresindekilere küçümseyici tutumları olan, iğneleyici ve yaklaşılması güç bir insandır.

3) *Dışadönük Duygusal Tip:* Duyguların düşüncelere egemen olduğu bu tipe kadınlar arasında daha sık rastlanır. Durumlar değiştikçe bu tip insanların duyguları da değiştiğinden, kaprisli olma eğilimindedirler. Ortaya çıkabilecek küçük bir değişiklik duygularının değişmesine neden olur. Duygusal, sürekli kendilerinden söz eden, gösterişi seven, duygusal tepkileri oynak ve de-

ğişken kişilerdir. İnsanlara kolay bağlanırlarsa da bu bağlar geçicidir, sevgileri kolayca öfke ve nefrete dönüşebilir. Çevrelerinde olan her olaya, özellikle moda olanlara kolayca katılırlar. Düşünce işlevleri genellikle iyi gelişmemiştir.

4) *İçedönük Duygusal Tip:* Bu tipe de kadınlar arasında daha sık rastlanır. Bu tip insanlar duygularını dış dünyadan saklayan, sessiz, ilgisiz, ilişki kurulması ve anlaşılması güç kişilerdir. Genellikle melankolik bir havaları olmasına karşılık, aynı zamanda, kendine yeten ve iç huzuru olan kişiler izlenimini de verebilirler. Gerçekte derin ve yoğun duygularla dolu olduklarından, arada bir ortaya çıkan duygusal patlamaları çevrelerindeki insanlarda şaşkınlık yaratır.

5) *Dışadönük Duyusal Tip:* Daha çok erkeklerde rastlanan bu tipler, gerçekçi, pratik ve aklına koyduğunu yapan kişilerdir. Dış dünya gerçekleriyle ilgilenir, ancak bunların ne anlama geldiği üzerinde fazla düşünmezler. Zevk ve heyecan veren şeyleri severler, ama duyguları yüzeysedir. Dış dünyadan gelen uyaranlara dönük yaşarlar. Duyulara yönelik tutumlarından ötürü, bu kişiler arasında ilaç tutkusu ve cinsel davranış sapmaları daha sık görülür.

6) *İçedönük Duyusal Tip:* Dış dünyadan uzak durmayı yeğleyen bu tipler kendi duyularına yönelirler. Kendi iç dünyalarını dış dünyadan daha ilginç bulurlar. Dıştan gözlemleyene, sakin, edilgin ve davranışlarını denetim altında tutan biri izlenimini veren böyle insanlar, duygu ve düşüncelerinin kısırlığından ötürü diğer insanların ilgisini çekmezler.

7) *Dışadönük Sezgili Tip:* Genellikle kadınlarda rastlanan bu tip oynak ve tutarsız bir karaktere sahiptir. Sürekli olarak dünyadaki yenilikleri izleme çabası içindedirler, ancak bir konuyu bitirmeden bir ikincisine başlarlar. Bunun nedeni, düşünce işlevinin kısırlığından ötürü davranışlarına sezgilerine göre yön vermeleridir. Büyük bir istekle başlattıkları dostlukları sürdüremez, aynı işte uzun süre çalışamazlar.

8) *İçedönük Sezgili Tip:* Bu tipteki insanlara genellikle artistler arasında rastlanır. Bu tipte bir insan çevresindekiler tarafından

çözülmesi güç bir bilmece gibi algılanır. Kendisine göre ise değeri anlaşılamamış bir dahidir. Törelerle ve dış gerçeklerle ilişkisi olmadığından insanlarla da iletişim kuramaz. Anlamını kendisinin de bilmediği bir imgeler dünyasında yaşar, ama bu imgelere duyduğu ilgi sürekli olmadığından bir sonuca ulaşamaz.

Jung, yukarıda tanımlanmış olan karakter tiplerinin, fazla gelişmiş bilinçli tutumları ve bastırılmış bilinçdışı tutumları içerdikleri, dolayısıyla uç örnekler olduğuna işaret eder. Gerçekte bir insan dışadönüklük ya da içedönüklük tutumlarından birini daha çok kullanır. Dört işlevden biri diğer üçüne oranla, bilinçli dünyasına daha çok egemendir. Jung bunu *birincil işlev* diye adlandırmıştır. Birincil işlevin yanı sıra bir *yardımcı işlev* bulunur. Yardımcı işlev, birincil işleve hizmet eder ve bağımsız değildir. Bundan ötürü birincil işleve karşıt çalışamaz. Örneğin, düşünce ve duygu ya da duyum ve sezgi birbirlerine yardımcı olamazlar.

Jung'un tipolojisi, insanların bölümlendirilemeyeceği görüşünü savunan psikiyatristlerin ağır eleştirisine uğramıştır. Oysa, Jung da diğer psikiyatristler gibi, her insanın tek ve kendine özgü bir varlık olduğunu kabul eder. Gerçekte Jung'un anlatmak istediği, her insanın bu sekiz kategoriden birine ait olduğu değil, bilinç ve bilinçdışı düzeylerinde çeşitli tutum ve işlevlerin farklı bir dağılım gösterdiğidir.

TEDAVİ

Psikoterapi Kuramı:

Analitik psikoterapi belirli bir kuram izlemez. Jung, terapiyi, insanın kendisini tanıması ve yeniden biçimlendirmesi olarak görmüş ve katı kavramlarla sınırlanmasının sakıncalarından söz etmiştir. Daha çok yapıtlarıyla tanındığı için, Jung'un ne denli üstün yetenekli bir terapist olduğu çoğu kez unutulur. Jung'un görüşlerini kuşkuyla karşılayan bazı kişiler bile tedavi amacıyla yine ona başvurmuştur. Terapist olarak Jung, yapıtlarından çok farklı bir biçimde, belirli bir yöntem ve disiplin izlemeksizin çalışırdı. Bir hastanın tedavisinde izlemekte olduğu yolu bir ikinci hastasına uygulamaz, yöntemlerini sürekli düzeltir, değiştirir ve

yenilerini yaratırdı. Sonuç alınabildiği sürece her yolun geçerli olduğuna inanmıştı.

Bir kez, gecelerdir uyuyamadığından yakınarak kendisine başvuran bir kadına ninni söylemiş ve uyumasını sağlamıştı. Jung'un tedavi odasında insanlar dans etmişler, şarkı söylemişler, çalgı çalmışlar, resim ve heykel yapabilmişlerdi. Bundan ötürü Jung, kuramlara güvenmemiş ve onların getirdiği katılık ve sınırlara karşı çıkmıştır. "Kuramlarını iyi öğren, ancak yaşayan ruhun mucizesine dokunduğunda onları bir yana bırak!" (1954). Tüm bu açıklamalara karşın, analitik psikoterapinin düzen ve disiplinden yoksun olduğu söylenemez ve tedavi, diğer ekollerdeki kadar belirgin olmasa da bazı ilkeleri izler.

Tedavi, hastanın bilinç dünyasının ayrıntılı bir soruşturmasıyla başlar. Bilinçdışı bilince oranla ödünleyici bir nitelik taşıdığından, bilince öncelik tanınır. Örneğin, aym rüya hastanın farklı bilinç durumlarında değişik biçimlerde yorumlanabilir. Soruşturma, hastanın geçmiş yaşam öyküsünü, yaşamındaki önemli etkenleri, tutumlarını, değerlerini ve düşüncelerini içerir. Bu bilgiler edinildikten sonra terapist, tutarsızlıkları ve çelişkileri, yadırganabilecek nitelikteki tepki ve davranışlarını hastasına göstermeye başlar. Böylece hasta, insanın içsel dünyasına giden güç ve yavaş aşılan yolu izleme sürecine girer. Beklemediği sorularla ve gözlemlerle karşılaştıkça varsayımlarının geçerliliği konusunda kuşkuya düşer. İçgörü kazanmayı öğrenmeye başlar. Tedavinin başlangıcındaki rahatlamanın, bu aşamada şaşkınlığa dönüşmesi oldukça sık gözlemlenen bir olgudur.

Bundan sonraki aşamada hastanın bilinçdışı ele alınır. Bu dönemde kişi iç dünyasına kendi denetimi dışındaki güçlerin egemen olduğunu fark etmeye başlar. Bu durum, özellikle her şeyi mantık yoluyla çözümlemeye alışmış Batı kültürünün insanı için oldukça can sıkıcıdır. Hasta, bir süre sonra, bilinçdışının bilinçli dünyasını nasıl ödünlediğini görmeye başlar. Bilinç ve bilinçdışındaki karşıt güçlerin kendisinde gerilim ve anksiyete yaratmasına karşın, bu iki karşıt gücün giderek uzlaştırılarak üçüncü bir kimliği oluşturabileceğini fark etmek hastaya umut verir.

Bilinçdışı güçlerin tanınabilmesi amacıyla kişinin rüyaları, düşlemleri ve artistik yapıtları yorumlanır. Bu yorumlar yalnızca

geçmişe dönük bir içerikle sınırlanmaz, kişinin geleceğe yönelik tasarımlarını da içerir.

Analitik psikolojinin terapist için koyduğu temel ilke, önyargıları ve kalıplaşmış kuramları bir yana iterek, hastanın bilinçdışını dikkatle izlemeye çalışmaktır. Örneğin, terapist, hastasının bir anne sorunu olduğu kanısına varabilir. Ancak rüyalar hastanın erkek kardeşine ilişkin bazı sorunlarını da vurgulayabilir. Bilinmeyenlerle karşılaşmanın yarattığı anksiyeteye karşı çoğu insan bazı hazır formüllere tutunma eğilimi gösterdiğinden, böyle bir durumda hastanın bilinçdışına giden bilinmeyen yolları izlemek için çaba göstermek terapiste düşen en önemli görevdir.

Rüyalar, analitik psikoterapinin en önemli analiz araçlarından biridir. Rüyalar, kendi içeriği üzerine yapılan yorumların yanı sıra yapılabilecek diğer yorumların da zamanını belirler. Terapist, hastanın iç dünyasındaki olayları hastadan önce fark eder. Ancak genel bir kural olarak, analitik terapist, hastanın bir yorumu özümsemeye hazır olduğunu belirten bir rüya ortaya çıkana kadar yorumunu erteler. Bu açıklamada bir kez daha görüldüğü gibi, tedavi hastanın bilinçdışının götürdüğü yönde ilerler.

Analitik psikoterapi üç öğeyi göz önünde bulundurur: Yazgı öğesi (değiştirilemeyen şeyler kabul edilmelidir); beceri (insanın kendi içsel benliğine ulaşma yolları bilinçli düzeyde açıklanabilir ve öğretilebilir); sanat (duygu ve sezgi yoluyla bazı şeyleri bir araya getirip bütünleştirebilme yeteneği). Yalnızca yazgının vurgulanması tedaviyi falcılığa dönüştürebilir; beceriyi ön planda kullanmak kuru ve mekanik bir yaklaşımla sonuçlanır; sanat yönü aşırıya kaçarsa karşımıza "çılgın bir terapist" çıkabilir (Whitmont ve Kaufmann, 1972).

Psikoterapi Süreci:

Analitik psikoterapi, hastanın dünyasına ilişkin her türlü obje ve durumları içerir. Tedavi seansını dinleyen biri, hastanın, parasal durumundan kaynanasıyla olan çekişmesine, işyerindeki bir arkadaşı hakkında çıkan söylentilerden en son izlediği bir sanat olayına kadar akla gelebilecek her türlü konunun tartışıldığına tanık olabilir. Analitik tedavide temel kural, "her türlü psikolojik çözümleme duygusal yaşantılar üzerine yapılır; düşünce yoluyla

anlayış kazanma yetersiz bir yöntemdir." Bu tanımın amacı, düşünce yoluyla içgörü kazanmayı küçümsemek değil, ruhsal gerçekliği duygusal olarak yaşamanın önemini vurgulamaktır.

Analitik tedavi, hastayla terapist arasında etkin bir etkileşim biçimini içerir. Eğer transferansa ya da hastanın gelişimine yararı olacağına inanırsa, terapist, bazı duygularını, yaşantılarını ve hatta rüyalarını hastasıyla paylaşabilir. Bu etkileşimin sınırı terapistin sağduyusuna ve isteğine bırakılmıştır. Tedavi saatinin ortamı, ciddi bir tartışmadan karşılıklı şakalaşmaya değin her türlü duygusal durumu içerebilir. Terapist, hastasına öneride bulunabilir, ona bir şeyler öğretebilir, duygularını yansıtabilir ve ona destek olabilir. Önemli olan o anda yaşanılan duyguların özümsenmesidir.

Analitik psikoterapide kullanılan bir diğer araç da, yukarıda tanımlanan ilkeler göz önünde bulundurulmak koşuluyla yapılan yorumlardır. Yorumlama, tedavi süresince elde edilen verilere, hastanın farkında olmadığı bağlantıları görebilmesini sağlamak amacıyla açıklık getirmektir. Analiz sürecinin temel amacı, bilinçdışındaki olguları bilinç düzeyine çıkarabilmektir. Bu amaca ulaşabildiği oranda hastanın davranışlarında da değişme gözlemlenir.

Hastanın fenomenolojik dünyası açıklığa kavuştuktan sonra sıra rüya yorumlarına gelir. Rüyalar analitik psikoterapinin merkezini oluşturur. İnsanlar rüyalarını hatırlayabilme konusunda farklılık gösterirler. Çok seyrek rastlanmakla birlikte, hiçbir rüyasını hatırlamayan insanlar da vardır. Ancak tedavide rüyalara tanınan önemin hasta tarafından da fark edilmesi, rüyalarını hatırlamakta güçlük çeken kişilerin bellek gücünde giderek bir değişmeye neden olur.

Bir rüyayı anlayabilmek için en iyi yol, onu bir dram seyrediyormuşçasına izlemektir. İyi tasarlanmış bir tiyatro oyununda, önce fiziksel ve psikolojik bir ortam hazırlanır, oyunun duygusal tonu hissettirilir ve ortaya çıkacak çatışmalar hakkında ipuçları verilir. Bu aşama *sergileme* diye adlandırılabilir. Bundan sonra bunalım durumu gelişir ve çatışma ortaya çıkar. Sergileme aşamasında verilmiş olan ipuçlarına ilişkin durumlar tüm yönleriyle belirlenir ve dram yaşanmaya başlanır. Daha sonra ortaya bir *çözüm*

konur; bazen bu, olayların çıkmaza girmesi biçiminde çözümü olmayan bir son da olabilir. Yukarıdaki örüntü, rüya, düş ve sanat yapıtları gibi, tüm bilinçdışı ürünlere uygulanabilir.

Rüyaların açıklanması konusunda klasik psikanalizle analitik psikoloji arasındaki en önemli fark, bastırma kavramını içerir. Freudcu yaklaşıma göre rüyaların içeriği bilinçdışına bastırılmış anı ve duygulardan oluşur. Bu görüşe göre, rüyadaki gerçek dram, rüyanın *içeriği* olarak tanımlanır ve gerçek bunun gerisinde aranmalıdır. Jung, rüyalara fenomenolojik bir biçimde yaklaşır. Rüyanın dramı, simgesel biçimde anlatım bulan bilinçdışı olgulardır. Bunlar, gizlenmiş ya da bastırılmış olgular değil, kendilerini ortaya koymaya çalışan süreçlerdir. Freud'la Jung arasındaki bu kavram farkı, anlambilimsel (semantik) nitelikten öte, rüyaların nasıl yorumlanacağı konusundaki uygulama farklılıklarını da içerir.

Genellikle, kişiye rüyasındaki bir simgenin kendisine neleri çağrıştırdığı sorulur. Bu simgenin bir tekerlek olduğunu varsayarak, kişi, tekerleğin kendisine bir otomobil, otomobilin ise çocukluk yıllarındaki bir oyuncağı anımsattığını söyleyebilir. Birbirini izleyen anılar dizisi sürdürüldükçe giderek rüyadaki gerçek simgeden, yani tekerlekten uzaklaşılır. Eğer rüya gören kişi çağrışımlarını dikkatli bir biçimde sürdürmekteyse, sonunda, can sıkıcı duyguları içeren bir noktaya ya da komplekse ulaşılır. Örneğin, bu duygular kişinin annesiyle ilgili bazı önemli sorunlarına ya da ergenlik döneminde geçirmiş olduğu eşcinsel bir yaşantıya ilişkin olabilir. Kuşkusuz, elde edilen bu bulgu pskiyatrik soruşturmanın doğal bir parçasıdır, ancak söz konusu rüya ile artık pek ilişkisi de kalmamıştır. Belki bir başka noktadan da başlansaydı aynı sonuca gelinebilirdi. Buna karşılık, analitik psikoloji, bu rüyada bilinçdışının kullandığı simgenin, bir otomobil değil de bir tekerlek olduğu gerçeğine büyük önem tanır. Öyle olsaydı, hasta rüyasında doğrudan bir otomobil görmüş olurdu. Ama bu yaklaşım, otomobile ve çocukluk dönemine ilişkin çağrışımı önemsememe anlamına da gelmez. Çünkü bir çağrışım, çoğu kez rastlantısal olmayan bir bağlantıdır. Çağrıştırılan obje, çocukluğunda sahip olduğu bir oyuncak otomobil ya da bindiği bir tren olabilir. Bu uygulama, rüyadaki cansız eşyalardan insanlara kadar her simgeyi

ve rüyada yer alan tüm önemli olayları içerir. Böylece, rüyanın *çağrışım içeriği* ortaya çıkarılır. Ancak, yorumlamanın yeterli olabilmesi için, aydınlatıcı bazı *açıklamaların* da yapılması gerekir. Açıklama bir objeyi olduğu gibi ele alır. Örneğin, rüyasında bir lamba gören biri bunu erkek kardeşiyle çağrıştırabilir. Ancak gerçekte lamba karanlıkta ışık veren bir nesnedir. Bunun gibi, bir kalem, rüya gören kişiye erkek üreme organını çağrıştırabilir. Oysa kalem öncelikle bir yazı yazma aracıdır.

Bilinçdışının arketipsel olduğu varsayımından hareket ederek terapist, belirli bir rüyada ortaya çıkan dram ve simgeleri değerlendirirken, mitoloji, masal, edebiyat vb. her türlü kaynaktan yararlanabilir. Ancak bunun sağlam bir biçimde yapılabilmesi, terapistin iyi bir kültüre ve yeterli klinik deneyime sahip olmasına, sezgi ve yargılarını etkin bir biçimde kullanabilmesine bağlıdır. Örneğin, bir kadın kendisini dehşete düşüren bir rüyayı tedaviye getirir: Verdiği bir yemek davetinde konuklarına kendi çocuklarını haşlayarak ikram eder. İlk bakışta bu rüya, kadının çocuklarına karşı geliştirdiği bazı olumsuz duyguları ya da, haşlama bir pişirme süreci olduğundan, bir dönüşüm sürecini simgeleyebilir. Ancak, eğer biz Yunan mitolojisini biliyorsak, bu rüyayla belirli bir efsane arasındaki benzerliği de görebiliriz. Tantalus adlı bir ölümlü, tanrıları yemeğe çağırır ve onların ilahi gücünü denemek için kendi çocuğu Peloys'u haşlayarak ikram eder ve bundan ötürü ağır bir cezaya çarptırılır. Bu olaydaki temel öğe, ölümlü bir kişinin tanrılara küstahça karşı çıkmasıdır. Dolayısıyla rüya da, kişinin en önemli sorunlarından biri olan kendini beğenmişliğine işaret etmektedir. Bu konunun daha olağan ve günlük bir olay içinde işlenmeyip arketipsel bir biçimde ortaya çıkışı, sorununun ağırlığını ya da kişinin bu özelliğinin bilinç düzeyinden çok uzakta tutulduğunu, yani kendisini alçakgönüllü bir insan olarak algıladığını gösterir (Whitmont ve Kaufmann, 1972).

Rüyaların kendine özgü bir mantığı vardır. Kullandıkları dil resimli simgeler biçiminde olduğundan, gerçekleri fenomenolojik olarak yansıtır, bağlantıları açıklayamazlar. Bu bağlantılar rüyada yer alan olayların sırasından çıkarılabilir: Eğer rüyadaki dram birbirini izleyen iki olaydan oluşmuşsa, ikinci olay birincisi nedeniyle ortaya çıkmıştır. Eğer bir kadın rüyasında, karşılaştığı bir

yılanı kızdırmaya çalışmış ve bunun üzerine yılan, kadına saldırmışsa, yılanın saldırmasının nedeni kadının onu kızdırmış olmasıdır. Böyle bir durumda gösterilecek en uygun davranış, yılanı kızdırmak yerine oradan kaçmak ya da onu öldürmek olmalıydı. Rüya bu kadının, kendisi için tehlikeli olan bir bilinçdışı içeriğe meydan okuduğunu göstermektedir. Whitmont ve Kaufmann'ın (1972) izlemiş olduğu bu kadın ciddi bir alkol sorununda yeni kurtulmuştu. Ancak rüyayı gördüğü dönemde, alkole yeniden tutku geliştirmeyeceğine karşı abartılı bir güven geliştirmişti ve bu nedenle, tehlikeli olabilecek bazı deneyimlere pervasızca girişmekte sakınca görmüyordu. Yılan, kadındaki alkol tutkusu eğiliminin simgesiydi ve bu rüya, bilinçli dünyasında başa çıktığına inandığı alkolizm tehlikesinin tümden ortadan kalkmamış olduğunu açıklamaktaydı.

Ne var ki, her rüya yukarıdaki örneklerdeki gibi açık bir anlam taşımayabilir. Bazı rüyalarda farklı olasılıklara yönelen ipuçları olabilir ya da birbirinin karşıtı olan iki ayrı anlam çıkarılabilir. Rüya birçok bilinmeyeni olan bir matematik denklemine benzer. Dolayısıyla çözümü de akla gelen olasılığı denemeyi öngörür. Bir rüya dizisi ise aynı bilinmeyene ilişkin çeşitli veriler sağlar, aynı çatışmanın farklı yönlerini yansıtır. Bu rüyalar arasındaki benzer noktaları çıkarabilmek analize ışık tutar. Bazen yanlış yorumlanan bir rüya, bir sonrakiyle onarılabilir. Aslında, bir rüyayı yorumlama konusunda bilinen tek yöntem, deneme-yanılma sürecidir. Bundan ötürü terapist, bazen iki karşıt yorum arasında bir seçim yapma ya da bir sonraki rüyayı bekleyerek yorumunu erteleme durumlarını yaşayabilir.

Analitik psikolojinin içgörü kazanma amacıyla kullandığı bir diğer araç da sanattır. Sanat yapıtları, çoğu kez yaratıcının ailesiyle ilişkilerine ya da çocukluk döneminde yaşadığı can sıkıcı bir olaya indirgenebilir. Esinlenmeden kaynaklanan sanat, her birimizde var olan evrensel ve zamanla sınırlanamayan bir şeyin kişisel anlatımıdır. Arketipsel bir motife kişisel bir biçim vermektir (Neumann, 1959).

Yaratıcılığın nevrotik acıların bir ürünü olduğu ve nevrozun ortadan kalktığı anda yaratıcılığın sona ereceği biçiminde genel bir kanı vardır. Analitik psikoloji bu varsayımı paylaşmaz. Yara-

tıcılık, arketipsel dürtülere, onlara tutsak olmaksızın, gerçekçi ve gözle görülebilir bir anlatım verebilmeyi tanımlar. Sanatçının diğer insanlardan farklı olmasının nedeni, görülebilir biçimde ortaya çıkmak için zorlayan arketipsel güçlerin enerjisiyle yüklenmiş olmasıdır. Sanatçı nevrotik olduğu için yaratmaz. Yaratıcı olması ve içindeki güçlere anlatım yolu bulma zorunluğu sonucu nevrotik olabilir. Analitik psikoloji gerçek sanatçının tedavi sonucu yaratıcılığını yitireceğini kabul etmez. Tam karşıtı, bir sanatçının iç dünyasına ulaşabilmiş olması, oradaki kaynaklarını daha iyi kullanabilmesini sağlar.

PSİKOTERAPİNİN İŞLEYİŞ BİÇİMİ

Daha önce de belirtildiği gibi, analitik terapi belirli kuralları izlememekle birlikte, içerdiği bazı ortak ilkeler aşağıdaki biçimde özetlenebilir (Whitmont ve Kaufmann, 1972).

Kabul: Terapi süresince hasta, terapist tarafından kabul edildiğini hissetmelidir. Bu duygu terapistin sözlü anlatımıyla değil, açık ve samimi tutumuyla oluşur. Analitik psikolojide tedavi yapan kişilerin de psikoterapi görmüş olması zorunludur. Böylece, kabul edilme ya da edilmeme arasındaki farkı kendi terapistleriyle yaşamış olarak başka insanların sorunlarına eğilirler. Tedaviye gelen kişiyle terapist arasındaki beraberliğin "sağlıklı" ve "hasta" ilişkisi olmadığını, kendi iç dünyasının derinliklerine inebilmiş ve bilinçdışıyla diyaloğunu sürdürmekte olan bir kişiyle, bu yaşantıyı gerçekleştirmeye hazırlanan bir diğeri arasındaki işbirliği olduğunu öğrenirler. Bu içgörüyü kazanmış olmak, terapistin şişmesini ya da kendini üstün bulmasını engeller. Gizli kalmış yönleriyle yüzleşmenin sağlıklı utancını kendisinin de yaşamış olması, insan ruhunun karmaşıklığına saygı duymasına neden olur.

Bir insan geçmişte geçirmiş olduğu olumsuz yaşantılardan çok, ufuklarını genişletemediği ve daha iyi bir insan olabilme yolunda gelişimini sürdüremediği için acı duyar. Bir başka deyişle, yazgısından kaçmaya çalıştığı için yeteneklerini ve gizilgüçlerini kullanmamaktadır. Ne var ki, bir kez yazgısını tanıyıp, özümledikten ve ona etkin bir biçimde katılmayı kabul ettikten sonra,

daha zengin boyutlarıyla anlamlı bir yaşam sürdürebilir. Ancak bu, daha az acı çekeceği anlamına gelmez.

İçinde yaşadığımız Batı kültürü zayıf yönlerimizden ötürü kendimizi suçlu hissetmemize neden olduğundan (ki, antropologlar bunun evrensel bir olgu olmadığını kanıtlamışlardır), terapist tarafından kabul edildiğini hissetmiş olması, hastanın yetersizliklerinden ötürü yaşadığı suçluluk duygularını hafifletir. Bu yaklaşım, örneğin bir insanın masturbasyona ilişkin suçluluk duygularının yüzeysel bir biçimde hafifletilmesi gibi durumlardan çok, yetersizliğin olağan insanın kaçınılmaz bir niteliği olduğunun kabul edilmesini içerir. Böylece hasta, yetersizliğinin oluşturduğu suçluluğu, dinamik ve yaratıcı güçlere dönüştürebilme özgürlüğünü kazanır.

İçsel Dünya ile İlişki Kurma: Başarıya yönelik Batı kültürü, dış dünyayı ve onun gerçeklerini vurgulama eğilimindedir. Bu durum, dış gerçeklik kadar önemli olan kendi gerçekliğimizi, yani iç dünyamızı görmemize engel olmuştur. Tedavi için başvuran insanların çoğu, dünyalarından kopmuş kişilerdir. Bundan ötürü, analitik terapinin en önemli amaçlarından biri, iç ve dış dünyalar arasındaki kopukluğun birleştirilmesidir. Bu amacı gerçekleştirmek için, terapist, sürekli, fakat esnek bir biçimde, hastayı içsel dünyasına yöneltmeye çalışır. Hasta, tanımadığı bu dünyasının gücünü anlayıncaya kadar bu konu işlenir. Bu aşamada tedavi, kişiyi dönüşü olmayan bir noktaya getirir. İnsan bir kez bilinçdışıyla ilişki durumuna geçtikten sonra, geriye dönüp onun varlığını yokumsayamaz. Önceleri terapistle, sonradan yalnızken de, bilinçdışıyla ilişki sürdürme bir yaşam biçimine dönüşür. Bu durum, dolaylı olarak, insanın değer yargılarında önemli değişmelere neden olur.

Transferans: Jung da başlangıçta Freud'un görüşünü paylaşarak, transferans olgusunun tedavinin sürdürülebilmesinde çok önemli bir etmen olduğuna inanmıştı. Ancak psişenin arketipsel boyutlarını giderek daha iyi tanıdıkça, transferansın tedavi süreci içindeki yerini önemsememeye başladı. Hatta bir dönemde, tedavinin transferans olmaksızın daha iyi yürüyebileceğinden bile söz etti. Ama daha sonraları, klinik verilerin yadsınamayacak gü-

cü karşısında, transferans olgusunun ve onun psikolojik analizinin önemini yeniden kabul etmek zorunda kaldı.

Analitik tedavide iki tür transferans söz konusudur: Kişisel ve arketipsel. Kişisel transferansta tedaviye gelen kişi, terapistin kişiliğinde kendi geçmiş ilişkilerini yeniden yaşar. Bu tür yansıtmalar oldukça kolay çözümlenir. Arketipsel yansıtmalar ise, çözümlenmesi güç ve bazen can sıkıcı sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Terapist, bir kurtarıcı ve her şeyi bilen bir sihirbaz olarak algılanır. Bu durum, hastanın babasını bu biçimde algılamış olmasından değil, şimdiye kadar hiçbir kurtarıcıyla karşılaşmamış olmasından kaynaklanır. Gerçekte, böyle bir kurtarıcıyı hepimiz arketipsel bir biçimde ararız. Ne var ki, bu arayış arttıkça daha büyük güçlüklerle karşılaşırız. Olumsuz tarnsferansta terapist, kişisel ve arketipsel düzeyde, düşman ya da şeytan olarak algılanır.

Karşı-transferans: Terapistin hastada yansımasıdır. Kaçınılması gereken bir durum olmaktan çok, tedavi sürecince terapiste rehberlik eden bir olgudur. Çünkü, terapist kendi tepkilerini tedavi aracı olarak kullanabilir. Bu tepkiler ona tedavi sürecinin nasıl gelişmekte olduğu konusunda bilgi sağlar. Örneğin, eğer terapistin içinden hastasını hırpalamak geliyorsa, bir "sahip-tutsak" olgusunun yaşanmakta olduğunu fark eder. Bir başka deyişle, hastayla terapistin oluşturduğu etkinlik alanının içeriğini görebilir.

TEDAVİ UYGULAMASI

Analitik terapistler, uygulama yönünden, dinamik psikiyatri alanında çalışan diğer terapistlerden önemli bir ayrılık göstermezler. Jung ekolü her tür çalışma yaklaşımını kabul edebildiğinden, aşağıda verilen genellemeler tüm analitik terapistleri kapsamına almayabilir.

Ortam: Terapist, bir klinikte, özel ofisinde ya da çoğu kez evinde çalışır. Hiçbir özel düzen gerekmez. Önemli olan yakınlıktır; hasta ve terapist için iki rahat koltuk yeterlidir. Terapist bir yazı masasının arkasında oturabilir, ancak hastasıyla yüz yüze olmalıdır. Terapist not alabilir ya da almayabilir. Gizlilik konusunda

hastaya kesin güvence verilir. Hasta bu konuyu açmazsa, esasen durum böyle kabul edilmiş demektir. Eğer terapist, sonradan dinlemek amacıyla konuşmaları banda almak isterse, konu terapistle hasta arasında çözümlenir.

Tedavinin yoğunluğu ve etkinliği buluşma sıklığına bağlı değildir. Bazen ayda bir kez görülen bir hastayla da derinliğine bir çalışma yapılabilir. Ancak çoğu terapist, hiç olmazsa başlangıçta, hastalarını haftada bir ya da iki kez görmeyi yeğler. Günümüzdeki genel eğilim haftada bir kez buluşma ve bu sayıyı zorunlu olmadıkça artırmama yönündedir.

İlişki: İlk buluşmanın nasıl olması gerektiği konusunda farklı görüşler vardır. Kimi terapist doğrudan soruna dalmayı yeğler, kimi ilk anılardan başlayarak, hastanın yaşam dönemlerini ve duygusal gelişimini ayrıntılarıyla ve sistemli bir biçimde incelemeden sorunları ele almaz. Ama genellikle hastayla terapist, ilk buluşmalarını, daha çok birbirlerini üstü kapalı bir biçimde değerlendirmekle geçirirler.

Anlamlı bir tedavi çalışması için, hastayla terapistin birbirlerinden hoşlanmaları ve karşılıklı saygı duymaları zorunludur. Hangi taraftan gelirse gelsin, başlangıçta antipati çok güçlüyse hastanın bir başka terapiste gitmesi önerilir. Çoğu kez, terapistin hastaya karşı geliştirdiği olumsuz duygular kendi yansımalarıdır ve bu duygular zamanla değişebilir. Ancak, hiçbir insan kusursuz olamayacağına ve kendi zayıf yönlerini kabul etmek iyi bir terapist olmanın başlıca niteliği olduğuna göre, terapistin, hastaya karşı geliştirdiği olumsuz duygulardan ötürü kendisini zorlamaması beklenir. Genel bir kural olarak, terapistin, kendi anne ya da babasını hatırlatan kişilerin tedavilerini üstlenmemesi gerekir. Çoğu kez, ilk buluşmayı izleyen günlerde terapist ve hastanın gördüğü rüyalar, birbirlerine karşı geliştirdikleri bilinçdışı tepkilere ışık tutar.

Terapistle hasta arasındaki ilişki, terapistin izlediği belirli bir psikoloji okulunun ilkelerinden çok, bu iki insanın kişilik özellikleriyle belirlenir. Terapistler kişilik ve duygusal tepkiler yönünden farklılık gösterirler. Kimi mantığa yönelik ve kapalı, kimi sıcak ve duygusal, kimi daha konuşkan, kimi daha suskundur. An-

cak, kişilik yapısı nasıl olursa olsun, terapistin, tedaviye katılım biçimini birlikte çalıştığı hastanın kendine özgü ihtiyaçlarına göre ayarlaması gerekir.

Genellikle, tedavinin başlangıç dönemlerinde terapist daha çok dinler, fazla etkin değildir ve kendi duygularını hastasıyla pek paylaşmaz. Tedavideki işbirliği sonucu karşılıklı bir yakınlık gelişip, simgesel bir dostluk yerleştikçe, terapist kendisini daha çok ortaya koyar ve "tedavi eden ve edilen" ilişkisi, yerini daha eşit bir beraberliğe bırakır.

Hasta Seçimi: Terapistin bazı tür hasta sorunlarını daha kolay benimsemesi ya da bazı türde sorunlarla ilgilenmekten hoşlanmaması, izlemekte olduğu kuramsal yoldan çok kendi kişisel yapısıyla ilişkilidir. Kimi terapist, örneğin alkoliklerle ya da intihar eğilimli kişilerle çalışmaktan hoşlanmaz; kimi ise silah taşıyan bir kişiyi tedaviye almak istemez. Bu tür seçimler, terapistin kendi sınırlarını anlayabilmesine yardımcı olur. Analitik psikolojinin yönelimi, terapisti, hangi durumlarda nasıl davranılacağı konusunda hiçbir kuram ve yönergeyle sınırlamaz. Her şey terapistin kişiliğine, durumu nasıl algıladığına ve hastasıyla olan ilişki biçimine bırakılır.

TARTIŞMA

Jung'un bizlere bırakmış olduğu ayrıntılı ve iyi belirlenmiş kuramsal temel çoğu klinik olguya uygulanabilir niteliktedir. Freud'un dışında hiçbir araştırıcı ve kuramcı Jung kadar zengin bir kişilik kuramı geliştirmemiş ve çağdaş düşünceyi bu denli etkilememiştir. Buna karşılık, psikoterapinin teknik yönlerinin gereğince işlenmiş olduğu söylenemez. Analitik psikolojinin, günümüzde üzerine en çok eğildiği konu da budur. Çoğu terapistin kabul ettiği gerçek, bilinçdışının anlaşılmasının ve yorumlanmasının tedavi için yeterli olmadığıdır. Bazen ortaya konan rüya ya da sanat yapıtının anlamı, gerek terapist ve gerekse hasta tarafından anlaşıldığı halde, tedavide hiçbir gelişme olmayabilir. Bu nedenle analitik psikoloji, kuramcı anlayışı, gerekli davranış değişimini oluşturabilecek fenomenolojik bir sürece dönüştürmenin yollarını araştırmaktadır.

Bugüne kadar edinilen izlenimler tedavide sözlü boyutun tek başına yeterli olmadığını göstermektedir (Whitmont ve Kaufmann, 1972). İlkel insanlar bunu sezmişler ve psişik olguları pekiştirme amacıyla ayinler geliştirmişlerdir. Günümüzde analitik psikoloji buna benzer yaklaşımları da deneme süreci içindedir. Grup etkinlikleri, duyarlık eğitimi (sensitivity training) ve bazı ayin türleri, gerçeklerin daha derinliğine yaşanabilmesi ve kapalı kalmış kapıların açılabilmesi için uygulanmaktadır. Analitik psikolojinin katı kurallarca sınırlanmamış olması, bu tür deneylere girişen araştırıcıların imgelemlerini oldukça özgür bırakmıştır.

Bölüm: 4

OTTO RANK

Otto Rank'ın psikoterapi kuramı tarihinde oldukça seçkin bir yeri vardır. Ancak, psikoterapi alanına katkıda bulunmuş olan diğer araştırıcılara oranla, Rank'm yaklaşımı oldukça felsefi ve bilimsellikten uzak sayılabilir. Kullandığı felsefi ve artistik dil, yapıtlarının sistemli düşünme alışkanlığında olan kişiler tarafından anlaşılabilmesini güçleştirir. Ayrıca, çalışmalarının belirli bir düzen izlediği de söylenemez.

Otto Rank, Adler ve Jung gibi, psikanaliz kuramının gelişmeye başladığı ilk günlerde Freud'un çevresinde oluşan ve bu alanda etkinliği olan grubun önde gelen bir üyesiydi. Diğerlerinden farklı olarak bir tıp doktoru olmayan Rank'ın öğrenim ve ilgi alanları, mühendislik, felsefe, psikoloji, tarih ve sanat konularını kapsıyordu. Güçlü bir içgörü yeteneğine sahip olduğu bilinen Rank, çok az sayıda kişiyle yakın ilişki kurabilmiş, oldukça yalnız bir insan olarak tanımlanır (Taft, 1958). Gençlik yıllarında ailesinin isteğini yerine getirebilmek amacıyla ticarete atılmış, daha sonra istediğinin bu olmadığına karar vererek işini bırakıp tek başına yaşamaya başlamıştı. Yokluk içinde geçen bu dönemde Rank, kendisini yoğun bir biçimde okumaya vermiş, özellikle Schopenhauer ve Nietzsche'nin çalışmalarından etkilenmişti. Bu etki sonraki yıllardaki yapıtlarında oldukça belirgindir. Ancak, bu yapıtlarda kullandığı dilin oldukça güç anlaşılır olması, düşüncelerinin yayılmasını ve yandaş bulabilmesini engelleyen önemli bir etmen olmuştur. Kişisel çabalarının ürünü olan ve 1900'lerin başlangıcında artist kişiliği üzerine yazdığı bir makale Freud'un ilgisini çekmiş ve Freud, Rank'ı, psikanalizin kültürel alanlara doğru oluşturduğu uzantıların öncüsü saymıştı. Üstelik Rank'm üniversite öğrenimi yapabilmesi için her türlü imkânı da sağlamıştı.

Freud'un kişiliğinde, daha önceki yaşamında yoksun kalmış olduğu güçlü koruyucuyu bulan Rank için bu ilişki, huzurlu bir dönemin başlangıcı olmuş ve aynı yıllarda, mutlu başlayan bir evliliği de gerçekleştirmişti. Rank, öğrenimini tamamladıktan sonra bir süre Amerika'ya gitti ve dönüşünde Freud'la arasındaki kişisel ve bilimsel ilişkiler giderek bozulmaya başladı. Bunun başlıca nedeni, Rank'ın giderek Freud'dan farklı görüşler geliştirmeye başlamasıydı. Özellikle doğum sarsıntısı konusundaki görüş ayrılığı ve tedavide geliştirdiği yeni teknikler Freud tarafından hiç de olumlu karşılanmamıştı. Nitekim daha sonraki yıllarda Rank, kullandığı tedavi tekniği için, psikanaliz yerine psikoterapi terimini kullanmaya başlamış ve klasik psikanalizi temelinden ve şiddetli bir biçimde eleştirmiş, kendi kavramları da Freudcu grubun eleştirilerine hedef olmuştur.

Freud'dan ayrıldıktan sonra tekrar Amerika'ya giden Rank, Philadelphia'ya yerleşti. Philadelphia ve New York'taki sosyal hizmet okullarında dersler verdi ve psikiyatrik sosyal hizmet kavramının gelişmesinde etkin bir rol oynadı. Freud'dan ayrıldıktan sonra özel yaşamında mutsuz bir dönem geçiren Rank, sonunda eşinden de ayrıldı. Ardından sekreteriyle evlendiyse de, bu evlilikten birkaç ay sonra öldü. Amerika'da yaşadığı yıllarda öğretici olarak fazla ilgi görmemişti. Seminerlerinde az sayıda dinleyici bulunurdu. Buna karşılık ve kullandığı dilin okuyucu için yarattığı güçlüklere rağmen, yapıtları, pskiyatrik sosyal hizmet, psikoterapi, danışmanlık ve eğitim alanlarında oldukça etkili olmuştur.

Rank'ın öğretisi, kökenini, kendi kişiliğinden ve yaşantılarındaki çeşitli kaynaklardan almıştır. Örneğin, Rank'ın felsefe alanında yapmış olduğu çalışmalar geliştirdiği kuramı önemli ölçüde etkilemiştir. Kendi davranışlarını gözlemlemedeki aşırı duyarlığı ve kişisel içe bakış yeteneği düşüncelerinin en önemli belirleyicileri olmuştur. Rank, nevroz kavramının en iyi biçimde anlaşılabilmesi için, yaratıcı kişilerin incelenmesi gereğini ısrarla savunmuştur. Aslında, Rank'ın psikolojiye ilgisi de "artist" kavramını incelemesinin bir sonucu olarak gelişmiştir. Rank'ın sonraki görüşlerinin oluşumunda psikoterapi alanındaki kişisel deneyimlerinin de rolü olmuşsa da, kilinik çalışmaları ayaktan tedaviye

gelen hastalarla sınırlanmış olduğu için, geliştirdiği kuramlar da belirli nevroz türleri için geçerli sayılır.

Rank'ın çeşitli tarihlerde yazdıkları arasında birbiriyle çelişkili görüşlere de rastlanmakla birlikte, yapıtlarına egemen olan bazı ortak öğeler kolayca seçilebilir. Rank'a göre, duygular ve düşünceler insan davranışlarının başlıca belirleyicileri ve denetimcileridir. İnsan, çevresiyle etkin bir ilişki içindedir ve davranışları, rastlantısal olarak karşılaştığı olaylar dizisine gösterdiği tepkilerle sınırlanamaz. Davranışlara kişinin içinden yön verilir. Rank'a göre, insanlar tepki geliştirecekleri olayları ve gösterecekleri tepkileri kendileri seçerler. İstekleri ve amaçlarına göre çevrelerini kendileri yaratır ve biçimlendirirler.

Rank, insanın dünyaya bazı eğilimlerle birlikte geldiğine inanır. Bunlar, açlık, susuzluk ve cinselik gibi fizyolojik ya da korku, suçluluk ve sevgi gibi duygusal tepkilerdir. İnsan bu tepki eğilimlerine davranışlarda anlatım bulmak zorundadır. Bu eğilimler sağlıklı ya da sağlıksız olarak bölümlenemez ve insanla birlikte doğuştan var olurlar. İyi ya da kötü olarak yargılanan, bunların davranışlarda anlatım bulma biçimidir. Örneğin, kızgınlık tüm insanların yaşadığı doğal bir tepkidir. Ancak bu tepkinin nasıl yaşanacağını, bir insan diğerinden farklı biçimde öğrenmiştir. Bir insan kızdığı zaman birine saldırabilir, bir diğeriyse kendisini kızdıran durumdan uzaklaşmayı yeğler. İnsanın tepki eğilimlerini çevresine karşı nasıl kullanacağı, öğrenme yoluyla belirlenir.

Rank, bu tepki eğilimleri için bazen "dürtü" terimini de kullanmış ve her bir dürtünün bir karşıt dürtüsü olduğundan söz etmiştir. Örneğin, bir insan bazen bağımsız, atılgan, güvenli, kararlı ve bireyci davranışlar gösterirken, bir başka döneminde bağımlı, ürkek, uysal ve çaresiz tepkiler gösterebilir. Rank'a göre her iki tepki türü de evrenseldir ve insanın yapısında asal olarak var olan tepki örüntüleridir. Çalışmalarının başlangıç döneminde Rank, bağımlı ve boyun eğici tepkilerin ana dölyatağına dönüşü, bağımsızlığa ve bireyleşmeye eğilimin anneden biyolojik olarak kopmayı simgelediği görüşünü savunmuştur.

Rank duygusal yaşantıları iki bölümde değerlendirmiştir. Korku, suçluluk ve kızgınlık gibi olumsuz duygular, kuramında en

çok vurguladığı tepki türleridir. Ona göre korku, insanın içinde oluşan bir yaşantı olduğu halde, bazen dış olaylarla ilişkili olarak da ortaya çıkabilir. Rank bazı yazılarında, korkuyu, kişide sürekli var olan kronik ve öznel bir durum olarak tanımlamışsa da, genelde bu duygunun belirli bazı koşullarda doğrudan yaşandığı görüşünü benimsemiştir. Rank'a göre korku, davranışlara kısıtlayıcı ya da ketleyici bir etki oluşturmasına karşın, bazen yaratıcı tepkilerin oluşmasına neden olarak yararlı amaçlara da hizmet edebilir. Dostluk, sevgi ve sevecenlik gibi duygusal yaşantıları sağlıklı davranışların en önemli öğeleri olarak tanımlayan Rank, bu tür duyguların, korku ve kızgınlık gibi tepkilerle doğrudan ve sürekli bir çatışma durumunda olduğu görüşündedir.

Rank bir sistem psikolojisi geliştirmiştir. Ona göre, insanın kendisinden ve çevresinden haberdar olması büyük bir önem taşır. Çünkü insanın bu özelliği onun seçim yapabilmesine olanak sağlar. Daha önce verilen bir örneği tekrar ele alırsak, kızgın bir insan bu duygusuna boşalım sağlamak için, kızmasına neden olan olayın kendine özgü koşullarına en uygun tepki biçimini seçebilmelidir. İnsan davranışının bu etkin ve seçici özelliği, Rank'ın *istem* kavramını geliştirmesine yol açmıştır

Rank, uyumu, ortaya çıkan yeni durumlara göre sürekli olarak hareket eden dinamik bir denge olarak tanımlar. Dolayısıyla, sağlıklı bir gelişim, yerleşmiş alışkanlıklar ve davranış örüntüleriyle gerçekleştirilemez. Önemli olan, insanın karşısına çıkan her yeni duruma çözüm bulabilecek esnekliği göstermesidir. Bu görüş, Rank'ın, tedavi süresinde geçmişten çok, içinde yaşanan zamana odaklaşmasına neden olmuştur. Karşılaşılan her yeni olay birey için yeni uyum sorunları yaratır ve tedavide bunların üzerine eğilmek, kişinin geçmişte göstermiş olduğu alışılmış davranış örüntülerinin incelenmesinden daha geçerli bir çözüm yoludur.

DOĞUM SARSINTISI VE AYRILMA ANKSİYETESİ

Rank, kendi kuramını geliştirme doğrultusunda ilk girişimini 1924'te yayımlanan *Doğum Sarsıntısı* adlı kitabıyla gerçekleştirmiştir. Bu yapıtında Rank, dölyatağında geçen rahat bir dönem-

den sonra, birden çaba ve girişimi gerektiren doğum sonrası koşullara geçişin çocukta yarattığı dehşetin, sonraki yaşamda en sağlıklı insanlarda bile sürekli olarak var olan *birincil anksiyete*nin kökeni olduğu görüşünü savunmuştur. Bu sarsıcı olayı unutma isteği evrensel niteliktedir ve bu nedenle tüm insanlar dünyaya gelişlerinin ürkütücü izlerini bilinçdışı alanına iterler. Rank bunu *birincil baskı* mekanizması olarak tanımlamıştır. Baskıya alman birincil anksiyete, sonraki yaşamda, dölyatağına dönme isteği ile bu dönüşün yine aynı acıyla sona ereceği korkusunun yarattığı çatışma sonucu çeşitli olaylarda yeniden yaşanır ve davranışlara etkisini sürdürür.

Bu görüş, doğum sarsıntısının sonraki yaşamdaki anksiyetelerin ilkörneği olduğu biçiminde ve ilk kez Freud tarafından ortaya atılmış olan kuramı çağrıştırmakla birlikte, iki görüşün yorumlamasında önemli bazı farklılıklar bulunur. Freud gibi Rank da yukarıda tanımlanan çatışmayı insanların nasıl çözümlemeye çalıştığını araştırmıştır. Ancak bunu yaparken, "ilkel insanın, kapkacağını yaparken dölyatağının koruyucu ve kavrayıcı özelliğinden esinlendiği" örneğinde olduğu gibi, simgeciliği çok geniş bir biçimde kullanmıştır. Freud, doğum sarsıntısını insanın yaşadığı ilk anksiyete olarak tanımlamış, sonraki yaşamdaki anksiyeteleri genellikle cinsel nitelikte nedenlerle açıklamıştır. Buna karşılık, Rank, insanın yaşamındaki anksiyetelerin çoğunu, doğum anında yaşanmış olan *ayrılık anksiyetesi*nin bir tekrarı olarak yorumlamıştır. Örneğin memeden kesilme, bebek için bir içgüdünün engellenmesi değil, doğum sarsıntısını anımsatan bir ayrılığın yeniden yaşanmasıdır. Erkekte cinsellik, annenin bedenine tekrar girebilmenin ve dölyatağına dönebilmenin tek yolu olarak yorumlanmıştır. Rank bundan ötürü, cinsellikten sağlanan zevk ve doyuma, korku duygusunun da eşlik ettiği görüşünü savunur.

Doğum sarsıntısı sonucu yitirdiklerine karşılık bebek, annesinin de yardımıyla yeni ilişkiler kurarak çevresiyle "birlikte olma" durumunu sürdürür. Ne var ki, gelişim sürecinin doğal bir sonucu olarak kurulan beraberlikler, ileride bir yenisi kurulmak üzere daima sona erer ve ayrılma anksiyetesi, yaşam döngüsünün her aşamasındaki olaylarda yeniden yaşanır. Gelişim dönemlerinin birinden diğerine geçişlerde ve yetişkinlik süresince insanın yaşa-

mında yer alan değişikliklerde, belirli bir durumu terk etme ayrılık anksiyetesini, bir amaca ulaşma çabası yeni bir beraberlik kurma umudunu taşır.

YAŞAM KORKUSU VE ÖLÜM KORKUSU

Her insan, bağımlılık ve bağımsızlık ya da boyun eğme ve kendine yön verme eğilimlerinin yarattığı çatışma ile dünyaya gelir. Doğum, birbiriyle çatışma durumunda olan bu eğilimleri de simgeler. Çünkü doğum olayı insanın, bir diğer kişiye tümden bağımlı ve çaba gerektirmeyen bir durumda, ayrı bir varlık olmayı ve kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeyi gerektiren bir yaşama geçişini temsil eder. İnsanın bağımsız bir varhk olma çabası yaşamın özüdür. Bunun karşıtı, dölyatağmdaki çabasız varoluşa dönmek ya da bireyin, ayrı bir varhk olma yerine çevresiyle bütünleşme eğilimidir ki, Rank bunu ölüme ulaşma isteği olarak yorumlamıştır. Dolayısıyla ayrılık ve birleşme, yaşam ve ölümle eşanlam taşır.

Dölyatağı içinde dölüt, çevresiyle sürdürdüğü ortak yaşamın bir parçasıdır. Doğum, bu beraberliğin ölümü anlamına gelir ve sonraki yaşamda insanın, yeni ilişkiler kurabilmek için önceki beraberliklerini terk ederken yaşadığı anksiyetenin ilkörneği olmaktan öte bir anlam da taşır; doğmak için ölmek. Bir başka deyişle, insanın bağımsız bir varlık olarak yaşayabilmesi için, bir önceki ortak yaşamının sona ermesi gerekir. Ne var ki insan, bağımsızlığa doğru attığı her adımı ürkütücü bir tehdit olarak yaşar. Başkalarından farklı davrandığı oranda reddedilme ya da sevgiyi yitirme olasılığının artması ve kendisine yön vermede yenilgiyle karşılaşma olasılığı, sürekli korkmasına neden olur. Rank'ın *yaşam korkusu* dediği bu duygu, gerçekte, insanın kendi yaşamını sürdürmekten korkmasıdır.

Yaşam korkusuna eşlik eden bir diğer duygu *suçluluk*tur. Çünkü, kişinin bağımsızlık çabası, diğer insanları reddetmesini de zorunlu kılabilir. Örneğin, gelişim süreci içinde çocuk giderek sevdiği ve bağımlı olduğu kişilere karşıt davranışlar göstermek durumunda kalır. Rank, suçluluk duygularının bağımsız davranışların kaçınılmaz bir sonucu olduğu görüşünü savunursa da, di-

ğer insanların ya da kendisinin, davranışlarını onaylamaması durumunda da suçluluk duygusunun yaşanabileceğini kabul eder.

Öte yandan, yaşama isteminin atılımcı bir karakteri ve yaratıcı bir gizilgücü vardır. İnsanı bireyleşmeye doğru yönlendirir. Bu nedenle, ortak yaşama dönüş, ölüm ve gerileme, ya da bireyleşmenin ve yaşamın yitirilmesi olarak yorumlanır. Dolayısıyla, çevreyle birleşme ve bütünleşme isteği de bir tehdit olarak yaşanır. Sorumluluğunun ve bakımının bir başkası tarafından üstlenilmesinin sağladığı çabasız rahat ve güvenliğe karşın insan, çevresinin egemenliği altına girerek bireyselliğini yitirmek ve tümden çaresiz bir duruma düşmek istemez. Korku ve suçluluk duyguları bu kez de ortaya çıkar. Rank bu duyguyu *ölüm korkusu* olarak adlandırmıştır. Ölüm korkusu kişiyi yaşam çabasına güdüler, yaşam korkusu ise bu çabaların ketlenmesine neden olur.

Ayrılık, yaşam korkusunun da eşlik ettiği bireyleşme ile sonlanır. Birleşme, bireyleşmenin yitirilmesine neden olur ve ölüm korkusunu yaratır. Rank'a göre, insanın temel çatışması bu kutuplaşmadan doğar. Ancak, Rank'ın tanımladığı korku yapıcı bir güçtür ve diğer ekollerin önemle üzerinde durduğu anksiyete duygusundan farklıdır. Rank'a göre, insanın ve bu arada psikoterapinin de ulaşması gereken amaç, ayrılma ve birleşme eğilimlerini yapıcı ve yaratıcı bir biçimde bütünleştirebilmektir.

İSTEM VE KARŞIT İSTEM

İstem, Rank'ın, kişiliğin bütünleştirici gücünü tanımlamak amacıyla kullandığı bir terimdir. Rank bu terimi, felsefi anlamından farklı bir biçimde, doğmuş olmanın doğal bir sonucu ve insan organizmasının gelişmesi için zorunlu bir öğe olarak yorumlamıştır. Ona göre, insan, içsel dürtülerin birbiriyle ya da çevreden gelen baskılarla sürekli çatışma durumunda olduğu bir savaş alanı olarak sınırlamaz. Varoluşunun özünde, kendisi ve çevresiyle kurmuş olduğu etkin ilişkisi ya da bir başka deyişle, istemi bulunur.

İstem kavramıyla Rank, insanı bilinçli, amaçlı, seçim yapabilen ve kendine yön verebilen bir varlık olarak tanımlamıştır. İnsanın varoluş nedeni kendi etkinliğidir. Dolayısıyla insan, bir yan-

da biyolojik kökenli dürtülerin, öte yanda çevresinde süregelen olayların tutsağı da değildir. İçsel dürtüleri ve dış olaylar, çeşitli davranış örüntüleri arasında bir seçim yapabilmesi için ona veri sağlar. İyi düşünülerek yönetilen, içinde bulunulan durumun koşullarına uygun düşen ve duygulara yeterince boşalım sağlayabilen davranışlar, sağlıklı ve yaratıcı insanın özelliğini belirler.

Birey istemini geliştirdikçe, çatışmalarına karşın uyum sağlamayı da başarır. Rank'a göre psikolojik tedavi de istemin etkinleştirilmesine yöneliktir. Terapistle hasta arasındaki ilişkilerde terapist kendisini, hastanın istem sorununun çözümünde bir araç olarak kullanır. Terapinin temel amacı, hastanın içgörü kazanması ya da patolojik tutumlar yönünden duygusal bir eğitim görmesi değildir. Terapi, hastanın istem yönelimi değiştiği oranda başarıya ulaşmış sayılır.

Doğum olayı sonucu dölyatağıyla beraberliği bozulan çocuğun dış dünyadan ayrı bir ego bütünlüğü yoktur. Bu nedenle, çevresinde yeni doyum imkânları sağlama ve yitirdiği beraberliğin yerine geçecek yeni ilişkiler arama çabasına girer. Çevresiyle olan ilişkisinde bazı seçimler yapmaya başlayan çocuk, böylece "nesnel" bir öğrenme süreci içine girer. Öğrenme süreci boyunca, bir ego yapısı da giderek oluşmaya başlar. İsteminin etkin bir güç olabileceğini fark etmeye başlayan çocuk, büyüdükçe kendi benliğini de ayrı bir bütün olarak algılamaya başlar.

Bu süreç içinde giderek gelişen istemin yanı sıra, *karşıt-istem* de ortaya çıkar. Çocuk, yetişkinlere ve kendi dürtülerine "hayır" diyebilmeyi öğrenir. Rank, istemin, gerçekte karşıt-istem olarak belirlendiğini söyler. Bundan ötürü karşıt-istem, istemin gelişmesi yönünden önemli değer taşır.

Önce ebeveyne ve sonraları diğer dış güçlere karşı geliştirilen karşıt-istem, kökenini insanın yaradılışında bulunan bireyleşme eğiliminden alır. Ne var ki, karşıt-istem, insan için eşit değerde önemli olan "çevreyle birlikte olma" durumunu ortadan kaldırma eğilimindedir. Bundan ötürü, karşıt-istemin gerçekleştirilmesi, daha önce de sözü edilmiş olan suçluluk duygularının belirmesine neden olur. Bu duygu, insanın çevresi ya da kendi ahlaki inançları tarafından onaylanmayacak davranışlarda bulunduğu zaman yaşadığı ve evrensel bir nitelik taşıyan suçluluktan farklı

dır. Rank'ın tanımladığı suçluluk, (1) insanın istemini gerçekleştirdiği ve (2) isteminden vazgeçerek çevresine boyun eğdiği her durumda ortaya çıkan, hatta boyun eğmenin ahlaki yönden zorunlu olduğu durumlarda da yaşanan bir duygudur.

Suçluluk duygusunun ortadan kaldırılması ve iki kutup arasında uzlaştırıcı bir bütünleşmeye ulaşılması, insanın ülküsü ve psikoterapinin amacıdır. Bu amaca sevgi duygusuyla ulaşılır. Sevgi ilişkisi bir insanın diğer bir insanın istemini, diğer insanın da onun istemini kabul etmesiyle oluşan bir duygudur. Ana-baba, bir yandan çocuğa destek olurken, diğer yandan onun karşıt-istemini, bağımsız bir insan olabilmesi için gerekli ve sevgiyle karşılanabilecek bir özelliği olarak kabul edebilirse, çocukta suçluluk duyguları da oluşmaz.

Cinsel ilişki durumunda olan kadın ve erkek, birbirlerinin istemlerini kendi istemleriymişçesine kabul edebildikleri oranda bu ilişkiden doyum sağlarlar. Bir insanın istemi, bir diğer kişi ya da kişiler tarafından da sevilirse suçluluk duygusu da ortadan kalkar. Olgun bir insan kendisini bir diğer insanın kişiliğinde sever ve onun tarafından da aynı biçimde sevilir.

KİŞİLİKTİPLERİ

Ortak özellikleri yönünden Rank, insanları üç bölüme ayırmıştır: *Ortalama insan, nevrotik ve artist.* Yaratıcı bir bütünleşmeye ulaşan insanları artist olarak adlandırmış, buna ulaşamayan kişileri de, ortalama insan ve nevrotik olarak iki başlıkta incelemiştir.

Ortalama İnsan:

Her çocuk, doğum sonrası yaşamın olağan zorlanmalarından geçerek kendisine göre bir karşıt-istem geliştirir. Bazı çocuklar ise, bir süre sonra, kendi istemlerini ana-babalarının istemleriyle özdeşleştirmenin, kendilerini, ayrılık suçluluğundan ve kendilerine özgü bir istem geliştirmenin yaratacağı sıkıntılardan kurtarabileceğini fark eder. Ebeveyninin istemini benimseyen çocuk, yetişkin yaşama ulaştığında, bu kez de toplum beklentilerinin egemenliği altına girer. Böyle bir insanın bireyleşme çabası olmadığı gibi, çevreye uyum yapmada da çatışması olmaz. Rank bu tarum-

lamasıyla, bilinçli olarak kendi çıkarları için toplumla uzlaşan kişileri kast etmemektedir. *Ortalama insan,* bir başka seçeneği hiç düşünmemiş olduğu için topluma uyum gösteren kişidir.

Ortalam insan, toplum için oldukça yararlı bir kişidir ve çevreden saygı görür. Toplum değerleri geçerli olduğu sürece o da geçerlidir. Ne var ki, çoğu kez kendisini değersiz hisseder. Öte yandan, özdeşleştiği toplumda bir değişim olursa çevresindeki olayların kurbanı olabilir, toplum bir karışıklık döneminden geçiyorsa şaşkınlığa düşebilir. Rank, ortalama insandan hoşlanmadığını açık seçik belli etmiş ve yazılarmda ona pek yer vermemiştir. Sosyal hizmet uygulamalarında topluma uyum yapmanm sağlıklılık ölçütü olarak kullanıldığı dönemde Rank, bu eğilime şiddetle karşı çıkmış, psikoterapide de amacm topluma uyum yapabilmek olmayıp, kişinin iç dünyasmda değişiklik yaratmak olduğu görüşünü savunmuştur.

Rank ülküleştirdiği insan için *artist* terimini kullanmıştır. Rank'm tanımladığı artist, herhangi bir işçi ya da iddiasız bir ev kadını olabilir. Ona göre toplumun "başarılı artist" olarak nitelendirdiği kişiler, genellikle ortalama ya da nevrotik kategorilerindeki insanlardır. Nevrotik ve artist kişilerin ortak bir yanı vardır. Her iki grup da toplum beklentilerinden ayrılmanın yarattığı sıkmtıya katlanmayı göze almışlardır. Artistin seçmiş olduğu yol pek de kolay değildir ve gerekli dengeyi sürdürebilmek için zaman zaman nevrotik davranışlara başvurulmasını da gerektirebilir. Ancak artist, bir yandan kendi istemini gerçekleştirirken, diğer insanlarla yaratıcı ilişkiler kurarak beraberlik ihtiyacmı da karşılar, yaşam ve ölüm korkularmm oluşturduğu kutuplaşmaya çözüm getirir.

Kahramanca yapılmış da olsa ayrılık eylemi insanm ülküsüne ulaşabilmesi için yeterli değildir. İnsanm kişisel istemi, ancak diğer insanlar tarafmdan da kabul edildiğinde gerçekten yapıcı bir nitelik kazanır. Dolayısıyla insan, ancak isteminin doğruluğuna inanıp kendisini suçlu hissetmediğinde ve diğer insanların da bunu benimsediğini hissettiğinde, ayrılık ve birleşme sorunlarına çözüm getirmiş demektir. İşte Rank'm tanımladığı artist, buna ulaşabilmiş ve karşıt eğilimleri arasmda bir uzlaşma yaratabilmiş kişidir.

Rank'ın engellenmiş bir artist olarak tanımladığı *nevrotik*, yaşamın karşıt eğilimlerini birleştirebilmek için çaba göstermiş, ancak bunu başaramamış kişidir. Ayrılma çabasında o denli ileri gitmiştir ki, ait olduğu kültürle özdeşleşme imkânını yitirmiştir. Nevrotiğin karşıt istemi oldukça güçlüdür ve bundan ötürü, terapi süresince değişmeye karşı direnç gösterir.

Normal koşullarda çocuk, gelişim sürecinin her aşamasında karşılaştığı zorlanmaları çözümleyerek, gerçekliğe uygun bir biçimde yargılamayı öğrenir. Buna karşılık nevrotik, ana-babasıyla yaşadığı beraberlik biçimini, seçim ve ayrım yapmaksızm, karşılaştığı her insanda yeniden yaşar. Artist, çevresindeki insanlarda ve olaylarda yaşamının ilk günlerini yeniden yaşamaz. Yaşantıları süresince öğrendikleri, yorumlarını gerçekliğe uygun bir biçimde yapabilmesini sağlar. Buna karşılık nevrotik, yorumlarını kendi ihtiyaçlarına göre genelleştirir. Ayrılık çabaları suçluluk duyguları yaşamasına neden olur ve diğer insanlara karşı düşmanca eğilimler (karşıt-istem) geliştirir.

Nevrotik, uyum yapma çabasında yenilgiye uğramış ortalama insandan çok farklıdır. Daha kolay bir çözümü göremediği için, bunun ötesinde çare arayan kişidir. Bu nedenle Rank, nevrotiğin direncini ve düşmanca duygularını, yıkıcı olmaktan çok, yapıcı nitelikte bulur. Dolayısıyla tedavi, nevrotik kişinin yaratıcı çabalarına yönelik olmalı ve terapist kendi zihninde, hastanın ulaşması gereken bir amaç saptamaktan kaçınmalıdır. Tam karşıtı, terapist, hastasının istemini kabul ederse hasta da kendi istemini suçlanmadan kabullenir.

Rank, tüm nevrotik belirtilerin temelinde korku ve suçluluk duygularının bulunduğunu söyler. Bu duygular denetlenmeyecek kadar güçlenir ve kronikleşirse, insana yön veren düşünce örüntüleri yeterince gelişemez. Buna bağlı olarak duygusal tepkilerin denetimi de güçleşince, nevrotik belirtiler ortaya çıkar.

Nevrotik, içinde bulunduğu durumları kendi iç dünyasına göre algılar ve çevresindeki olayların kendisiyle ilgili olup olmadığının ayrımını yapmakta güçlük çeker. Tepkilerini genelleştirme eğilimindedir ve bu tepkiler "hep ya da hiç" biçiminde ortaya çıkar. Yaşadığı durumlarda, kendisini ya tümden reddedilmiş ya da koşulsuz kabul edilmiş olarak yorumlama eğilimindedir. Nev-

rotik, ya davranışlarını sürekli olarak ketler ve yaşam alanını daraltır ya da kendi tepkilerini denetleyeceği yerde, kendisini korkutan durumları denetimi altına alabilmek için saldırgan girişimlerde bulunur. Çoğu kez, hiçbir şey yapamadığından ve olaylarla başa çıkamadığından söz eder. Gerçekte bu, yapamamaktan çok yapmak istememek, bir başka deyişle, etkinlikten korkmaktır. Nevrotik, davranışlarından kendini sorumlu tutmaz, çevresindeki olayların kendi dışında oluştuğuna ve onlara yön verebilmenin kendi elinde olmadığına inanır. Duygularına suçluluk ve kızgınlık egemendir, sevgiyi fark etmekte güçlük çeker ve kendini sürekli haklı bulur. Olayları yanlış yorumladığından, davranışlarının yönetiminde sürekli aksaklıklar olur. Nevrotik kişinin davranışları ya dürtüsel niteliktedir ya da davranış alanı çok daralmıştır.

Nevrotik, sürekli kendini dinler, kendisini aşırı eleştirir; küçük, zayıf ve değersiz bulur. Kendisinde ve çevresinde değersizliğini kanıtlayacak ipucu bulabilmek için olmadık yorumlara gider ve sürekli bunun acısını yaşar. Değersizliğini görmemek için davranışlarını kısıtlar, ancak bu kez de kendini ortaya koyamamış olmasından ötürü değersizlik duygularına kapılır. Davranışlarından ve onların yaratacağı sonuçlardan sürekli kaygı duyar. Bu nedenle, diğer insanların kendisi hakkında düşündükleri onun için büyük önem taşır.

Uyum içinde yaşaması mümkün olmayan nevrotik kişi, sorunlarını iki biçimde yönetir: (1) Ayrılığın acısından kurtulabilmek umuduyla egosunu, önemli ya da önemsiz, her tür yaşantının içine atar. Bunu yaparken de ya aşırı boyun eğici bir tutumla başkalarının egemenliği altına girer ya da tepkici ve başkaldırıcı davranışlar gösterir. Böylece, çevrenin yapısı içinde egosunu yitirerek ölüme çağrıda bulunmuş olur. Varlığına egemen olan korku, ayrılık ve başkalaşma korkusu, bir başka deyişle, yaşam korkusudur. (2) Nevrotik kişinin seçebileceği bir diğer yol da, egosunu yaşamdan uzak tutmaya çalışmaktır. Böylece, bir kişi, duygusal dünyasını çevreden yalıtır ve uzaklaştırır. Burada egemen olan duygu, çevreyle birleşmenin ve diğer insanlarla ilişkiye geçmenin bireyselliği yok edeceği kaygısı ya da bir başka deyişle, ölüm korkusudur.

TEDAVİ

Rank'ın tedavi yaklaşımında temel ilke, hastanın ayrılığını ve bağımsızlığını (yaşam korkusu) suçlanmadan kabul edebilmesine yardımcı olmaktır. Bu tür tedavide direnç, analizi yapılarak ortadan kaldırılması gereken bir engel olarak görülmez. Tam karşıtı, hastanın isteminin bir anlatımı olarak yorumlandığından, olumlu bir belirti olarak karşılanır. Hatta düşmanca duygular da (karşıt -istem), nevrotik kişinin bağımsız bir varlık olma çabasının belirtileri olarak nitelendirilir. Anlaşılması ve kabul edilmesi gereken bir olgu olarak değer taşır. Rank'ın tedavi yaklaşımı, terapist-hasta ilişkisi, yani transferans üzerine kurulur. Tedavide başarı, diğer psikanalitik ekollerde olduğu gibi, duygusal boşalım ve içgörü kazanma yöntemleriyle değil, hastanın kendisini gerçek, bağımsız ve suçluluklarından kurtulmuş bir varlık olarak kabul edebilmesine imkân tanıyan yaşantılardan geçmesiyle sağlanır.

Terapi, iki etmenden ötürü oldukça güç bir süreçtir. (1) Terapist tarafından gereğinden fazla sevgi ve kabul görmek, hastadaki ölüm korkusunun artmasına yol açar. Nevrotik kişi, bir yandan yakın beraberlikler kurmak isterken, diğer yandan bunun gerçekleşmesinden de korkar. (2) Nevrotik kişinin tepkileri "hep ya da hiç" biçimindedir ve gerçeklik değerlendirmesinden oldukça yoksundur. Terapi, gerçekliğe yönelik olmalı ve hastanın ayrı bir varlık olarak seçimlerini yapabilmesine imkân sağlamalıdır.

Rank'ın tedavi yaklaşımında, transferans ilişkisi kurulduktan sonra, hasta ve terapist, tedavinin süreci ve sonuçlanması konusunda yaklaşık bir tarih saptarlar. Bu süre hastanın sorunlarının türüne göre değişir ve tedavi ilerledikçe hastayla birlikte yeniden gözden geçirilir. Tedavi sonra ererken hastaya, yaşamını kendi başına sürdürmede güçlük çekerse istediği zaman geri gelebileceği söylenir. Böylece yaşamını sürdürme zorunluluğu, hastaya somut bir beklenti olarak verilmiş olur. Tedavinin bu yönde zorlanması, hasta-terapist ilişkisinde ve tüm nevrotiklerde karakteristik olan "aşırı bağımlılık-bağımlılıktan korkma" çelişkisinin çözümüne yardımcı olur.

Rank, terapinin amaçlarının kimin tarafından belirleneceği konusunu açıklamamıştır. Ancak, terapide oluşan durumların ve hastanın tepkilerinin terapist tarafından en uygun bir biçimde

kullanılmasının tedavinin başarısında başlıca etmen olduğunu söylemekle, bu rolün daha çok terapiste bırakıldığını ima etmiştir. Rank'a göre terapinin amacı, kişinin kendine özgü egosuyla birlikte benliğini kabul edebilmesi ve duygusal özerkliğini yaşayabilmesidir. Tedavi sürecinde, kişinin kendine yönelik eleştiri ve reddedici düşünceleri, kendini kabul eden ve onaylayan düşüncelere dönüşmelidir. Hasta kendisini, yaşamına yön verebilen, sağlam kararlar alabilen ve bunları uygulayabilen, davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilen biri olarak kabul etmelidir.

Tedavinin en önemli amaçlarından biri, duygusal tepkilerin onarılmasıdır. Korku ve suçluluk duygularının yoğunluk ve sıklık oranı azaltılmalı, buna karşılık sevgi gibi olumlu tepkilere önem tanınmalıdır. Hasta, diğer insanlara bencil olmayan beklentilerle ve sevecenlikle yaklaştığında onlardan da benzer tepkiler alabileceğini öğrenmelidir. Küçük dozlarda her tür duyguyu yaşamanın, insanın duygusal dünyasını zenginleştireceğini ve onu mutlu edeceğini öğrenmelidir.

Tedavinin bir diğer önemli amacı da, hastanın, yaşadığı durumlar içinde, kendini ve davranışlarını korku ve suçluluk hissetmeden kabul edebilmesidir. Hasta kendisini kabul edebildiği oranda, gerçek benliğiyle ülküleştirdiği benlik özdeşleşir. Dolayısıyla, eğer duygularını yönetmede güçlük çekiyorsa, onları bastırmaktan, yadsımaktan ya da yanlış yorumlamaktan vazgeçmeyi öğrenmelidir.

Tasarılarını oluştururken, kararlarını verirken ve eyleme geçmek için hangi yolları seçeceğini saptarken, düşüncelerini, çevresindeki durumlara ve diğer insanların yargılarına göre değil, kendi sağduyusuna göre geliştirmelidir.

Korku ve suçluluk duyguları azaldıkça kişi, insanlar arasındaki farklılıkları ve kendisinin onlardan farklı olan yönlerini daha iyi görebilecek ve kabul edebilecektir. Çevresindeki olayların ayrımını iyi yapabildiğinde, tepkilerini de durumlara göre ayarlayabilecek ve davranışlarından ötürü utanç duygusuna kapılmayacaktır. Rank, insanın mutlu olabilmesi için inançları olması gereğine inanmıştır. Ona göre, bu inançların en değerlisi insanın kendisine olan inancıdır ve geliştirmiş olduğu psikoterapi yöntemi hastaya bunu kazandırmaya çalışır.

Rank, yazılarında, psikoterapide öğrenmenin önemli bir yeri olduğunu ima etmişse de hangi öğrenme ilkelerinin kullanıldığını açıklamamıştır. Ancak, duyguların öğrenmede büyük önem taşıdığından, suçluluk ve korku duygularının kaçınma tepkilerine yol açabildiğinden söz etmiştir. Rank, hastanın değişebilmesi için duygularının tedavi ortamı içinde yaşanmasını zorunlu görür. Terapi ortamının, yaşamın tartışıldığı bir yer olmayıp, doğrudan yaşandığı bir yer olduğu görüşünü savunur. Bu yaşantının içinde terapistin tutumu, gerekli değişikliklere ulaşılmasında en önemli araçtır. Dürtüler ve bağımlılık-bağımsızlık çatışması gibi davranışı güdüleyen iç etmenler doğuştan vardır ve öğrenmeyle değiştirilemez. Ancak, bu dürtülerin boşalımını sağlayan davranış biçimleri değiştirilebilir ve düzeltilebilir.

Hasta tedaviye gelirken, kendisinden beklediği değişiklik için çaba göstermesi gerektiğini fark etmeyebilir ve başlangıçta sorumluluğu terapiste yükleyebilir. Rank, tedavinin başlangıcında birçok hastada böyle bir tutum gözlemlenebildiği ve bunun önemli olmadığı görüşündedir. Ona göre tedavinin ön koşulu, hastanın bazı davranışlarını değiştirmek için gerçekten istek duyması ve bu tür bir tedavi yöntemine güven duyabilmesidir. Terapi başladıktan bir süre sonra hasta, tedavi sürecine katkıda bulunmamayı sürdürürse davranışlarında da değişiklik oluşamaz.

Davranışlarda değişiklik olabilmesi için en önemli koşul, hastanın duygusal tepkilerini tedavi ortamı içinde yaşamasıdır. Bu sağlandığında, hasta doğal olarak, tedavi öncesinden alışagelmiş olduğu davranış örüntüleriyle tepki gösterir. Korkuları, suçluluk duyguları, sevgiye duyduğu açlık ve gerçekleri saptırma eğilimleri terapistle ilişkisinde de yaşanır. Bu nedenle hasta, buluşma süresince terapistin gösterdiği tepkiler üzerinde açıkça konuşmaya yöneltilir. Ancak bunu yaparken hastanın, terapisti ayrıcalığı olan bir insan olarak değil, toplumun bir temsilcisi olarak görebilmesi gerekir. Hasta, gurur duyduğu, utandığı ya da kendisini ürküten davranışları üzerinde açıkça konuşmaya teşvik edildiğinde, duygusal tepkiler kendiliğinden ortaya çıkar ve bunları değiştirebilme imkânı sağlanmış olur. Rank bunu tedavinin "günah çıkarma" niteliği olarak tanımlamıştır. Çünkü gerçekte, hasta

kendisine itirafta bulunmaktadır. Hasta, duygusal tepkileri ve bunlara ilişkin düşünceleri üzerinde açıkça konuştukça, giderek onları denetleyebilme ve yönlendirebilme gücünü de bulmaya başlar. Bir başka deyişle, kendisine rehber olmanın sorumluluğunu üstlenir.

Hastanın bilincinde olduğu tüm duygularını dile getirmesi çok önemlidir. Rank, sorumluluğunu üstlenmemek için özürler yaratamadığı zaman, hastanın kendisi hakkında ne kadar çok şeyi bildiğini gözlemlemenin şaşırtıcı olduğundan söz eder. Ona göre hastanın, bilincinde olduğu, görmezlikten geldiği dünyası, bilinçdışına itilen yönlerinden çok daha zengindir.

İlk dönemlerde biraz zor olmakla birlikte, hasta, terapi sürecinde değişebilme ve kendine yön verebilme sorumluluğunu en kısa zamanda üstlenmelidir. Bu da, hastanın dikkatini kendi tepkilerine odaklaştırarak davranışlarını anlayabilmesi ve denetleyebilmesi anlamına gelir. "Yapamam", "elimde değil" ve "diğer insanlar bana fırsat tanımıyorlar" biçimindeki düşünce, yerini, "yapabilirim" ve "yapacağım"a bırakmalıdır. Rank, hastadan çok şey bekleyen bu terapi yaklaşımının bazı hastalar için zor olduğunu kabul eder.

İnsan davranışlarının çeşitliliğinden ötürü tedavide genel bir uygulama tekniğinden söz edilemeyeceğini savunan Rank, bazı psikoterapi ekollerinin, kendi kuramlarının ideolojik uygulamaları olan teknik kurallarına da karşı çıkar. Terapist ne yapması gerekeceği konusunda genel bir bilgiye sahip olmakla birlikte, terapinin yönünü önceden tasarlamaz, ne yapacağına tedavi ilerledikçe karar verir. Bir başka deyişle, terapist her hastası için ayrı bir teknik geliştirme durumundadır.

Rank'a göre terapi, uygulanarak öğrenilir. Belirli bir teknik söz konusu olmadığından, genç psikoterapistlerin yetiştirilmesinde geleneksel eğitim yöntemlerinin kullanılabilmesi de mümkün değildir. Dolayısıyla terapist, kişisel klinik yaşantılarından edindiği bilgi ve deneyimden yararlanmak zorundadır. Rank, diğer psikanaliz yöntemlerinin hastayı terapistten yardım istemeye zorladığına, kendi terapi yaklaşımının ise hastanın kendi kendisine yardımcı olmasını sağladığına inanır. Belirli bir tedavi tekniğinin olamayacağı görüşünü savunmuş olmasına karşın, Rank, bazı

yazılarında, tedavinin nasıl uygulanacağı konusunda önerilerde bulunmuştur.

Rank tedavide, içinde yaşanılan zamanda gözlemlenen davranışların önemli olduğu görüşünü savunur. Ona göre, bu davranışların hangi koşullar altında oluştuğunu incelemenin tedaviye bir katkısı olamaz. Geçmişin tartışılması, yalnızca, yaşanılan zamana ait bozuk davranışların ortaya çıkmasına ortam sağlaması yönünden önemlidir. Kişinin geçmişini inceleyerek içinde yaşanılan zamanı anlamaya çalışmak, davranışlarda herhangi bir değişme yaratmaz. Çünkü hasta, sürekli olarak geçmişini öne sürerek, içinde yaşanılan zamanda gösterdiği davranışların sorumluluğunu üstlenmekten kaçınır. "Gerçeği" geçmişte ararken kullanılabilecek tek veri, insanın kendi belleğidir. Üstelik geçmişi istediği gibi yorumlamış olmak, insanı gerçeği öğrenmekten daha mutlu kılar.

Rank'a göre, psikoterapideki onarım mekanizması için kullanılabilen tek araç, hastanın karşısında bulunan bir diğer insan, yani terapisttir. Bu nedenle terapist, tedavideki değişikliklerin oluşabilmesi için gerekli ortamı temsil eder. İnsanı güç durumda bırakan, korku, suçluluk gibi duygular ve kendisini aşağılatan düşünceler, çevresindeki insanlarla yaşadığı olayların sonucudur. Davranışlarda değişiklik olabilmesi için bu duyguların tedavi saatinde ve terapistle ilişki süreci içinde yaşanması gerekir. Rank, herkesin iyi bir terapist olamayacağından ve bunun için belirli bir kişilik yapısına sahip olmanın gereğinden söz etmişse de böyle bir terapistin niteliklerini açıklamamıştır.

Rank'a göre terapistin amaçları üç bölümde sıralanabilir:

(1) Terapist, hastasında duygusal tepkiler oluşturabilmelidir. (2) Terapist, hastanın kendi duygusal tepkilerini tedavi ortamında gözlemleyebilmesini sağlamalıdır. Dışarıdaki olaylarda gösterdiği duygusal tepkileri düzeltebilmesi için, hastanın önce onları fark edebilmiş olması gerekir. (3) Terapist, hastanın atılımcı ve bağımsız tepkiler gösterebilmesini ve ayrıca bu tepkilere olumsuz duyguların eşlik etmemesini sağlamakla yükümlüdür. Ne var ki Rank, terapistin hangi tutumlarıyla bu amaçlara ulaşabileceği konusunda bir açıklama yapmamıştır. Yazılarında bu konuya ilişkin tek bir ilkeye rastlanır: Terapist, hastasındaki olumsuz

tepkileri ortadan kaldırmak amacıyla, onun bu tür davranışlarını eleştirmez, küçümsemez ve cezalandırmaz. Rank'a göre tedavide önemli olan, sağlıklı tepkileri özendirmek ve oluşumlarını pekiştirmektir.

Rank, tedavide "doğrudan yaşantı"ya, bir başka deyişle, duyguların ortaya çıkışıyla birlikte, bu duyguların varlığından da haberdar olabilmeye önem tanır. Bir bakıma, bu yaklaşımı, Freudcu ekolün düşünce ve konuşmalara verdiği aşırı öneme bir karşıt tepki sayılabilir. Terapistle hasta arasındaki ilişki içinde duygusal yaşantıların oluşması kaçınılmaz bir durumdur. Üstelik bu duygular, hasta onları saklamak ya da varlığını yadsımak istese bile, daima onun iç dünyasının gerçeklerini yansıtırlar. Hasta, tedavi odasında oluşan duygusal tepkilerinin terapistle ilişkili olduğunu sürekli görmezlikten gelme eğilimindedir. Terapistin en önemli görevlerinden biri, bu ilişkiyi hastaya göstererek onu duygularından haberdar edebilmektir. Bunu yaparken terapist, değer yargılarından kaçınmalı ve hiçbir zaman otorite rolünü üstlenmemelidir. Bunun için terapist, hastasının tedavi saatinde tartışılacak konuları istediği gibi seçebilmesine imkân tanımalı ve hatta bu konuda onu teşvik etmelidir. Terapist, hastasının kendisine karşı aşırı duygusal tepkiler geliştirmesine fırsat vermemelidir. Rank, klasik psikanalizdeki transferans sorununun, terapistin otoriter ve sevgi verici tutumunun bir sonucu olduğu görüşündedir.

Rank, tedavide sorumluluğun ve değerlendirmenin daha çok hasta tarafından üstlenilmesi gerektiğini her fırsatta dile getirmiştir. Terapide geçerli olan, terapistin açıklamaları ya da yorumlamalarından çok, hastanın kendisinin fark edebildiği duygulardır.

Tedavinin amacı, "hastayı bilinçlendirmek" değil, "hastanın bilinçlenmesi"dir. Dolayısıyla terapist, hastayı duyguları üzerinde konuşmaya sürekli teşvik etmelidir. Terapistin acele bir yorumda bulunması, hastanın içinden geldiğince yaptığı konuşmaya son vermesine neden olur. Tedavinin ilk dönemlerinde terapistin sözleri, tepkilerin yöneldiği durumlara ya da ana-baba, eş, terapist vb. kişilere ilişkin eylemleri kısıtlar, duygusal yaşantıları teşvik eder. Bu, "hissedebilmeyi öğrenmek" olarak da tanımlanabilir. İnsanın duygularına yön verebilmesi için önce onları tanıyabilmesi gerekir.

Rank'a göre hasta, tedaviye bağımlılık ve bağımsızlık eğilimlerinden birini yadsımakta olduğu için gelir. Dolayısıyla terapistin görevi, tedavi sürecinde hastanın yadsıdığı yönünü ortaya çıkarmaktır. Böylece hasta, kişiliğinin "lanetlemiş" olduğu yanlarıyla yüzleşerek, onları yeniden değerlendirme olanağı bulur Rank, bir durumdan korkulduğu ve sakınıldığı oranda o durumun çekiciliğinin arttığını söyler.

Rank, klasik psikanalizdeki rezistans kavramını, hastanın terapistle işbirliği içinde olmaması ya da yapması gerekeni yapmaması durumuna karşı terapistin geliştirdiği tepkinin anlatımı olarak yorumlar. Ona göre rezistans, hastanın bağımsızlığa doğru yönelme isteğinin belirtileridir. Bundan ötürü, özellikle terapiste karşı çıkışlar, hastanın terapiye engel olma çabası olarak yorumlanmaz ve olumlu karşılanır. Rank, hastaların, durumlarını düzeltme konusunda fazla sorumluluk üstlenmekten hoşlanmadıklarını gözlemlemiştir. Ancak, tedavi için gerekli olan sürenin hasta ve terapist tarafından önceden saptanmış olması, hastanın sürekli olarak terapistine yaslanamayacağının ve günün birinde yaşamının sorumluluğunu tek başına üstlenmesi gerekeceğinin bilincinde olmasını sağlar. Bu ise, tedavinin sonu yaklaştıkça hastanın kendine yeterli olma çabalarının artmasına neden olur ve bu çabalar terapist tarafından da desteklenir.

Tedavide ilk adım, korku duygusunu denetim altında tutulabilecek bir düzeye indirgemektir. Korku, hastayı tedaviye güdüleyen bir öğe olduğundan, bu duygunun tümden yok edilmesi hastanın nevrozundan kurtulma çabasının da yitirilmesine neden olabilir. Korku, denetim altına alındıktan sonra, tedavi saatlerinde hastanın korku dışında her tür duygusunun açıklanmasına imkân tanınır. Eğer bu duygulara korku da eşlik ediyorsa bunun ortadan kaldırılmasına çalışılır. Korku diğer duyguların yaşanmasını engellediğinden, yaşanamayan duyguların ortaya çıkmasına imkân sağlamak gerekir. Bu duyguların kabul edilmesine ve dolayısıyla, kişinin kendisini kabul edebilmesine neden olur. Böylece hasta, duygularını yadsımak yerine onları denetimi altında tutmayı öğrenmiş olur.

Korku ve çatışmalar azaldıkça ya da bilinçli denetim altına alındıkça terapist, hastayı kendi değerlendirmelerinde ve eylem-

lerinde daha güvenli olmaya doğru yöneltir. Böylece hasta, tepkilerini oluştururken daha az kararsızlığa düşer ve davranışlarının doğuracağı sonuçların sorumluluğunu korkusuzca üstlenmeyi öğrenir. Tedavinin sonlandırılması, hastanın kendi yönünü çizme konusundaki kararlılığıyla birlikte gelir. Hasta, terapisti de aradan çıkararak, kendi davranışlarına yön vermenin sorumluluğunu üstlenebileceği yeni bir yaşama başlar.

Bölüm: 5

KAREN HORNEY VE BÜTÜNCÜ YAKLAŞIM

Çağdaş psikiyatristlerin çoğu Karen Horney'i önemli bir kuramcı olarak kabul ederler. Nevroz ve tedavisine ilişkin görüşleri, özellikle 1940-1960 yılları arasında psikoterapi alanını önemli ölçüde etkilemiştir. Horney'in yapıtları meslekten olmayanlar tarafından da çok tutulmuş, New York'taki kokteyl partilerde, görüşlerini ve son çıkan kitabını tartışamayanlara cahil gözüyle bakılması şaka konusu olmuştur (Ford ve Urban, 1967). Öte yandan, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde, çok sayıda psikiyatrist, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı, çalışmalarında Horney'in görüşlerinden ve tedavi tekniklerinden yararlanmışlardır. Kültürel ve toplumsal etmenlere önem vermiş olması, Freud'un biyolojik yönelimine karşı çıkanlar tarafından kolayca benimsenmiş, nevrotik davranış örüntülerinin karmaşıklığına açıklık getiren kavramları ve tedavi tekniği konusundaki önerileri, çoğu kez Horney'e ait oldukları da unutularak, günlük konuşma diline özümsenmiştir.

Horney'in görüşlerinin bu kadar etkili olmasının başlıca nedenlerinden biri, yapıtlarında kullandığı anlatım biçimidir. Horney, insan davranışlarının çeşitliliğini ve karmaşık örüntüleri arasındaki ilişkileri çok iyi yakalayabilmişti. Bu gözlemlerini sürekli olarak yapıtlara dönüştürmesi, görüşlerinin çok sayıda kişi tarafından izlenebilmesinde önemli rol oynamıştır.

Bu kadar çok yandaş bulmasına karşın Horney, kuramındaki sistematik noksanlıklar ve betimsel önerilerindeki tutarsızlıklar nedeniyle ağır eleştirilere de uğramıştır. Ford ve Urban (1967), Horney'in yapıtlarını, eleştirmenlerin olumsuz görüşlerine karşın halk tarafından çok tutulan tiyatro oyunlarına benzetirler. Bazı biçimsel noksanlıkları da olsa, Karen Horney'in görüşlerinin, in-

san davranışlarının anlaşılmasında ve klinik uygulamalardaki değeri ve psikoterapi alanı içindeki yeri tartışma götürmez niteliktedir.

Karen Horney, 1885'te Hamburg'da doğdu. Annesi Hollanda kökenli bir Alman vatandaşı, babası Norveçli bir gemi kaptanıydı. Horney'in anne ve babasının farklı uluslardan gelmesi ve babasının kaptanlığı nedeniyle çocukluk yıllarında sık seyahat etmiş olması, geliştirdiği kuramda kültürel etmenlere önem tanımasında etken olmuştur.

Karen Horney, ortaöğrenimini Hamburg'da tamamladıktan sonra, Berlin Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni girdi ve 1911'de oradan mezun oldu. Dört yıl süren psikiyatri uzmanlığı eğitimi süresince günün önde gelen psikanalistlerinden Karl Abraham ve Hans Sachs tarafından analiz olan Horney, daha sonra Berlin Psikanaliz Enstitüsü'ne öğretim üyesi olarak atandı ve orada yıllarca çok sayıda psikanalist adayının eğitim ve gözetimine katkıda bulundu.

Horney klinik çalışmalarını, on beş yılı aşkın bir süre, Ortodoks Freudcu yaklaşıma bağlı olarak sürdürdü. Ancak, aldığı sonuçlardan hoşnutsuzluğu giderek arttı ve bazı sorunların klasik psikanalizle çözümlenemediğini gözlemlemeye başladı. Önceleri bu durumu kendi deneyimlerinin yetersizliğiyle açıklamaya çalıştıysa da, sonunda, psikanaliz kuramının yeniden gözden geçirilmesi ve değerlendirmesi gereğine inanmaya başladı. Bu konudaki kuşkularının Psikanaliz Enstitüsü'ndeki iki değerli meslektaşı Harold Schultz-Hencke ve Wilhelm Reich tarafından da paylaşılmış olması, Horney'in yeni görüşler geliştirme çabasını destekleyen ve pekiştiren önemli etmenlerden biri olmuştur.

Horney'in kuramsal yaklaşımına ve klinik yeteneklerine karşı büyük saygı ve beğeni geliştiren Franz Alexander, 1932'de onu, Chicago Psikanaliz Enstitüsü'nde kendisiyle birlikte çalışmak üzere Amerika'ya çağırdı. Bu çağırıyı kabul eden Horney orada iki yıl çalıştıktan sonra New York Psikanaliz Enstitüsü'ne öğretim üyesi olarak atandı ve orada çalıştığı süre içinde en önemli yapıtlarını verdi.

Horney'in ilk önemli yapıtı 1937'de yayımlanan *Çağımızın Nevrotik İnsanı* (The Neurotic Personality of Our Time) olmuştur.

Bu kitabında,nevrotik davranışların oluşumunda kültürel etmenlerin ve bozuk insan ilişkilerinin rolünü vurgulayan Horney, genelde Freudcu doğrultudan fazla ayrılmamıştır. Ancak, 1939'da yayımlanan *Psikanalizde Yeni Yollar* (New Ways in Psychoanalysis) adlı ikinci kitabında, kendi görüşlerini kesin bir biçimde ortaya koyarak, nevrotik davranışlarm oluşum ve işleyişini, "içgüdüsel ve gensel psikoloji" olarak nitelediği Freudcu yaklaşımdan çok farklı bir biçimde açıklamıştır. Libido kuramını reddeden ve Oedipus kompleksi, özseverlik, anksiyete, transferans ve rezistans kavramlarına Freud'dan çok farklı bir yorum getiren Horney, ayrıca, nevrotik sorunların tedavisinde ulaşılması gereken amaçları da oldukça değişik bir biçimde tanımlamıştır.

Daha sonraları, özellikle *İçsel Çatışmalarımız* (Our Inner Conflicts) ve *İnsan Gelişimi ve Nevroz* (Neurosis and Human Growth) adlı yapıtlarında Freudcu görüşten iyice ayrılan Horney, kendine özgü kuramıyla psikoterapi alanındaki seçkin yerini almıştır.

Olağanüstü yetenekli bir hekim olarak bilinen Horney, bir yandan klinik çalışmalarını sürdürürken, psikoterapistlerin eğitimi konusuna da eğilmiştir. Psikanalizi Geliştirme Derneği'nde ve dekanlığını da üstlendiği Amerikan Psikanaliz Enstitüsü'nün kuruluşunda çalışmış, ayrıca "Journal of Psychoanalysis"in editörlüğünü yapmıştı. Karen Horney, kısa süren bir hastalığın ardından 1952 yılında New York'ta öldü.

HORNEY KURAMININ ANA ÇİZGİLERİ

İnsan davranışlarının içgüdü denilen fizyolojik olaylardan kaynaklandığı yönündeki Freudcu görüşe karşı çıkmış olan Horney, bozuk davranışların aile içi ilişkilerdeki aksaklıklar sonucu ortaya çıktığını ve ayrıca, sosyokültürel etmenlerin de bu öğrenme sürecini önemli oranda etkilediği görüşünü savunmuştur. Bir insanın diğeriyle, toplumun bireyle ve ana-babanın çocukla olan ilişkilerinin önemini vurgulayan böyle bir yaklaşımda, davranışın biyolojik belirleyicileri geri planda bırakılmıştır.

Horney'e göre davranışlar, insarun çevresiyle olan ilişkileri içinde geliştirdiği tepkilerin örgütlenmiş örüntülere dönüşmesiyle oluşur. Yaşamın ilk günlerinde oldukça sınırlı sayıda olan bu

tepkiler, giderek daha geniş ilişki alanlarına yönelir ve sonunda, yetişkin yaşamın oldukça karmaşık görünümlü tepki örüntülerine dönüşürler. Dolayısıyla, davranışların belirleyicileri, insanın yaşamı boyunca geliştirmiş olduğu algılar, duygular, düşünceler, yargılar, değerler, amaçlar ve bunların birbiriyle olan karşılıklı etkileşimleridir.

Horney, davranışların yaşanmakta olan zaman içinde incelenmesi gereğini vurgulamıştır. Bilindiği gibi Freud, yetişkin yaşam davranışlarını, çocukluk dönemlerinde geliştirilen tepkilerin yeniden yaşanması ve onların değişik biçimli anlatımları olarak açıklamış ve bundan ötürü davranışların, tarihsel evrimleri içinde çözümlenmesi gereğine inanmıştı. Horney ise bir davranışın, yaşanmakta olan zaman içinde ortaya çıkış biçiminin anlam ve önem taşıdığı görüşünü savunur. Ona göre, çocukluk yaşantıları ile yetişkin yaşam arasında doğrudan ve yalın bir ilişki kurma imkânı sınırlıdır. Çünkü arada geçen sürede, kişinin yeni davranış örüntüleri geliştirmesine neden olan başka olaylar yaşanır.

Horney, Freud'un ego alarak adlandırdığı kişilik bölümünün varlığını yalnızca nevrotik kişiler için kabul eder. Ona göre ego, nevrotik kişilerde gözlemlenen "kişilik işlevlerinin bölümleşmesi" olgusunun bölümlerinden biridir. Çünkü nevrotik kişi, birbiriyle bağlantısı olmayan, ancak bir düzene girmek için çabalayan kişilik bölümleri topluluğudur.

Horney, ego ideali kavramının tanımında da Freud'dan ayrılır. Freud, ego idealini benliğin "doğal bir parçası" olarak yorumlamış ve benliğin sürekli bir biçimde kusursuzluğa ulaşmaya çabaladığı görüşünü savunmuştur. Ona göre ego ideali, ana-baba imgesinin bir kalıntısıdır ve kusursuzluğa karşı geliştirilen hayranlığın anlatımıdır. Buna karşılık Horney, ego idealini, kendisini kabul etmeyen bir benliğin ulaşmak istediği ütopik bir amaç olarak tanımlar.

Horney, Freud'un libido kuramını da açıkça eleştirmiş ve dayanağı olmayan genellemelerin gerçek veri sayılamayacağını, erojen beden bölgelerine ilişkin verilerin geçerliğinin kuşku götürür olduğunu ve insan ilişkilerini çarpık bir biçimde yansıttığı görüşünü savunmuştur. Horney, Freud'un Oedipus kompleksi ola-

rak adlandırdığı olguyu kendi klinik yaşantılarında da gözlemlediğini, ama bunun biyolojik kökenli olduğuna inanmadığını vurgular. Ona göre Oedipus kompleksi, aslında cinsel kökenli olmayıp, aşırı koruma, çocuğu kusursuz olmaya zorlama ya da onu ayrı bir varlık olarak kabul edememe gibi kusurlu ana-baba tutumlarının ikincil bir sonucu olarak gelişir.

Freud, özseverliğin içgüdüsel kökenli olduğuna inanmıştı. Libidonun belirli bir sınırı olduğuna göre, kendisini çok seven özsever, diğer insanları daha az sevebilir. Freud, normal bir insanın kendisine duyduğu saygının özsever nitelikte bir olgu olduğunu, ancak bunun oranının bir bireyden diğerine farklılık gösterdiği görüşünü savunmuştu. Bu duyguyu aşırı oranlarda geliştirmiş kişiler, çevrelerinden soyutlanırlar ve toplum içinde gerekli sorumluluğu üstlenerek işbirliği yapabilme imkânları da önemli oranda sınırlanır. Horney, özseverliği, insanın kendisini sevmesinden çok, benliğin şişmesi ve sevgiye değil başkalarının hayranlığına ihtiyaç duyma olarak yorumlar. Gerçekte özsever insan, kendisine yabancılaştığı için, ne diğer insanları ne de kendini sevebilir. Özsever eğilimlere sık rastlanması, bu eğilimin biyolojik kökenli olmasından değil, içinde yaşadığımız kültürün bu duygunun oluşumunu körüklemesi ve hatta ona değer tanımış olmasından kaynaklanır. Çünkü, günümüze egemen olan kültür, insanları görünüşlerine göre değerlendirmekte ve saygınlık kazanmayı, içsel boşluğa ve korkulara karşı bir çözüm olarak önermektedir.

Horney, kadın psikolojisi konusundaki görüşlerini açıklarken, konunun, Freud'un içgüdüsel kökenli kuramı tarafından kısıtlandığından söz eder ve özellikle, "erkek üreme organına imrenme" olgusunu kabul etmediğini vurgular. Kadınların da, her insan gibi, cinsel özerklik konusunda "toplumsal kurumlar"dan etkilenmiş olduğunu savunan Horney, kültürün erkeklik ve kadınlık konusundaki değer yargılarının kadın psikolojisini önemli ölçüde etkilediği görüşündedir (1935).

Hangi türde olursa olsun, anksiyeteyle karşılaşıldığında, Horney şu üç sorunun yanıtlandırılmasını önerir: "Tehlikede olan nedir? Tehlikenin kaynağı nedir? Tehlikeye karşı kişiyi çaresiz kılan nedir?" İnsanın geliştirmiş olduğu savunma araçlarının işlerliğini

tehdit eden her türlü iç ve dış uyaran tehlike olarak algılanır. Freud'un, anksiyeteyi çözümlenememiş Oedipus kompleksiyle açıklamasına karşılık Horney, anksiyete yaratan en önemli iç etmenin düşmanlık duyguları olduğunu vurgulamıştır. Horney'e göre, "çaresizlik duygusu" her zaman anksiyeteye eşlik eder. Nevrotik karakter yapısının katılığı ve belirsizliği de bu duygunun pekiştirilmesine neden olur. Buna karşılık Freud, tehlikenin kökenini "içgüdüsel gerilimin yoğunluğu ve süperegonun cezalandırıcı gücü" olarak açıklamıştır. Tehlikenin yöneltildiği nesne egodur. Çaresizlik duygusunun oluşum nedeni de egonun zayıflığı ve id'le süperegoya olan bağımlılığıdır.

Horney'e göre çocuk, davranışlarını sürekli bir yönden diğerine çevirir. Bazen insanlara yaklaşır, bazen onlara karşı çıkar ya da insanlardan uzaklaşır. İnsan dağarındaki bu seçeneklerden hangisinin ne zaman kullanılacağı, kişinin kendiyle ilgili duygularına göre değişir. Sevildiğini ve kabul edildiğini hisseden sağlıklı bir çocuk, ilişki ve destek aradığında kolayca diğer insanlara yaklaşır. Kendi isteklerinin kabul edilmesini istediği durumlarda ebeveynine ya da diğer büyüklere karşı çıkabilir. Istediği zaman insanlardan uzaklaşıp kendisiyle baş başa kalabilir, ama yalnızlık duymaz. Bunun nedeni, yalnız kaldığında kendisine yetebileceğini hissetmesi ve insanlarla tekrar birlikte olmak istediğinde onları bıraktığı yerde bulabileceğini bilmekte olmasıdır. Bir başka deyişle, yalnız da olsa, diğer insanlarla birlikte de olsa, onların desteğine güvenebileceğini bilir

Nevrotik çocuk, kendisini reddedilmiş ya da reddedilebilir hissettiğinden, davranışları güvenlik sağlama amacına göre düzenlenir. Davranışların yalnızca yönü değil, niteliği de değişir Yetersizlik duygularının altında ezildiğinden, sürekli bir korunma çabası içindedir. Kendisine doyum sağlamak için değil, zorunlu olduğu için eyleme geçer. Bundan ötürü, kendisine de, diğer insanlara da güvenemez ve destek alamaz. Dolayısıyla, giderek, yalnızlık ve çaresizlik duygularına gömülür.

Sağlıklı gelişmiş insan, Horney'in tanımladığı üç davranış biçiminin her birini, içinde bulunduğu koşullara göre seçerek kullanır. İnsan, gerektiğinde, başkalarının isteklerini kabul edebilmeli, savaşabilmeli, yalnız kalabilmelidir. Bu üç davranış türü birbirini

tamamlar ve uyumlu bir bütün oluşturur. Oysa, nevrotik kişi, bu üç davranıştan birini sürekli olarak benimser ve bir yaşam biçimine dönüştürür. Başkalarına sürekli boyun eğen, ödün veren ve onların desteğini arayan kişiler; insanları önceden düşman sayıp onlarla sürekli savaş durumunda olan ya da her şeye karşı çıkan kişiler; insanlardan sürekli uzak duran, onlardan fazla bir şey beklemediği gibi vermekten de kaçınan kişiler, nevrotik davranış örüntülerine örnek sayılabilir.

Freud, ölüm içgüdüsü ve cinsel dürtülerin birbirine geçişerek mazoşistliği oluşturduğundan ve bunun, insanı kendine yönelik yıkıcı eğilimlerinden koruyan bir işlevi olduğundan söz etmiştir. Horney ise, mazoşist eğilimleri açıklarken, ön planda olan sürecin, kişinin varlığını ortaya koymaktan kaçınarak kendini küçültmesi ve bir diğer insana aşırı bağlanıp onun her isteğine boyun eğerek, kendi varlığından kurtulmaya çalışma çabası olduğunu belirtmiştir. Ne var ki, bu eğilim anksiyetenin ve öfkenin artmasına, büyüklük gösterilerine ve yaşamını paylaştığı insana mantık dışı istekler yöneltmesine neden olur. Böyle bir insan, acısını ve çaresizliğini, düşmanlık duygularını boşaltmak için araç olarak kullanır. Düşmanlık duyguları, savunmaya yönelik olduğu kadar, sadist bir biçimde çevreye de yöneltilirler. Bir başka deyişle, böyle bir insan acısını ve çaresizliğini, kendisinden bir şey beklenmemesi, hatta çevreyi suçlamak ve tedirgin etmek için kullanabilir. Horney, mazoşistliği, insanın kendi üzerine çevirdiği sadist eğilimleri olarak görmez. Nevrotik karakter yapısının bir parçası olarak kabul eder. Nevrotik kişi acılarına gömülerek kendisini uyuşturur ve böylece nefret ettiği kendi benliğinden kurtulmayı sağlar. Mazoşist eğilimlerin ulaşmaya çalıştığı amaç da budur.

Birçok yazar gibi Horney de, Freud'un "ölüm içgüdüsü" kuramına karşı çıkmıştır. İnsanın kendisine karşı yıkıcı davranışlar gösterdiğine inanmış olan Freud, "Homo homini lupus" ilkesinde direnmiş ve insanlık tarihini bu inancının kanıtı olarak göstermiştir. "Yaşamın amacı ölümdür" ve "bugün organik olan yarın inorganiğe dönüşecektir" felsefesinden hareket eden Freud'a karşı Horney, yaşamın amacının yaşamak olduğu ve insanı değişmeye ve gelişmeye doğru yönelttiği görüşünü savunmuştur.

Kuşkusuz, insanlar yıkıcı olabilirler. Ancak, aslında içgüdüsel olmaktan çok tepkisel olan bu hasta eğilimlerin tedavide çözümlenebileceğinin gözlemlenmiş olması, Freud'un bu konudaki görüşlerini geçersiz kılmaktadır. Horney'e göre, nevrotik saldırganlığa yapılan duygusal yatırımlar, sağlıklı atılımlara dönüştürebilir.

Horney, doğrudan açıklamamış olmakla birlikte, insanı bir sorun çözme sistemi (problem-solving system) olarak görmüştür. Bedensel, bilişsel ve rüya vb. işlevlerde olduğu gibi, insan, kişiliğinin her düzeyinde kendi düzen biçimini oluşturur. Horney'e göre insan, isteklerinin farkında olmalı ve değer yargılarını iyi tanımlamalıdır. Çünkü, karşılaşılan çatışmalar türlü farklılıkları içerir ve kıyaslamaları gerektirir. İnsan seçim yapmaya istekli olmalı ve yaptığı seçimin sorumluluğunu üstlenebilmelidir. Bu sorumluluk, belirsiz durumlarda da eyleme geçmeyi gerektirir ve seçilen obje ve durumun var ya da yok olduğu durumları da içerir. İnsan yaşam uygulamasında bu tür gerilimleri yaşadıkça, seçim yapabilmek ve isteklerine ulaşabilmek için gerekli çabayı gösterme yürekliliğini kazanır.

Freud, nevrozu çocukluk dönemindeki anksiyetelerin yinelenmesi ve yeniden yaşanması olarak tanımlamıştır. Horney, bu görüşü paylaşmaz ama, içinde yaşanılan zamanın geçmişi de içerdiğini kabul eder. Tedavide yetişkin karakter yapısının üzerine daha çok eğilmekle birlikte, çocukluğa ilişkin verileri de değerlendirir. Üstelik, böyle bir yaklaşımın yetişkinlik dönemine ait güçlüklerin daha iyi anlaşılabilmesine yardımcı olduğuna inanır. Yaşanmakta olan zaman tek gerçektir ve birden fazla boyutları içerir (Horney, 1939; Martin 1944; Kelman, 1956).

Horney, hastanın terapiste karşı geliştirdiği duygusal tepkileri tedavide araç olarak kullanan Freud'un yaklaşımına büyük önem tanımış, ancak bu tepkileri çocukluk dönemine ait duyguların yeniden yaşanması olarak kabul etmemiştir. Ona göre, Freud'un transferans kavramı, hastanın karakterinin tedavi ilişkisi içindeki rolünü göz önüne almaz. Üstelik terapistin yalnızca "bir ayna gibi" davranması, doğallığını ve bir insan olarak varlığını sınırlamasına neden olur ve onu, bu çok değerli tedavi aracından yoksun bırakır.

Horney tedavide öncelikle nevrotik eğilimleri tanılar, bunların hangi amaca hizmet ettiğini ve hastanın kişiliği ve yaşamı üzerinde ne tür etkiler oluşturduğunu anlamaya çalışır (1939). Bu süreç içerisinde, hastanın anksiyetesi azalır, kendisiyle ve çevresindeki insanlarla ilişkileri düzelmeye başlar ve nevrotik tepkilerini daha az kullanır. Bu dönemde hasta, çocukluğundan gelen nedenleri kendiliğinden araştırmalı, ancak bunu bir kaçınma yolu olarak kullanmasına fırsat tanınmamalıdır.

Horney de, serbest çağrışım, yorumlama ve terapist-hasta ilişkisi gibi teknikleri kullanmış, ancak yorumlama konusunda Freud'dan oldukça farklı bir yaklaşım geliştirmiştir. Freud tedavi ilişkisinde edilgin bir tutum içinde kalmayı yeğlemiştir. Ancak gerçekte, yaptığı yorumlarla hastalarını etkilemiştir. Buna karşılık Horney, terapistin tedaviyi yönetmesinin gereğini özellikle vurgulamıştır. Tedavi buluşmalarında hangi konunun tartışılacağını hasta seçer. Ancak terapist, hastasının çağrışımlarına yön verebilmeli ve tedaviyi etkin bir süreç olarak sürdürmelidir.

Freud, terapistin hiçbir duygusal tepki göstermeksizin hoşgörülü olması ve her türlü değer yargılamasından kaçınması gereğini savunmuştu. Ancak, psikanalizi hastanın yeniden eğitilmesi olarak yorumlayarak, kendi yaklaşımıyla çelişkiye de düşmüştü. Çünkü eğitim, ahlak değerleri ve amaçları da içerir. Üstelik, değer yargılarından kaçınmayı başarmak imkânsız bir şey olduğu gibi, hastanın eleştirilme ve kınanma korkularına çözüm de getiremez. Horney'e göre tedavide, yapıcı bir dostluk havası içinde, ahlaki değerlere ilişkin sorunların çözümlenmesi de teşvik edilmelidir. Çünkü bu sorunlar hastalığın bir parçasıdır. Horney, tedavideki temel amaçları, hastanın içinden geldiğince davranabilmesini, kendisi olabilmeyi göze alabilmesini ve kendi değerini fark edebilmesini sağlamak olarak tanımlamıştır (1939).

Diğer psikoterapistlerden farklı olarak Horney, insanın kendi davranış nedenlerini bir terapistin yardımı olmadan yine kendisinin çözümlemesiyle de (self analysis) bazı davranış değişikliklerinin gerçekleştirilebileceği görüşünü savunmuştur. Bununla birlikte, bu yöntemin oldukça sınırlı olduğunu, bir süreç olarak uygulanamayacağını ve ancak bazı durumlar için geçerli olduğunu

ayrıca açıklamıştır. Böyle bir uygulama, özelikle tedaviye ara verildiği dönemlerde ve tedavinin bitiminden sonra yararlı olabilir. Horney, hiçbir tedavi deneyimi olmayan kişilerin kendilerini çözümlemeye girişmelerinin ne kadar gerçekçi olabileceği sorusunu yanıtsız bırakmıştır.

KAREN HORNEY'İN ANKSİYETE KAVRAMI

Anksiyete kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri Karen Horney'den gelmiştir. Horney yazılarında korku ve anksiyeteyi sık sık eş anlamda kullanarak iki kavram arasındaki yakınlığı belirtmeye çalışmıştır. Gerçekten, her ikisi de tehlikeye karşı geliştirmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duyguya da titreme, terleme, ölüm korkusu yaratabilecek kadar hızlı kalp atışları gibi bedensel belirtiler eşlik ederse de aralarında önemli bir farklılık bulunur.

Bir anne, sivilce çıkaran ya da nezle olan çocuğunun öleceği korkusuna kapılırsa bu duygu anksiyetedir. Buna karşılık, çocuk önemli bir hastalık geçirmekteyse annenin yaşadığı gerçek bir korku olur. Eğer bir insan yüksek bir yerden bakarken ya da çok iyi bildiği bir konuyu tartışırken korku duyarsa, bu tepkiler de anksiyete olarak nitelendirilir. Öte yandan, kar fırtınasında yolunu kaybeden bir insanın duygusu korkudur. Dolayısıyla, bu iki duygu arasında kesin bir ayrım yapılabilir. Korku, bir insanın karşılaştığı tehlikeyle orantılı bir duygudur. Oysa anksiyetede, durumla orantısız, hatta çoğu kez imgesel bir tehlikeye karşı geliştirilen bir tepki söz konusudur.

Böyle bir ayrımın yine de eksik bir yönü kalır. Çünkü gösterilen tepkinin, içinde bulunulan durumla orantılı olup olmadığı belirli bir kültürde var olan bilgi ve inançlara da bağlıdır. Ne var ki, bu bilgi ve inançlar, bir duygunun ya da tutumun temelsiz olduğunu açıkça ortaya koysa bile, nevrotik insan yine de davranışlarını haklı gösterecek bir gerekçe bulur. Anksiyetesini kalp bölgesinde sıkışma ve soluk alma güçlüğüyle yaşayan bir insana, bu belirtilerin ruhsal kökenli olduğu ve gerçekte korkulacak bir yönü olmadığı anlatıldığında, derhal birkaç gün önce benzer belirtilerle başlayan bir kalp krizinin bir dostunun beklenmedik ölü-

müyle sonuçlanmasını örnek olarak gösterebilir. İlkel insan da, korkularının gerçek tehlikeyle orantılı olmadığı gösterildiğinde benzer biçimde direnir. Örneğin, yenmesi yasaklanmış bir hayvanın etini yanlışlıkla yiyen ilkel insan, bunun farkına vardığında paniğe kapılabilir. Ancak, kişinin içinde yaşadığı topluluğun bu konudaki inançları bilindiğinde, tepkisi o denli yadırganmaz. Buna karşılık, ileri kültürlerde gözlemlenen nevrotik anksiyete genellikle toplumun benimsediği ölçütlere uymaz. Ancak, her iki kültür ortamında da, anksiyetenin anlamı anlaşıldığında gösterilen orantısız tepki de ortadan kalkar.

Bazı insanlar sürekli bir ölüm anksiyetesi yaşar. Gerçekte bu insanlarda, çekilen sıkıntılardan ötürü gizli bir ölme isteği oluşmuştur. Ölümden korku, ölüm isteğiyle karışarak, bilinmedik bir tehlikeye karşı duyulan bir kaygıya dönüşür. Bunun sık rastlanan örneklerinden biri, yüksek yerdeki bir pencereye ya da balkon parmaklığına yaklaştıklarında paniğe kapılan kişilerdir. Böylesi durumda, yaşanan korku da dışardan bakan birine yersiz görünür. Ne var ki, böyle bir korkunun kökeninde, yaşama isteğiyle, yüksek yerden kendini ölüme bırakıverme dürtüsü arasındaki çatışma bulunur ve bu çatışma anksiyeteye neden olur. Dolayısıyla, önceki tanımlamalarda bir değişiklik daha yapma gereği ortaya çıkar. Korku ve anksiyete duygularının her ikisi de var olduğuna inanılan tehlikeyle orantılıdır. Ne var ki, korkuyu yaratan tehlikenin açık ve nesnel olmasına karşılık, anksiyeteyi yaratan tehlike gizli ve özneldir. Anksiyetenin yoğunluğu, içinde bulunulan durumun "kişi için taşıdığı önemle" orantılıdır ve kişi bu duyguyu yaratan gerçek nedenlerin farkında değildir.

Ortalama insan anksiyetenin yaşamındaki öneminin pek az farkındadır. Bu konuda, daha çok, bazı çocukluk anksiyetelerini, anksiyete rüyalarını ya da günlük yaşamının dışında kalan, örneğin önemli bir kişiyle görüşmeden ya da sınavlardan önce yaşadığı duyguları hatırlayabilir. Oysa, nevrotik insanların çoğu anksiyetelerinin farkındadır. Ancak, belirtileri bir kişiden diğerine oldukça değişir. Anksiyete yaygın olabilir, ya da nöbetler biçiminde belirebilir. Yüksek yerler ya da bir topluluk karşısında konuşma gibi belirli durumlarda ortaya çıkabilir, çıldırma ya da kanser olma kaygıları gibi spesifik bir içeriği olabilir.

Nevrotik insanların çoğu, arada bir yaşadıkları anksiyetenin farkında olmalarına karşın, bunun üzerinde pek durmazlar. Kimi yalnızca, yetersizlik duyguları, çöküntü ya da cinsel yaşamındaki aksaklıklara ilişkin duygularının farkındadır ve anksiyeteyi doğrudan yaşamaz. Ancak yakından araştırıldığında, bu belirtilerin altındaki anksiyetenin varlığı ortaya çıkarılabilir. Çoğu insan, anksiyetesinin farkında bile değildir. Hırs, kızgınlık, kuşku gibi duygular çoğu kez o kadar hızlı gelip geçerler ki, insanın bilinç düzeyine bile çıkamaz ya da unutulurlar. Ancak bu duyguların bazılarının gerisinde, farkında olmadığımız dinamik güçler bulunur. Bir duygunun bilincinde olma oranı, o duygunun güçlülük ya da önem derecesini yansıtmaz. Dolayısıyla, insanın bilinci dışında da anksiyete yaşanabilir ve davranışlarının en önemli belirleyicilerinden biri olarak sürekli etkin olur.

İnsanlar anksiyeteden kaçabilmek için her türlü yola başvururlar. Bunun nedeni, anksiyetenin, insanın yaşayabileceği en katlanılmaz duygulardan biri olmasıdır. Yoğun anksiyete nöbetleri geçiren insanlar, çoğu kez ölümü bile böyle bir yaşantıya yeğlediklerinden söz ederler. Ayrıca, anksiyetenin içeriğinde, dayanılması gerçekten güç bazı öğeler de bulunabilir. Bunların en önemlisi çaresizlik duygusudur. Ortalama insan, ciddi bir sarsıntı karşısında etkin ve yürekli olabilir. Anksiyeteli insan ise çaresizlik duygusuna kapılır ve gerçekten de öyledir. Özellikle, güç kazanma, yükselme ve çevreye egemen olma kavramlarına çok önem veren kişilerde bu duygu daha da yoğundur. Tepkilerindeki en küçük ölçüsüzlük bile böyle insanlar için yetersizlik ve korkaklık olarak yorumlandığından, anksiyeteye karşı ikincil bir kızgınlık duygusu da geliştirilebilir.

Anksiyetenin bir diğer özelliği de, mantık dışı oluşudur. Mantık dışı güçlerin etkisi altına girmek, insanlar için katlanılması zor bir durumdur. Özellikle, mantık dışı güçlere yenilmekten çok ürken ve kendilerini akılcı bir denetim altında tutmaya alışmış kişiler için böylesi durumlar daha da can sıkıcı olur. Ayrıca, mantıklı düşünce ve davranışa önem veren toplumlarda mantık dışı tepkiler onaylanmaz ve aşağılanır. Bunun sonucu insan, umutsuzcasına, korkularının ve savunmaya yönelik davranışlarının tutsağı durumuna gelir. Davranışlarının yerinde ve kusursuz olduğuna

inanmaya çalışarak, kendisinde bir bozukluk olduğu ve değişmesi gerektiği görüşlerini tümden reddeder.

Horney, anksiyete sorununun anlaşılması için hangi doğrultuda hareket edilmesi gerektiğini Freud'un açıkça göstermiş olduğundan söz eder. Ancak, Freud'a karşıt olarak, anksiyetenin içgüdüsel niteliğini reddeder ve cinsel dürtülerin anksiyete yaratan bir güç olarak büyük önem taşımadığına inanır. Nevrotik insanların cinselliğe ilişkin anksiyeteleri olduğu ya da anksiyete sonucu bu konuda kendilerini ketledikleri oldukça sık gözlemlenen olgulardır. Ancak derinliğine araştırıldığında, örneğin cinsel ilişkide bulundukları kişiyi incitmek ya da küçük düşürmek gibi "düşmanca dürtülerin" cinsel duygulara eşlik ettikleri görülür.

Nevrozun tanımını yaparken ve nevrotik davranışların hangi yönlerden normalden ayrıldığını belirlerken, Horney'in karakter kavramı üzerindeki görüşleri önem kazanır. Horney, nevrotik kişilerin, bazı normaldışı belirtiler göstermelerinin yanı sıra, günlük yaşamlarında da bocaladıklarını gözlemlemiştir. Fobi, obsesyon vb. klinik belirtiler göstermeyen nevrotik kişiler de olaylar ve insanlarla ilişkilerinde sürekli bir güçlük içindedirler. Bu nedenle Horney, klinik belirtileri ne olursa olsun, her nevrozun bir *karakter nevrozu* olduğu görüşünü savunmuştur. Horney, karakteri, bir insanın yaşamı boyunca geliştirmiş olduğu duyguların ve düşünce ve algılama alışkanlıklarının oluşturduğu genel bir örgüt olarak tanımlar. Bir nevrozun temel nitelikleri de nevrotik kişinin algıları, duyguları ve düşünceleriyle belirlenir.

Bundan ötürü, nevrotik davranışlar incelenirken, öncelikle kişinin diğer insanlara karşı geliştirmiş olduğu algı, düşünce ve duygu örüntülerini anlayabilmek gerekir. Horney bunların tümünü *tutumlar* olarak adlandırmıştır. Ona göre bu davranış örüntüleri (tutumlar), kişinin çocukluk yıllarında gelişerek sonradan tüm davranışlarına egemen olan, kronik ve sinsice gelişen bir sürecin ürünüdür. Bu nedenle, nevrotik kişinin sorunları gösterdiği klinik belirtilerle açıklanamaz. Çevresine karşı geliştirdiği tutumlar "genel olarak" kusurludur.

Freud kusursuz olma ihtiyacını, mazoşist ve yıkıcı dürtülerin ürünü ve Oedipus kompleksinin kalıntısı olarak yorumlamıştır. Horney ise bunu, otantik ülkülere ulaşabilmek için geliştirilmiş

içten bir çaba olmaktan çok, nevrotik nitelikte bir "kusursuz görünme isteği" olarak tanımlar. Bu tür nevrotik özentiler, bireyin içinde yaşadığı kültürün değer yargılarına göre farklılıklar gösterir. Horney'e göre bu süreç, çocukluk yıllarında ve özellikle ebeveynin kendini sürekli haklı gördüğü ve yanılmazlık görüntüsüne büründüğü durumlarda gelişmeye başlar. Bu nedenle, böyle kişilerin tedavisinde, boyun eğme ve başkaldırma en sık rastlanan davranış örüntüleri olarak gözlemlenir. Korku ve suçluluk duygularının nedeni süperegonun acımasız ve bağışlamaz tutumlarından kaynaklanmaz. Kişinin kendisini kusursuz hissetmediği ve gerçek benliğinin başkaları tarafından fark edilme olasılığının ortaya çıktığı durumlarda yaşanır. Böyle insanlar, sürekli olarak, maskelerinin düşeceği, gerçek ve içten ülkülerden yoksun kimliklerinin ortaya çıkacağı ürkütüsünü yaşarlar.

Horney, insanların kendilerine güç gelen bazı durumlar karşısında gösterdikleri davranış kusurlarını *durum nevrozları* olarak adlandırmıştır. Ona göre, durum nevrozları, karmaşık, anlaşılması güç sorunlar değildir ve gerçek nevrozlardan farklı bir anlam taşırlar.

Normaldışı kavramının tanımını yaparken Horney, hangi tür davranışların nevrotik olarak nitelendirilebileceğinin bir kültürden diğerine, bir dönemden diğerine, bir toplumsal sınıftan diğerine ve hatta kadından erkeğe değişebileceği görüşündedir. Dolayısıyla, nevrotik tepkiler belli bir kültürde ve dönemde çoğunluk tarafından benimsenmiş örüntülerden sapma gösteren davranışlar olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle, normaldışı kavramının tanımı kültürle belirlenir.

Nevrotik davranışların en önemli özelliği, *katı* ve *kompulsif* karakteridir. Horney bununla, nevrotik tepkilerde çoğu kez aşırı genelleştirme eğiliminin gözlemlendiğini ve nevrotik kişilerin, içinde bulunulan durum ne olursa olsun, her türlü olaya ayrım yapmaksızın birbirine benzer tepkileri gösterdiklerini anlatmak istemiştir.

Horney'e göre nevrotik tepkiler, kişinin görgü, yetenek ve diğer nitelikleriyle tutarsız olaylardır. Nevrotik davranışlar bir bozulmayı simgeler ve normal olarak o kişiden beklenebilecek tepkilerin altında bir nitelik taşırlar. Bir başka deyişle, nevrotik kişi,

kendisinden beklenilebilecek düzeyde yaşayan, üretken ve başarılı bir insan değildir (1937).

Horney'e göre, bozuk davranışlar gerek nitelik ve gerekse yoğunluk yönünden normalden farklılık gösterirler. Nevrotik kişinin düşünüşü, algılaması ve tepkilerinin içeriği gibi tepkilerinin sıklık oranı da normalden farklıdır. Nevrotik kişinin anksiyetesi normalden fazla olduğu için tepkileri de daha yoğundur. Üstelik, tepkileri ile bu tepkilerin yöneltildiği durumlar arasında çelişki vardır. Birbirinden çok farklı durumlara aynı tepkiyi gösterir. Bu nedenle, olaylar karşısındaki tepkileri genellikle yetersiz ve çözüm getirmekten uzaktır.

Normaldışı davranışlar, büyüklerin çocuğa karşı geliştirdiği olumsuz davranışların *"temel anksiyete"*yi oluşturmasıyla başlar. Çocuk, birbiriyle çelişkili nevrotik eğilimler ve bu eğilimlerin ilişkilerinde yarattığı çatışmalarla baş edebilmek için *nevrotik çözümler* geliştirir. Ne var ki bu çözümler, ancak sınırlı bir oranda etkili olabildikleri gibi, var olan sorunlara yenilerinin eklenmesine ve klinik belirtilerin oluşumuna neden olurlar.

Horney, nevrotik eğilimlerin oluşumuna katkıda bulunan çevresel etmenleri zararlı etkiler başlığı altında toplamış (1950), ancak bunların sistemli bir bölümlemesini yapmıştır. Bu konuda geliştirmiş olduğu liste, baskıcı, aşırı koruyucu, reddedici, ürkütücü, tutarsız vb. ana-baba tutumlarını içerir. Açık ya da maskelenmiş olsun, bu tutumların ortak yönü saygı ve sevgiden yoksun olmalarıdır.

Kusurlu ana-baba tutumları sonucu çocuklukta oluşmaya başlayan temel anksiyeteyi Horney, "düşman bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik duygusu" olarak tanımlamıştır. Temel anksiyetenin üç öğesi, çaresizlik, düşmanlık ve insanlardan soyutlanma duygularıdır. Bu duyguların yanı sıra çocuk, çevresine karşı tutumlarında üstü kapalı bir ikiyüzlülüğün varlığını da hissetmeye başlar (1945).

Temel anksiyete, kızgınlık ve bu kızgınlığın yarattığı düşmanca duyguların dıştan fark edilmesi olasılığına karşı geliştirilen korku duygularını da içerir. Soyutlanma duygusuna "kimse beni istemiyor" düşüncesi eşlik eder.

Horney'e göre, düşmanca tepkiler nevrotik anksiyetenin oluşumuna yol açan ana kökendir. Bu tanım, düşmanca duygularla anksiyete arasında doğrudan bir ilişki bulunan durumları da aşan bir anlam taşır. Bazı durumlarda düşmanca bir dürtünün doğrudan bir anksiyeteye neden olabileceğinin açıkça gözlemlenebildiğini anlatan Horney, bunu bir örnekle açıklamıştır. Genç bir adam, kız arkadaşıyla dağlarda dolaşmaya çıkar. Ne var ki, kız arkadaşının bir süre önce gösterdiği bazı davranışlar genç adamda, sevgisinin yanı sıra kıskançlık ve öfke duyguları da yaratmıştır. Gezinti sırasında bir yarı uçurum olan bir keçi yoluna geldiklerinde kız arkadaşını aşağı itivermek için bilinçdışından gelen istek, genç adamda hızlı kalp atışları ve soluk alma güçlüğüyle birlikte bir anksiyete nöbetine dönüşür. Bu tür anksiyetenin yapısı cinsel kökenli anksiyeteyle özdeştir. Her ikisinde de içten gelen tepiye uymak benliğe büyük zararlar verebilir.

İnsanların çoğunda düşmanlık duygularıyla anksiyete arasındaki ilişki bu örnekte görüldüğü gibi açık değildir. Bu ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için, düşmanlık duygularının baskı altına alınmasının bazı sonuçlarını incelemek gerekir. Düşmanlık duygularını baskıya almak, insanın savaşması gerekirken ya da savaşmayı isteyeceği yerde, bundan kaçınarak sanki her şey yolunda gidiyormuşçasına davranması anlamına gelir. Böyle bir baskı ise, insanın kendisini savunmasız hissetmesine neden olur.

Bir insanın düşmanlık duygularını bilinçsiz olarak baskıya alması ya da bilinçli bir denetim altında tutması kendi seçimiyle olmaz. Baskı, refleks türü bir süreçtir. Özellikle, düşmanlık duygularının insanı çok tedirgin ettiği durumlarda oluşur. Bu tedirginlik, bir insanın düşmanlık duyduğu kişinin sevgisine ve desteğine gereksinme duyması, düşmanlığa neden olan kıskançlık ve imrenme duygularını görmezlikten gelmeye çalışması ya da düşmanlık duygularını kendine yakıştırmaması gibi nedenlerden oluşur. Bu koşullarda baskı, insana en kısa ve çabuk yoldan bir güvence sağlar. Baskı aracı ile düşmanca duygular bilinç düzeyinden uzak tutulur. Ne var ki, bu mekanizmalar düşmanlık duygusunu ortadan kaldırmaz. Düşmanlık duyguları insanın bilincinden ve denetiminden ayrı bir yerde, kişinin davranışları üze-

rindeki etkisini sürdürür. Öte yandan, daha önce de belirtildiği gibi, kızgınlık duygularının baskıya alınması kişide önceden var olan savunmasızlık duygularını da pekiştirir. Bir görevli, üstünün kendisine bildirme gereği duymadan bir karar almasına karşı kızgınlık duyabilir. Eğer bu olaya duyduğu kızgınlığı açıklayamazsa, üstü de onu küçültücü davranışlarını sürdürmekte bir sakınca görmeyebilir. Böylece kızgınlık duygularına sürekli yenileri eklenir.

Düşmanlık duygularının bastırılmasından kaynaklanan tepkiler değişik biçimler alabilir. Horney daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla bunları bir şemada toplamıştır (1937):

A. Tehlikenin insanın kendi dürtülerinde duyulması.
B. Tehlikenin insanın dışında duyurulması.

A grubu, baskının doğrudan bir sonucudur. Buna karşılık, B grubu ise dürtülerin dışarıya yansıtılmasından oluşur. A ve B gruplarının ikisi de aşağıdaki alt gruplara ayrılabilir:

I. Kişi tehlikeyi doğrudan kendine yönelmiş olarak algılar.
II. Tehlike başka insanlara yönelmiş olarak duyulur. Dolayısıyla dört ayrı grup anksiyete söz konusu olur:

A. I. Tehlikenin insanın kendi dürtülerinde ve kendine yönelmiş olarak duyulması. Bunun sonucu düşmanlık duyguları insanın kendi üzerine çevrilir.
Örnek: Yüksek yerlerden kendini atma korkusu.

A. II. Tehlikenin insanın kendi dürtülerinde ve başkalarına yönelmiş olarak duyulması.
Örnek: Diğer insanları bıçakla yaralama korkusu.

B. I. Tehlikenin insanın dışında ve kendine yönelik olarak duyulması.
Örnek: Hastalık kapma korkusu.

B. II. Tehlikenin insanın dışında ve başkalarına yönelik olarak duyulması. Bu grupta düşmanlık duyguları dış dünyaya yansıtılır ve bu duyguların gerçekten yöneldiği nesne görmezlikten gelinir.
Örnek: Aşırı koruyucu bir annenin çocuklarını gerçekdışı tehlikelerden koruma çabası.

Horney'in anksiyeteye ilişkin görüşlerinde Freud'dan ayrıldığı önemli noktalar aşağıdaki biçimde özetlenebilir:

Freud	*Horney*
1. Anksiyete içgüdüsel dürtülerimizde duyduğumuz korku sonucu oluşur.	1. Anksiyete, baskı altına alınmış dürtülerimize karşı duyulan korkudan kaynaklanır.
2. Anksiyetede en önemli öğe, dışavurulduğunda toplum tarafından onaylanmayacağı varsayılan cinsel dürtüler ve özellikle Oedipus kompleksinin çözümlenememiş olmasının yarattığı duygulardır.	2. Cinsellik özgün bir anksiyete kaynağı değildir. Anksiyetenin, dışarıya boşaldığında kişi için tehlike yaratabilecek dürtülerden kaynaklandığı doğru olmakla birlikte, cinsel dürtülerin tehlikeli varsayılması kişinin içinde yaşadığı kültürün değer yargılarına göre değişir ve bu dürtüler ancak toplumun yasakladığı yerlerde tehlike olarak algılanır.
3. Yetişkin insanın anksiyetesi çocukluk anksiyetelerinin bir tekrarı ve yeniden yaşanmasıdır.	3. Çocukluk yıllarının anksiyeteleri sonraki anksiyeteler zincirine bir temel oluşturur. Ancak, anksiyete tümüyle çocukluk yıllarına ait bir tepki değildir.

ANKSİYETEYE KARŞI GELİŞTİRİLEN SAVUNMA MEKANİZMALARI

Horney, yazılarında, çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için temel koşulun, çocuğa sevgi, destek ve anlayış sağlayabilen bir ortamın varlığı olduğu görüşünü sıklıkla belirtmiştir. Horney'e göre çocuk, ancak böyle bir ortamda, aşması gereken dönemleri tamamlayarak kimliğini geliştirebilir ve gereken dönem-

de ana-babasından koparak aile ötesindeki geniş toplum grubunda yerini alır. Horney, Freud'a karşıt olarak, anksiyetenin çocukta genital dönem öncesi dürtülerin engellenmesi sonucu oluştuğu kanısında değildir. Ona göre, çocuğun kendi kimliğini bulabilmesi için gerekli olan doğal gelişimin engellenmesi anksiyeteyle sonuçlanır. Eğer çocuk açık ya da gizli bir biçimde itilmekte ve ancak katı kalıplara uyduğunda onaylanmaktaysa ya da belirli bir imgeyi gerçekleştirebildiğinde sevgi bulabiliyorsa, büyüklerin tutarsız tutumlarıyla sık sık karşılaşıyorsa, yetenekleri ve becerileri küçümseniyor ve daha başarılı olması bekleniyorsa, aşırı korunarak uysallığa ve bağımlılığa zorlanıyorsa, başkaldırmanın kesinlikle engellendiği bir ortamda yetişmekteyse, kendini gerçekleştirebilmesine giden yol kapanmış demektir. Böylece çocuk, ileriki yaşamındaki nevrotik çatışmalarının çekirdeği olan boyun eğme ve karşı gelme ikilisinin oluşturduğu davranış örüntüsünü geliştirmeye başlar. Horney'e göre, bu iki karşıt duygu *temel anksiyete*yi ve yaşam boyu sürecek bir güvensizlik duygusunun yapısını oluşturur.

Ana-baba tutumlarının yarattığı nevrotik ortamın özellikleri, çocuğun kendi güvenliğini sağlamak için uysallık, saldırganlık ya da içe kapanma yollarından hangisini seçeceğini belirler. Aşırı korunan çocuklar sevgiyi, ancak ana-babaya koşulsuz bir bağımlılık gösterdiklerinde bulabilirler. İstenmeyen çocukların karşıtı, bu çocuklar, ana-baba sevgisini ve onayını elde etme konusunda umutsuz değildir. Ancak, karşılığını kendi kişilik haklarından vazgeçerek öderler. Yetişkinlik döneminde bu kişiler, önde gelen sevilme, korunma ve kayırılma ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla diğer insanlarla her türlü sürtüşme ve çatışmadan kaçınarak onları hoş tutmaya çabalarlar. Böylece saldırgan dürtülerini baskıya alan bağımlı kişilik yapısının temeli atılmış olur. Burada bir kez daha belirtmek gerekir ki, kaynağını anksiyeteden alan koşulsuz ve sürekli boyun eğme tutumu, çocuğun özerk bir insan olarak gelişmesi için gerekli olan ve çocuk büyüdükçe giderek azalan doğal bağımlılığından oldukça farklıdır. Maslow'un deyişiyle, "eğer özü sürdürebilmek için tek yol diğer insanları yitirmek olursa, çocuk kendi özünden vazgeçmeyi seçer." Böylece güvenlik sağlama, yaşamın başta gelen ilkesi olarak benimsenir.

Nevrotik anksiyetenin merkezi olan yoğun çaresizlik duyguları kişiyi, düşman bulduğu dünyaya karşı kendini korumak amacıyla saldırgan davranışlar geliştirmeye de yöneltebilir. Böyle bir kişinin davranışlarına, diğer insanlarla sürtüşme ve yarışma eğilimleri egemendir. Yumuşak duygular baskı altına alınır; sert, kararlı ve gerçekçi sayılan tutumlar geliştirilir. Diğer insanları denetim ve egemenlik altına alma, onları kendi çıkarları için sömürme ya da geride bırakarak küçük düşürme yaşamın başlıca amacı olur.

Anksiyeteyi yönetmenin üçüncü bir yolu insanlardan kopma biçiminde olur ve kişi, diğer insanlardan duygusal bir uzaklık ve soyutlanma içinde, bağımsız ve kendine yeterli olmaya çalışarak benliğini korur.

Ne var ki, insanlara doğru, insanlara karşı ya da onlardan kopuk tutumlardan yalnızca biri kişinin temel yaşama biçimi olarak benimsenirse, ortaya yapay bir kişilik çıkar ve kişi gerçek benliğine yabancılaşır. Gerçek benlik ile ülküleştirilmiş benlik arasındaki kopukluk arttıkça anksiyete ve benimsenmiş olan nevrotik tutum daha da pekiştirilir. Bu durum, yabancılaşmayı; dolayısıyla anksiyeteyi yeniden artırdığından, çözümü olmayan bir kısırdöngü, yaşam boyu sürmek üzere kişiliğe yerleşmiş olur.

Nevrotik İhtiyaçlar:

Horney, bozuk insan ilişkilerine çözüm bulma amacıyla geliştirilmiş bir ihtiyaç listesi oluşturmuş, mantıkdışı çözümler olarak nitelendirdiği için bunları nevrotik ihtiyaçlar olarak adlandırmıştır:

1. *Sevgi ve Onay İçin Nevrotik İhtiyaç:* Bu ihtiyaçlar sonucu geliştirilen tutum başkalarını hoşnut etmeye ve onların isteklerine göre davranmaya yöneliktir. Böyle bir insan, herkesin kendi hakkında iyi şeyler düşünmesi için çabalar ve reddedilmeye karşı aşırı duyarlık gösterir.

2. *Yaşamını Yönetecek Bir Ortağa Duyulan Nevrotik İhtiyaç:* Böyle bir tutum geliştiren kişi, asalaktır. Sevgiye aşırı önem verir, terk edilmekten ve yalnız kalmaktan korkar.

3. *Yaşamını Dar Sınırlar İçinde Tutmaya Yönelik Nevrotik İhtiyaç:* Böyle bir insan, başkalarından bir şey beklememeye kendini alıştırır, azla yetinir, alçakgönüllülük gösterir.

4. *Güç Kazanmak İçin Nevrotik İhtiyaç:* Bu kişiler güç kazanarak başkalarını küçük düşürmek ister, zayıflığa dayanamazlar. Güç kazanma isteğini açıkça ortaya koymaktan kaçınan bazıları ise, zekâ ve bilgi yönünden üstünlükleriyle diğer insanları egemenlikleri altına almaya çalışırlar. Bu insanlar istem gücüyle her şeyin elde edilebileceğine inanırlar.

5. *Başkalarını Sömürmeye Yönelik Nevrotik İhtiyaç:* Böyle kişiler diğer insanları kendi çıkarları için sürekli kullanarak, bir yandan bağımlılık ihtiyaçlarına, diğer yandan düşmanca duygularına doyum sağlarlar.

6. *Saygınlık Kazanmaya Yönelik Nevrotik İhtiyaç:* Bu insanların kendileri hakkındaki yargıları başkalarının değerlendirmelerine bağlıdır. Popüler olma çabasındadırlar.

7. *Başkalarının Hayranlığını Kazanmaya Yönelik Nevrotik İhtiyaç:* Bu insanlar, oldukları gibi değil, görünmek istedikleri biçimde görünürler. Herkesin beğenisini kazanma çabasındadırlar.

8. *Başarı Kazanmaya Yönelik Nevrotik İhtiyaç:* Böyle bir insan herkesten daha üstün durumda olma çabasındadır ve temel güvensizliğinin sonucu, sürekli ilerlemeye ve birbirinden büyük başarılar kazanmaya çalışır.

9. *Bağımsızlığa ve Kendine Yeterli Olmaya Yönelik Nevrotik İhtiyaç:* Başkalarıyla sıcak ve doyurucu ilişkiler kurma çabalarında düşkırıklığına uğramış olan bu insanlar, kimseye bağlanmak istemez ve yalnızlığı seçerler.

10. *Kusursuz Olmaya ve Eleştiriye Karşı Savunmaya Yönelik Nevrotik İhtiyaç:* Böyle bir insan yanlış yapmaktan çok korkar, kendisine yönelebilecek eleştirilere ve kusurlu yönlerinin başkaları tarafından fark edilmesi olasılığına karşı türlü önlemler alır.

Horney'e göre bu on ihtiyaç, içsel çatışmaların kaynağıdır. Nevrotik kişinin sevgiye olan ihtiyacı hiçbir zaman doyurulamaz, çünkü sürekli olarak bulduğunun fazlasını ister. Bunun gibi ba-

ğımsızlık eğilimi de hiçbir zaman giderilemez, çünkü kişiliğin bir diğer parçası sürekli beğenilmek ve sevilmek istemektedir. Kusursuz olmak ise, ulaşılması olanaksız bir amaçtır.

Nevrotik Savunma Mekanizması Olarak Üzüntü:

Horney, zorlanmalar ve çatışmalar arasında kısılmış bir insanın gerçek acısıyla, nevrotik bir savunma mekanizması olarak kullanılan ikincil acı duygusunun kesin bir ayrımını yapmıştır. İkincil acı, Freud'un ölüm içgüdüsü olarak adlandırdığı ve insanın temel güdülerinden biri olarak kabul ettiği süreçten oldukça farklı bir anlam taşır.

Horney, bir insanın yaşamını sürdürürken kendi istemi dışında çeşitli yönlere sürüklenmesini, gizilgücüyle başarımı arasındaki açığın giderek büyümesini ve bundan ötürü kendi benliğinden nefret etmesini, gerçek çıkarlarına ters düşen çözüm yollarına başvurmasını ve bunlara eşlik eden yalnızlık duygularını, gerçekten acı veren durumlar olarak tanımlamıştır. Horney, bu gerçek acıyı, anksiyeteden ve düşmanca duygulardan kaçmak için kullanılan kahır ve üzüntüden ayırır. Ona göre, nevrotik sürece eşlik eden kahır ve üzüntü, kişiyi yaşamının ve gerçek acılarının sorumluluğunu üstlenmekten koruyan savunma araçlarıdır.

Nevrotik bir savunma mekanizması olarak üzüntü ve umutsuzluk, çevredekileri suçlamak ya da onlara istediklerini kabul ettirebilmek için de kullanılır. Üzüntüye gömülmüş olma, yenilgiye katlanmayı kolaylaştırır; insanın kendisinden kaçmasını sağlayan ve yaşamını sürdürebilmesi için zorunlu olan uyuşturucu bir madde gibi kullanılır.

Görkeme Ulaşma Çabası:

Nevrotik süreç, insanı saldırgan, boyun eğen ya da kendine dönük tiplerden biri olmaya zorlar. Böyle bir durum, kişilikte köklü değişiklikler yapılmasını, belirli bir yaşam biçiminin geliştirilmesini, bir dizi ihtiyaçların, duyarlıkların ve ketlemelerin edinilmesini gerektirir. Ergenlikten yetişkinliğe geçiş kişiyi bir kimlik oluşturmaya da zorlar. Nevrotik kişilerde bu kimliğin oluşum sürecinde bireyin istekleri önemli değildir. Tek amaç, kendini ko-

ruyabilmektir. Bu ise insanı, çaresizliğe, kızgınlığa ve diğer insanlardan soyutlanmış olma duygularına iter, kişiliğinin derinliğinde bir kofluk hissetmesine neden olur.

İşte bu duygulara karşı geliştirilen çözüm, "görkeme ulaşma çabası"nı içerir. Yarışma yönelimli toplumlarda, belirsizliklere karşı kişinin kendisini diğer insanlar üzerine çıkararak egemenlik sağlaması çevreden de onay gören bir çözüm yoludur. Görkeme ulaşmayı amaçlamak kişinin imgeleminin bir ürünüdür ve kişi tüm yaşam işlevlerini bu tasarı çevresinde örgütler. Arada bir diğer isteklerden ve amaçlardan söz etse de, geliştirmiş olduğu tasarının gerektirdiği yönelimin dışına çıkamaz.

Görkeme ulaşma çabasında birbiriyle ilişki durumunda olan çeşitli süreçler söz konusudur. Bunlardan en önemlisi, ***benliğin ülküleştirilmiş imgesi***dir. İmgelem ürünü olan ülküleştirmenin iki yönü vardır. Bir yandan, kişi benliğine egemen olan amaca (ihtiyaca) ulaşmaya çalışır, öte yandan bu amacı gerçekleştirmiş olduğuna inanır. Nevrotik süreçte insan zihninin bu ikiliğini tanımlamış olması, Horney'in psikoloji alanına yapmış olduğu en önemli katkılardan biridir. Örneğin, diğer insanlara boyun eğmeyi yaşam biçimi olarak benimsemiş olan nevrotik kişi, sevgi ihtiyacına doyum sağlayabilmek için kullandığı araçları (kendini ortaya koymama, saldırganlığını bastırma ve düşmanca duygularından korkma) somut bir biçimde dönüştürür. Herkesi seven, çevresindekileri hoşnut etmek için didinen, verici bir insan görüntüsünü benimser. Bir yandan gerçekten bu niteliklere sahip olduğuna inanır, öte yandan kendini bu imgeye uydurabilmek için çaba gösterir. İşte nevrotik insanın çelişkisi de budur. Ülküleştirilmiş imgeyi gerçekleştirebilme girişiminden başka bir şey olmayan görkeme ulaşma çabalarının nitelikleri, daha önce bir listesini verdiğimiz nevrotik ihtiyaçlarla belirlenir.

Gurur Sistemi:

Ülküleştirilmiş benlik imgesini gerçekleştirme çabası, Horney'in "gurur sistemi" diye adlandırdığı ve aşağıda özetlenen bir dizi tutumların geliştirilmesine neden olur:

1) Nevrotik kişi bir yandan kendisini ülküleştirdiği imge olarak görür, öte yandan sürekli olarak, bunun çevresindeki insanlar

tarafından da doğrulanmasını ister. Beklediği övgü ya da onayı bulamadığında, çevresini buna zorlayıcı davranışlara girişir. Kendisine göre, bu onun hakkıdır.

2) Nevrotik kişi kusursuz saydığı benliğine uygun düşmeyen davranışlarda bulunduğunu fark ederse, kusurunu kesinlikle hoşgörmez ve bu davranışının nedenleri üzerinde düşünmeksizin, "Daha iyi yapmalıydım!" ya da, "Aldırmamalıydım!" gibi yargılarla kendini eleştirir.

3) Nevrotik kişi gururuna yönelebilecek olası tehditlerden sakınmak için her türlü yola başvurur. Eleştiri çevreden gelirse kendini küçük düşmüş hisseder, kendi içinden gelirse utanç duyar. Gururunu incitebilecek bir durumla karşılaştığında ya da karşılaşmak üzere olduğunu hissettiğinde o durumdan kaçmayı yeğler ya da öç almaya çalışır.

4) Gurur sisteminin ayrılmaz bir parçası da, nevrotik kişinin kendisine karşı geliştirdiği nefret duygusudur. Benliğini görkemli kılma çabası içinde olan nevrotik kişi, kendi gerçek benliğini sürekli bir tehdit olarak görür. Gerçek kişiliğinin, olmak istediği kişinin ölçütlerine uyamaması bocalamasına neden olur. Kendisini her an başkalarıyla kıyaslamak ve onlardan daha üstün olduğunu hissetmek zorundadır. Bundan ötürü, gerçek benliğiyle yüzleşme olasılığının tehdidi altında yaşar. İmgeleminde kendisini olağanüstü gördüğünden, gerçek benliğinin yaptığı yanlışları yetersizlik belirtisi olarak yorumlar.

5) Nevrotik kişi, kendisine yabancılaştığı oranda kişilik bütünleşimi de bozulur. Çünkü, gerçek benliğine karşı geliştirdiği nefret ve görkeme ulaşma çabaları sürekli ödün vermesine neden olur. Verilen ödünler ise kendine yönelik nefret duygularını pekiştirir ve bir kısırdöngünün yerleşmesine olanak hazırlar. Ülküleştirdiği imge uğruna yaptığı yatırımlar, kendi benliğinden uzaklaşmasına, kendine sahip olamamasına ve kendini yaşayamamasma neden olur.

6) Nevrotik insan kişiliğini bütünleştirebilme çabası içinde, bazen ülkeleştirdiği benliğiyle, bazen ise hoşlanmadığı benliğiyle özdeşleşir. Ancak, hangi yöne giderse gitsin, ikisi arasındaki ça-

tışmadan kurtulamaz ve bu durum ona acı verir. Bu süreç, Horney'in "temel çatışma" diye adlandırdığı olgunun en önemli yönlerinden biridir.

Nevrotik kişi bu çatışmanın yarattığı gerilimden kurtulabilmek için dışlaştırma mekanizmasına başvurur. İçsel yaşantılar kişinin dışındaki olaylarda algılanır. Örneğin, kendi gerçek benliğine duyduğu nefreti "X'i sevmiyorum" (Etkin dışlaştırma) ya da "X beni sevmiyor" (Edilgin dışlaştırma) biçimlerinde yaşar. Kendi benliğinde hoşlanmadığı niteliklerle yüzleşmek gurur sistemi üzerinde yıkıcı bir etki yapacağından, bu nitelikleri kendi dışındaki insanlarda ve olaylarda eleştirir. O olaylarda kendi gerçek benliğini izlemekte olduğunun farkına varamaz.

Gerilime Karşı Geliştirilen Çözüm Yolları:

1) *Genişleme:* Bu çözüm yolunda kişi kendisini görkemli bir varlık olarak yaşar. Amacı ve beklentisi, çevresi üzerinde egemenlik kurmaktır. Horney, bu çözümün üç alt-bölümlemesini yapmıştır. Özsever kişi kendisini ülküleştirdiği benlik olarak görür ve kendisine hayrandır. Kusursuz olma çabasındaki kişi kendi ölçütlerine göre kusursuzdur. Ezici-öç alıcı kişi için gururu önemlidir. Kendisine karşı çıkan herkesten ve her şeyden öç alabilecek kadar üstün bir yerde olması gerekir. Horney bu çözümü sadistçe eğilimlerin başlıca boşalım yolu olarak tanımlamış ve buna ilişkin bir şema oluşturmuştur (1937):

Amaçlar	*Güvenlik Altına Alınan Duygular*	*Düşmanlığı Boşaltma Biçimleri*
Güçlülük	Çaresizlik	Egemen olma ve başkalarını güçsüz bırakma eğilimi
Saygınlık	Küçük düşme	Küçük düşürme eğilimi
Para	Yoksulluk	Diğer insanları yoksun bırakma eğilimi

Kelman'a göre ezicilik ve öç alma bir yaşam biçimine dönüşebilir. Böyle bir kişi öç almaktan ve diğer insanların üstünde olmaktan ötürü gurur duyar. Aynı zamanda, kendisini dürüst ve iyi niyetli bir insan olarak algılar.

2) *Silinme:* Bu çözüm yolunda kişi kendisini yetersiz ve değersiz biri olarak algılar. Bu duygular, çoğu kez, ana-babası tarafından varlığının reddedilmiş olduğu çocukluk yıllarında başlar. Giderek, yaşayabilmek için sevilmenin zorunlu olduğu inancının gelişmesine neden olur. Böyle bir insana göre, her sorunun çaresi sevgidir. Bunu elde edebilmek için kendi varlığını ortaya koymaktan kaçınır. Eyleme geçmeyi tasarladığında suçluluk duyar. Sevgi umuduyla yaşar ve kendisini sevilmeye layık bulur. Sömürüye açıktır ve kendisini ortaya koymadığı için çevresi tarafından ezilir. Kendini ezdirme eğilimi bazen cinsel bir nitelik de kazanır ve cinsel sapkınlıklara dönüşebilir.

Silinme biçimindeki çözümün uzantılarından biri de *aşırı bağımlılıktır.* Horney bunu, bir diğer insanı yaşamının merkezi ve varoluşunun tek anlamı durumuna getirerek, kendine yabancılaşma ve kendi varoluş alanını daraltma eğilimi olarak tanımlamıştır. Böyle biri, bir diğer insanın isteklerini kendi isteklerinin yerine koyar ve benliğinden uzaklaşabilmeyi sağlar.

Silinme ve aşırı bağımlılık süreçlerinin ayrılmaz bir parçası da mazoşistliktir. Mazoşist kişi, kahır ve üzüntü aracılığıyla kendi varoluşunu daraltmaya çalışır. Bir yandan kendini ezdirirken, öte yandan bu nedenle çevresini suçlar ve tüm kişiliğini acılarının çevresinde örgütler. Bu duyguların içinde kendi benliğini yitirdikçe, çevresinin kendisine layık olduğu şeyleri vermediğinden yakınması da artar. Böyle bir kişi için sevinç ve iyimserlik ürkütücüdür. Çünkü bu duyguların insanı nereye götüreceği belirsizdir. Oysa acının sınırları bellidir ve diğer insanlarla ilişkinin sürdürülebilmesini sağlar. Kahır eğilimi bazen organ yakınmalarına dönüşebilir. Bu insanlar üzüntülerini organlarında yaşar ve acılarını organları aracılığıyla dile getirirler.

3) *Çekilme:* Her türlü çatışmadan uzak durabilmek amacıyla geliştirilmiş bir çözümdür. Etkin bir yaşamdan, duygulardan ve isteklerden kaçınmak, nevrotik gurur sistemini de tehlikeden korur. Bu süreç giderek, kişinin kendi gözlemcisi durumuna gelmesine neden olur. Böyle biri, yaşam alanını daraltır ve insan ilişkilerinde arada bir ortaya çıkan zorlanmalara karşı aşırı duyarlıdır. Diğer insanlardan ayrı ve özgür bir insan olabilmek için kendisini zorlar. Aslında bu durum, özgür bir insan olmayı amaçlamak-

tan farklı, insanlardan özgürleşmek (kurtulmak) için girişilen bir çabayı içerir. Böyle bir insan, çevresiyle bir çatışmaya girebileceğini sezdiğinde oradan uzaklaşmaya çalışır.

Horney üç ayrı tür çekilme tepkisi tanımlamıştır:

a) *Sürekli Çekilme:* Böyle bir insan, içine kapanır ve yaşamdan uzaklaşır.

b) *Başkaldırıcı Çekilme:* Böyle bir insan, kendisini engelleyeceklerine inandığı kişilerle sürekli bir savaş durumuna girerek, yarattığı kargaşanın içinde kendi içsel çatışmalarından uzaklaşmaya çalışır.

c) *Derinlikten Yoksun Yaşam:* Böyle insanlar toplum kurallarına ve inançlarına sarılarak kendinden kaçmaya çalışırlar. Kimi, toplumun uzantısı bir robot durumuna gelir, kimi ise çağdaş dünyadaki "zevk ve eğlence" modalarını sürekli dener ve "kuş gibi özgür" olduğuna inanır.

TEDAVİ

Tedavinin Amaçları

Horney'in tedavi yaklaşımı, hastanın varoluş biçiminin değiştirilmesini amaçlar. Terapist, "hastasının kendini bulmasına, gerçek duygularının ve isteklerinin farkına varabilmesine, kendi değer yargılarını oluşturmasına" yardımcı olmaya çalışır (1945). Hastanın gerçek benliğini bulması, diğer insanlarla olan ilişkilerinin daha açık ve dürüst olmasını sağlar.

Hasta tedaviye bazı klinik belirtilerden ya da duygusal sıkıntılardan yakınarak gelir. Tedavinin amaçlarından biri bunları hafifletmektir. Hastanın yakınmaları, insanlarla ilişki kurmak için geliştirmiş olduğu davranış örüntülerinin etkisizliğinden kaynaklanır ve çoğu kez kendisi bu durumun farkında da değildir. Bu durum, hastanın algılama, düşünme, değerlendirme ve davranış alışkanlıklarının dikkatli bir çözümlemesinin yapılmasını ve hastanın bunları tanıyabilmesine yardımcı olunmasını gerektirir. Özellikle, hastanın hiç farkında olmadığı davranış biçimlerinin aydınlatılması önemlidir. Katı alışkanlıklarının davranışlarını nasıl olumsuz yönde etkilediğini gördükten sonra hasta, kendi kişi-

sel amaçlarına ve istemine göre davranışlarını yeniden biçimlendirmeye başlar ve saplandığı kısırdöngüden kurtularak gelişimini özgürce sürdürebilir.

Horney, tedavinin amaçlarını dört ana noktada toplamıştır: Sorumluluk, içsel bağımlılık, duyguların kendiliğindenliği ve içtenlik.

Horney'e göre, *sorumluluk* kavramı aşağıdaki koşulları içerir: İnsanın kararlarını kendisinin verebilmesi ve bu kararların getireceği sonuçları kabul etmesi, yaşadığı olaylara yön vermede başlıca görevi kendisine ait olduğunu bilmesi, belirli bir oranda diğer insanlara da karşı sorumlu olduğunu kabul etmesi.

İçsel bağımlılık, insanın kendi değer yargılarının öncelik sırasını belirleyebilmesi ve bunları günlük yaşamında uygulayabilmesi anlamına gelir. Bu kavram, diğer insanların değer yargılarına saygı göstermeyi de içerir.

Duyguların kendiliğindenliği, insanın kızgınlık, korku, sevgi, neşe ya da keder gibi duygularını fark edebilmesi, kabul edebilmesi, dile getirebilmesi ve gereğinde, bu duyguları denetleyebilmesi anlamına gelir. İlişkilerde insanın duygularını içinden geldiğince ve o andaki duruma uygun biçimde yaşayabilmesi sevgi ve dostluğu oluşturur.

İçtenlik, insarun ancak tüm çatışmalarından kurtulduğu zaman ulaşabileceği bir amaçtır. Horney'e göre bu kavram, "özentisiz olma", "duygusal dürüstlük" ve insarun, duygularına, görevlerine ve inançlarına bağlılığım içerir (1954).

Tedavinin Temel İlkeleri

Horney'e göre tedavideki değişim, tanıma, içgörü kazanma ve anlama yoluyla gerçekleştirilir. Horney bu kavramları kesin bir biçimde tanımlamamış ve zaman zaman birbirinin yerine kullanmıştır.

Öte yandan, neyin değiştirilmesi gerektiğini fark etmek ve anlamak, onu değiştirebilmek için yeterli değildir. Horney'e göre, normaldışı davranışlara eşlik eden duyguların yoğunluğu azaltılmadan, bu davranışların değiştirilebilmesi söz konusu olamaz. Bir başka deyişle, önce hastanın daha az korkması, daha az düşmanlık duyması ve kendisini daha az yalnız hissetmesi gerekir.

Bunlar azaldıkça uygun olmayan nevrotik tepkiler de azalır. Çünkü nevrotik davranışlardaki bozukluk oranının belirleyicisi anksiyetenin yoğunluğudur. Üstelik bu duygular azaldıkça, hastanın insan ilişkilerinde de bir düzelme olur ve yeni tepki biçimleri oluşturmaya başlar.

Olumsuz duygularını hafifleyebilmesi, hastanın, çeşitli davranışları arasındaki ilişkiyi çözümleyebilmesi ve anlayabilmesiyle sağlanır. Bu bağlantıların fark edilmesi duygularını yoğunluğunu azaltır ve davranışlara gerekli değişikliklerin getirilebilmesini sağlar. Hasta bu çabalarını sürdürebilme gücünü terapistle kurmuş olduğu dostça ilişkiden alır. Nevrotik çözümlerden oluşan engelleri ortadan kaldırdıkça, doğal gelişimini kendiliğinden sürdürme olanağını bulur.

Tedavide, hastanın günlük yaşamında süregelen çatışmalara ve bunlara karşı geliştirilmiş olan nevrotik çözüm yollarına (savunma mekanizmalarına) öncelik tanınır (1937). Sorunları yaşanmakta olan olaylar içinde çözümleme, hastayla terapist arasında ortak bir anlayış ortamının gelişmesine katkıda bulunur.

Horney, gerçek benliğin ve duygularının doğal akışının, nevrotik kişilerin geçmişinde daima var olduğundan ve sonraki olaylarla giderek engellenen bu gizilgücün, insanlarla yeniden sağlıklı ilişki kurabilmede hastaya yardımcı olabileceğinden söz eder. Horney, insanın çevresiyle ilişki kurma yeteneğinin tümden yitirildiği sanılan durumlarda bile yapıcı bir gücün varlığını sürdürdüğüne inanır.

Tedavi Yöntemi

Hastanın Üstlenmesi Gereken Sorumluluklar:

Horney'e göre, tedavinin süresini ve sonucunu hastanın "yapıcı etkinliği" belirler. Bunun için hastanın üç tür çaba göstermesi gerekir: (1) Kendisini açık ve dürüst bir biçimde anlatabilmek; (2) sağlıksız tepkilerini ve bunların kendi yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerini tanıyıp fark edebilmek ve (3) ilişkilerinin bozulmasına neden olan davranış örüntülerini değiştirebilmek.

Bu amaçla hasta, terapiste her türlü duygularını, düşlerini, düşüncelerini, anılarını ve bunların hangi durumlar içinde yaşan-

dıklarını anlatmalıdır. İkinci öğe, hastanın o zamana değin göremediği olayları fark edebilmesi, düşünce ve duyguları ile ölçüsüz davranışları arasındaki ilişkiyi seçebilmesidir. Üçüncü öğe, davranışlarının nedenlerini anladıkça, bu konuda gerekli değişiklikleri gerçekleştirebilmek için etkin bir çaba göstermeyi içerir. Bir başka deyişle, hasta bir çatışmayla karşılaştığında, kazanmış olduğu içgörünün de yardımıyla gerekli kararı verebilmeli, bu kararı uygulayabilmeli ve ortaya çıkan çatışmanın gereksiz yere sürdürülmesine fırsat vermemelidir.

Horney'in önerdiği tedavi süreci, "tüm nevrotik karakter yapısının" çözümlemesini kapsar ve aşağıdaki öğeleri içerir:

1. Hastanın çatışmalarına çözüm getirebilmek amacıyla, daha önce göstermiş olduğu çabaların ayrıntılı bir biçimde incelemesi.

2. İlişkilerine egemen olan tutumların, kendisine ilişkin yanılgıların ve ülküleştirdiği benlik imgesinin, davranışlarına nasıl yansıdığını görebilmesi.

3. Bunların günlük yaşamında ilişkilerini nasıl etkilediğini anlaması.

4. Türlü davranış örüntüleri arasındaki tutarsızlıkları ve çelişkileri (temel çatışmayı) görebilmesi.

5. Geçerli olmayan uzlaşma çabalarının gerisindeki nedenleri anlayabilmesi.

6. Tüm bu olgular ve bu olguların getirdiği olumsuz sonuçlarla klinik belirtiler arasındaki ilişkiyi görebilmesi gerekir (1945).

Terapistin Nitelikleri:

Horney'e göre bir terapistte üç temel niteliğin bulunması zorunludur ve bu özellikleri taşımayan kişilerin diğer insanları tedaviye girişmesi sakıncalıdır:

1. Hastaların genellikle farkında olmadığı ve davranışları belirleyici olan bilinçdışı güçlerin işleyiş biçimi konusunda geniş bilgiye sahip olmak.

2. Eğitim ve uygulama yoluyla, tedavi konusunda beceri kazanmış olmak. Bir insanla tartışılması ya da ertelenmesi gereken konuları ayırabilmek. Bir diğer insanın kendine özgü dünyasını imgelem yoluyla hissedebilmeye alışkın olmak.

3. Kendi insan ilişkilerinde oldukça etkin davranışlar geliştirebilmiş olmak.

Bu yeteneklerden yoksun olan terapist, diğer insanları yorumlarken yanılgıya düşebilir ve yardımcı olma çabalarında hastasına zarar verebilir (1942).

Horney, tedavi sürecinde terapiste düşen görevleri beş bölümde toplamıştır: "Gözlem, anlama, yorum, direnci çözmede hastaya yardımcı olma ve yakınlık" (1942).

Gözlem:

Terapist, hastasının davranışları üzerinde bilgi edinebilmek amacıyla iki kaynaktan yararlanır: Hastanın anlattıkları ve terapistin tedavi süresince gözlemlediği davranışlar. Horney'e göre, terapist, hastasının tüm kişilik yapısını anlayabilmek zorunda olduğuna göre, her türlü davranışa dikkat etmeli ve gördüklerini anlamaya çalışmalıdır. Yalnızca hastanın anlattığı olaylara değil, anlatırken gösterdiği davranışlara ve ses tonuna da dikkat etmelidir. Hiçbir gözlemi önemsiz olarak nitelendirmemelidir.

Anlama:

Terapist, başlangıçta birbiriyle ilişkisiz parçalardan oluşan bilmecemsi gözlemleri giderek bir araya getirerek, hastanın davranışlarının işleyiş biçimi hakkında bir varsayım oluşturur. Hastadan gelen verilerin bu varsayıma ne denli uyduğunu sürekli araştırır. Bunu yaparken terapist açık seçik gözlemlenebilen ilişkilerden çok, hastanın farkına varmadığı ilişkileri fark edip ortaya koymaya (bilinçdışı güdüler ve dürtüler) ve hastanın anlattıklarının altında saklı olan gerçek anlamı görmeye çalışır, belirli düşünce ve duyguların birbirini izleme sırasına ve ortaya konuş zamanına dikkat eder, sık tekrarlanan durumları seçmeye çalışır, hastanın rüya ve düşlerinin hangi bilinçdışı duyguları yansıttığını inceler, hastanın terapi ortamında gösterdiği ani davranış değişikliklerinin nedenlerini araştırır ve onun anlattığı her yeni olay ya da duygunun, daha önce anlattıklarından hangilerini çağrıştırdığına dikkat eder. Terapistin hastayı anlayabilmesinde, mantığını çalıştırmasının yanı sıra, sezgi yeteneği de önemli rol oynar.

Yorumlama:

Hastanın bilinçdışındaki olayların nasıl oluştuğunu anlamaya başladıktan sonra terapist, vardığı sonuçların hangilerini ve ne zaman hastayla paylaşabileceğini karar verme durumundadır. Bunun için, hastanın yapılan yorumları fazla sıkıntı duymaksızın karşılayabileceği ve kolayca özümleyebileceği zamanı iyi ayarlamak gerekir. Üstelik, bu yorumlar rasgele yapılmamalı ve belirli bir sırayı izlemelidir.

Horney, klinik belirtilerin çözümleme ve yorumunda acele edilmemesi gerektiği konusunda terapistleri uyarır. Bu konuda erken yapılan yorumlar, klinik belirtilere neden olan gerçek olayların anlaşılabilmesini engeller (1942).

Direnci Çözmede Hastaya Yardımcı Olmak:

Tedavide gerçek güçlük hasta direnç geliştirdiği zaman ortaya çıkar. Direnç terimiyle Horney, hastanın kendisinden beklenilenleri görmezlikten geldiği ve işbirliğinden kaçındığı durumları tanımlar. Böylesi durumlar ortaya çıktığında terapist işi ele almalıdır. Bunun için, önce kendisinin direnci fark edebilmesi ve bunu hastaya gösterebilmesi gerekir. Direnme davranışları, hastanın incindiği, ürktüğü ve kızdığı dönemlerde ortaya çıkar.

Horney, direnci, hastanın baskı altında tuttuğu duygu ve düşüncelerin bilinç düzeyine çıkmasını engellemek için kullandığı enerji olarak tanımlar (1937). Horney, daha sonraları, direnç terimi yerine "engel" kavramını geliştirmiştir. Engel kavramı, özgerçekleştirime ulaşma yolunu kapatan durumları içerir. Engeller, hastada karamsarlık, umutsuzluk, büyüklük taslama, içe kapanma ya da her şeye "evet" deme biçiminde görülebilir. Hasta gibi terapist de, kendi anksiyetesi sonucu yaptığı zamansız yorumlarla ya da hastayla daha yakın bir ilişki kurmaktan korktuğu için tedaviyi engelleyebilir.

Yakınlık:

Herhangi bir dostluk ilişkisinde de görülebilen ilgi, yakınlık, karşı tarafın çıkarlarını gözetme, cesaret verme ve övgü gibi tepkiler, tedavi sürecinde terapistten hastaya yöneltilmesi beklenilen davranışlardır. Ancak Horney, bu tür davranışların tedavinin

hangi dönemleri için uygun olacağı konusuna bir açıklık getirmemiştir. Terapistin, hastasma karşı duyduğu yakmlık ve saygıyı belli edecek davranışlar göstermesi, hastanm insanlara karşı geliştirdiği korku ve düşmanlık duygularmm hiç olmazsa bir kişi için uygun düşmediğini görmesine yardımcı olur. Bu da onun diğer insanlara karşı önyargısız duygular geliştirebilmesine katkıda bulunur. Bir başka deyişle, psikoterapi süreci iki insan arasmda gerçek bir ilişkinin gelişmesini de içerir.

Tedavi Süreci

Terapist başlangıçta, hastanm çatışmalarıyla yüzleşmekten kaçmma eğilimini hoşgörüyle karşılar ve sıkmtılarını paylaşmaya çalışır. Tedavinin ilk döneminde, özellikle hastanın sorunlarını kendi dışmdaki olaylarla açıklamaya çalıştığı ve bazı katı değer yargılarma tutunduğu durumlarda, yorumlamaya geçme olanakları oldukça sınırlıdır. Bu savunmaları kırmaya çalışmak hastanm konudan derhal kaçmasma ya da anksiyeteye girmesine neden olur. Böyle durumlarda terapist, hastanın kendi benliğine ilişkin yaşadığı güçlükler üzerine fazla eğilmemelidir. Terapistle hasta arasmdaki ilişki yerleştikçe ve hastayı tedaviye getiren sıkmtılarda bir rahatlama sağlandıktan sonra, hastanm çatışmalarıyla yüzleşmesine ve kişiliğinin kendisine kapalı kalmış yönlerini tanımasına yardımcı olma zamanı gelir.

Horney'e göre, terapistin tedavide nasıl davranması gerektiği konusunda en iyi yardımcı, içinde yaşanılan andır ve bu konuda kesin kurallar geliştirmeye gerek yoktur. Horney ekolü, tedaviyi terapistin hastaya uyguladığı bir yöntem olarak ele almaz. Genç terapistleri, "hastaya bunu yaptım!" ya da "hastaya şunu gösterdim!" gibi yaklaşımlardan kaçmmaya yöneltir. Hastanın da tedaviyi "psikoterapiden geçiyorum!" biçiminde yorumlaması onaylanmaz. Horney'in tedavi yaklaşımı, iki insanm birlikte çalışarak, kapalı durumları açmak ve belirsizlikleri gerçeklere bağlamak için çaba göstermeleri anlammı taşır. Tedavide işbirliği yapan iki kişiden bazen biri, bazen diğeri, konu edilen duruma açıklık getirmek için daha fazla çaba gösterebilir. Bir başka deyişle, terapist görevini bazen terapistin kendisi, bazen de hasta üstlenebilir.

Tedavi, hastanın sürekli olarak, kendisine ve dünya içindeki varoluş biçimine ilişkin yeni bulgular edindiği bir süreç olmalıdır. Bunun için terapist de, örneğin, "Beni bugün nasıl algılıyorsun?", "Bugün buraya girerken duyguların neydi?" vb. sorularla, hastanın kendi duygularını seçebilmesine yardımcı olmalıdır. Terapist hastasına, bir durumun "neden?" şöyle ya da böyle olduğunu, şu ya da bu durumun "ne anlama geldiğini" sormaktan kaçınmaya çalışmalıdır. Bu tür sorular hastanın duygularının düşünceye dönüşmesine ve gerçek benliğine daha da yabancılaşmasına katkıda bulunur. Bir insanı mantık kurallarıyla anlamaya çalışmak oldukça sınırlı bir yaklaşımdır ve üstelik, insan yaşantısının karmaşık yapısının yanlış yorumlanmasına da neden olabilir.

Hasta, edinmiş olduğu nevrotik çözümleri fark ettikçe, bunların yarattığı sonuçları da anlamaya başlar. Ne denli katı olduğunu ve bazı uç durumlar arasında nasıl gidip geldiğini görür. Terapist, sürekli olarak hastayı, anksiyetesinin kaynaklarını ve bu duyguya karşı geliştirdiği tutumları araştırmaya teşvik eder. Kuşkusuz, hasta kendi benliğine kavuşabilmek için gösterdiği çaba süresince de acı duyar. Ama bu, nevrotik acıdan çok farklıdır ve hastayı gelecekte kendisi olabilmeye hazırlayan umut verici bir öğeyi de birlikte taşır. Bazen hasta, kendisini anksiyeteden korumak amacıyla, terapist rolünü oynamaya ve çektiği sıkıntılardan ötürü geçmişini suçlamaya yönelir ve böylece, değişme gereğinin kendisine yüklemiş olduğu sorumluluktan kaçmaya çalışır. Bundan ötürü Horney, hastanın geliştirmiş olduğu savunmaların geçersizliğinin ve bunların yarattığı ikincil sorunların, sürekli olarak kendisine gösterilmesi gereğini vurgulamıştır (Kelman, 1975).

Hasta tedavide ilerledikçe, bağımlılık, yayılma, kapanma vb. temel savunmalarından kurtulmak için çaba gösterir. Bu dönemde hasta, çağrışımlar yaparak, çevresiyle olan ilişkilerinin geçmişte ana-babasına karşı geliştirdiği davranışlara ne kadar benzediğini görmeye başlar. İçinde bulunduğu zorlanmalı durumlar eski günlerde yaşadıklarının benzeri olmakla birlikte, yeni zorlanmalar yaşanmakta olan zaman içindedir ve kaçış imkânı yoktur. Ancak bu kez, eski çözümlerden vazgeçerek, yeni yolları denemenin getireceği belirsizliklerle başa çıkmak zorundadır.

Horney tedavi sonuçlarını aşağıdaki biçimde dile getirmiştir.

"İnsanın kendini tanıması, tek başına bir amaç değil, insanın doğal gelişimini sağlayan güçleri özgürleştiren bir araçtır. İnsanın kendi üzerinde çalışması, kendisine karşı bir görev olduğu gibi, ona ayrıcalık veren bir durumdur ve giderek, kişisel çıkarlarının ötesinde bir ilgi alanı geliştirmesiyle sonuçlanır. Nevrotik benmerkezciliğinden kurtulan insan, kendi yaşamında ve genel olarak dünyada yeni boyutların var olduğunu görür. Kendi zihninde herkesten ayrı ve farklı bir insan olarak yaşarken, aynı zamanda çevresinin bir parçası da olduğunu hissetmeye başlar."

Bölüm: 6

HARRY S. SULLIVAN VE İLİŞKİLER KURAMI

Harry Stack Sullivan, 21 Şubat 1892'de New York eyaletinin Norwich kenti yakmında bir çiftlikte doğdu ve Dünya Ruh Sağlığı Örgütü'nün Amsterdam'daki yönetim kurulu toplantısından Amerika'ya dönerken uğradığı Paris'te, 14 Ocak 1949'da öldü. 1917'de Chicago College of Medicine and Surgery'den tıp doktoru olarak mezun olan Sullivan, sonradan psikiyatri dalmda uzmanlaştı. Meslek yaşamının ilk yirmi yılını yoğun klinik çalışmalara ayıran Sullivan, daha sonraki döneminde kuramsal yaklaşımını geliştirdi.

Sullivan, tıp diplomasını aldıktan sonra, Birinci Dünya Savaşı'nın bitimine kadar orduda görev aldı. Daha sonra bir iki geçici görevde çalışan Sullivan, 1922'de, Washington'daki St. Elizabeth Hastanesi'nde, ünlü Amerikan psikiyatristi William Alanson White'la birlikte çalışmaya başladı. Aralarında gelişen yakın dostluğun, Sullivan'ın normaldışı davranışlar konusunda geliştirdiği görüşleri önemli ölçüde etkilediği söylenir. 1923 ve 1930 yılları arasında Maryland Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Maryland'daki Sheppard and Enock Pratt Hastanesi'nde görev alan Sullivan, burada, özellikle akut ve başlangıç döneminde olan şizofrenik hastalar üzerinde çalıştı ve sonraki kuramına temel oluşturacak görüşlerini yansıtan birkaç önemli makele yayımladı.

Sullivan, 1931'de muayenehane açtı ve çalışmalarını burada sürdürmeye başladı. Hastalarının çoğu nevrotiklerden oluştuğu için, bundan sonraki çalışmalarını bu tür sorunlar üzerine odaklaştırdı ve özellikle obsesyonlara ilişkin çalışmalarıyla beğeni topladı.

Sullivan'ın kuramsal görüşleri bu dönemde biçimlenmeye başladı ve 1939'da Washington School of Psychiatry'de verdiği

bir dizi konferansta yaklaşımını ilk kez ortaya koydu. 1947'de yayımlanmış olan *"Modern Psikiyatrinin Kavramları"* (Conceptions of Modern Psychiatry) adlı kitabı 1939 konferanslarını içerir. Aynı dönemde (1938), Sullivan'ın İlişkiler Kuramı'nı işleyen "Psychiatry" adlı dergi de yayımlanmaya başladı.

İkinci Dünya Savaşı'nın başlangıcında, kısa bir süre Amerikan Ulusal Seçici Servisi'nde danışman olarak çalışan Sullivan, yaşamının geri kalanında kuramını daha da geliştirdi ve çeşitli gruplarla ilişki kurarak görüşlerini yaymaya çalıştı. Bu arada, psikiyatrinin, insan ilişkilerine uluslararası düzeyde katkıda bulunabilmesi için çalışan Sullivan, bu amaçla, Dünya Ruh Sağlığı Örgütü'nün kuruluşunda etkin bir rol oynadı ve uluslararası ilişkilerdeki gerilimleri incelemek üzere kurulan bir UNESCO araştırmasında görev aldı.

Kuramını geliştirme sürecinde, Sullivan'ı en çok etkileyen kişiler arasında, William Alanson White'ın yanı sıra, Freud, Adolph Meyer, toplumcu filozof George Mead, kültürel antropolog Edward Saper ve Ruth Benedict ve toplumbilimci Leonard Cottrell sayılabilir. Görüşlerini derleyebilme olanağını bulamadan gelen zamansız ölümünden sonra, defterleri, banda alınmış konuşmaları ve yayımlanmamış makaleleri, William Alanson White Psikiyatri Vakfı'nda toplandı ve sonradan üç kitap olarak yayımlandı: (1) Normal gelişim süreçlerini inceleyen *"Psikiyatride İlişkiler Kuramı"* (The Interpersonal Theory of Psychiatry) (1953); (2) normaldışı davranışların oluşumunu açıklayan *"Psikiyatride Klinik Çalışmalar"* (Clinical Studies in Psychiatry) (1956) ve psikoterapide hastayla nasıl ilişki kurulacağını tanımlayan *"Psikiyatrik Görüşme"* (The Psychiatric Interview) (1954).

İLİŞKİLER KURAMININ AYIRICI ÖZELLİKLERİ

Sullivan kuramı, insanlar arası ilişkilerdeki davranışları vurgular. Gerek kişilik ve gerekse tedavi kuramcıları için temel veriler, ilişkiler içinde geliştirilen tepkilerdir. Davranış bozuklukları da insanlarla ilişkiden kaynaklanır. Dolayısıyla, bu tür sorunların tedavisi insan ilişkilerini içerir. Bir başka deyişle, insanları diğer insanlar hasta ettiğinden, onları yine insanlar iyi edebilir.

Sullivan'a göre, insan ilişkilerinin en önemli ve can alıcı yönü iletişimdir. İletişim sözlü ya da sözsüz olabilir. Sözlü konuşma insanın diğer insanlarla alışverişinde kullanılır. Düşünce ya da "sessiz konuşma" ise bir insanın kendisiyle kurduğu iletişimde önemlidir. Sözlü konuşma psikoterapi uygulamasında kullanılan temel araçtır. Çünkü, insanlar arası olaylara açıklık getirebildiği gibi, insanların birbirlerini yanlış algılamalarına ve yorumlamalarına neden olabilir. Bundan ötürü Sullivan, çalışmalarında ilişkilere ve iletişime odaklaşmış, özellikle konuşma, düşünce ve iletişsel davranışları vurgulamıştır.

Bu görüşlerin doğal bir sonucu olarak, Sullivan, tedavi görüşmelerini de diğer araştırıcılardan farklı bir biçimde değerlendirir. Davranışların ilişkilerden kaynaklandığına inandığı için, bir insanın davanışlarının çevresinden ayrı ve tek başına ele alınarak yorumlanmasının doğru olmayacağı görüşünü savunur. Psikiyatrik analizin birimi insanlar arası etkileşimdir. Bu nedenle Sullivan, terapisti, hastasının davranışlarının analizini yapan, ama aynı zamanda onunla ilişki durumunda da bulunan bir *katılımcı-gözlemci* olarak niteler. Bir başka deyişle, terapistin kendi davranışları da, hastada gözlemlemekte olduğu davranışların ortaya çıkış nedeni ve sonucudur.

Sullivan'ın davranış ve tedavi kuramında anksiyete kavramına önem verilir. "İnsan varlığının ortak yıkıcı yönü" olarak tanımlanan anksiyete, bireyin insanlarla ilişki ve iletişim kurabilmesini engelleyen başlıca etmendir. Sullivan dikkat kavramına tanıdığı öncelikle de diğer kuramcılardan farklılık gösterir.

KİŞİLİĞİN YAPISAL ÖZELLİKLERİ

Sullivan, kişiliğin varsayımsal bir kavram olduğu ve ilişki durumları dışında incelenemeyeceği görüşünü sürekli olarak vurgulamıştır. Ona göre inceleme birimi, insan değil, ilişkidir. Kişiliğin yapısal örgütü, organizmadan kaynaklanan algılardan çok, insanlar arası ilişkilerin ürünüdür. Kişilik, ancak insan bir ya da daha fazla sayıda kişiyle ilişki durumundayken ortaya çıkar. Bunun için diğer insanların somut varlığı da gerekmez. İmgelemsel, hatta gerçekte var olmayan kişiler de olabilirler. Algılama, hatır-

lama, düşünme, düş kurma ve tüm diğer ruhsal süreçler insan ilişkilerini içerirler. Rüyalar, rüya gören kişinin diğer insanlarla ilişkilerini yansıtır.

Sullivan, kişiliğin bir varsayımdan öte bir anlam taşımadığı görüşünü savunmakla birlikte, kişilik alanı içinde etkinlik gösteren bazı süreçleri tanımlamış ve kavramlaştırmıştır. Bunların başlıcaları, *dinamizmler, personifikasyonlar* ve *bilişsel süreçler*dir.

1) *Dinamizm*, kişiliğin incelenmesinde kullanılabilen en küçük birimdir. Organizmanın canlılığını sürdürmesini sağlayan, oldukça sürekli enerji dönüşümleri olarak tanımlanır. Enerji dönüşümleri davranışları oluşturur. Kimi, konuşmada olduğu gibi açık ve dıştan gözlemlenebilir, kimi ise düşlemede olduğu gibi kapalıdır ve varlığından yalnızca kişinin kendisi haberdardır. Tüm insanlar aynı temel dinamizmlere sahiptir. Ancak anlatım biçimleri, duruma ve kişinin yaşantılarına göre farklılık gösterir.

Dinamizmler, çevreyle etkileşimlerini sürdürebilmek için, ağız, el, anüs ve üreme organları gibi beden bölgelerinden yararlanırlar. Çoğu, organizmanın temel ihtiyaçlarına doyum sağlama görevini üstlenmiştir. Ancak, bir dinamizm vardır ki anksiyete sonucu ortaya çıkar. Sullivan bunu *benlik* ya da *benlik sistemi* olarak adlandırır.

İnsan ilişkilerinin ürünü olan anksiyete, başlangıçta anneden çocuğa aktarılan, sonraki yaşamda ise kişinin güvenliği tehlikeye girdiği durumlarda yaşanan bir duygudur. Anksiyeteyi azaltmak ya da ondan kaçınmak amacıyla insan türlü koruyucu önlemler alır ve davranışlarını denetler. Örneğin çocuk, ebeveyninin isteklerine boyun eğmekte, cezadan kaçınabileceğini öğrenir. Bu koruyucu önlemler, bazı davranış biçimlerini onaylayan (iyi-ben), bazı davranış biçimlerini yasaklayan (kötü-ben) benlik sistemini oluşturur.

İnsanın güvenliğini sağlayan benlik sistemi kişiliğin geri kalanına yabancılaşma eğilimindedir. Kişilik örgütüne uygun düşmeyen bilgi ve uyaranları kabul etmez ve dolayısıyla, bazı yaşantılardan yararlanamaz. Benlik sisteminin saygınlığını sürdürmesi gerekir ve bu nedenle eleştiriden korunur. Benlik sistemi gelişip bağımsızlık kazandıkça, bireyin kendi davranışlarını tarafsızca değerlendirebilmesini ve gerçek kişiliğiyle, benlik sisteminin algı-

ladığı kimliği arasındaki çelişkiyi görebilmesini engeller. Kişinin yaşamında anksiyete yaratan olaylar arttığı oranda benlik sistemi de şişer ve kişiliğin geri kalanından kopar. Bu nedenle, benlik sistemi, bir yandan kişiyi anksiyeteden korurken, öte yandan onun diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesine engel olur. Sullivan, benlik sisteminin, toplumun mantık dışı yönlerinin bir ürünü olduğuna inanır (1953).

2) *Personifikasyon*, kişinin kendisine ya da bir diğer insana ilişkin olarak geliştirdiği imgedir. İhtiyaçların karşılanmasına yönelik ve anksiyeteli yaşantılar sonucu oluşan bazı duygu, tutum ve kavramları içeren bir karmaşadır. Örneğin çocuk, ihtiyaçlarını karşıladığı için iyi anne personifikasyonu geliştirir. Anne olumsuz tutumlar gösterdiği zaman anksiyete yarattığından, çocukta ayrıca kötü anne personifikasyonu oluşur. Bu iki personifikasyon, anneye ilişkin diğer personifikasyonlarla bütünleşerek karmaşık bir anne personifikasyonunu oluştururlar.

Personifikasyonlar, çoğu kez mal edildikleri kişilerin gerçek niteliklerini yansıtmaz. Başlangıçta, bireyin çevresindeki kişileri değerlendirmesinde ona algı dayanağı sağlayabilmesi amacıyla geliştirilirler. Ancak bir kez oluştuktan sonra, bireyin diğer insanlara karşı tutumlarını sürekli ve değişmez bir biçimde etkilerler. Örneğin, bir insan annesini reddedici nitelikte personifiye etmişse, bazı özellikleriyle onu hatırlatan kadınların, hatta tüm kadınların kendisini reddedeceğinden korkabilir. Bir başkası, babasını sert ve katı bir insan olarak personifiye etmişse, ileriki yaşamında karşılaştığı, öğretmen, polis ve yönetici durumunda olan tüm kişilerden benzer davranışları bekler. Dolayısıyla, personifikasyonlar, kişinin çevresini yanlış algılamasına ve ilişkilerinin bozulmasına neden olurlar. Aynı durum bir insanın kendisini değerlendirmesinde de söz konusudur. Ana-baba ve çocuk ilişkilerindeki ödül ve ceza oranı, kişinin kendisini iyi-ben ya da kötü-ben olarak değerlendirmesinde yaşam boyu etkisini sürdürür.

Bir grup insanda ortak olan personifikasyonlar *stereotipler*'i oluştururlar. Bunlar, geçerliği toplumun çoğu üyesi tarafından kabul edilmiş ve kuşaktan kuşağa aktarılan kavramlardır. Sanatçıların kural dışı yaşantılar sürdüğü, bilim adamlarının dalgın ol-

duğu biçimindeki genellemeler stereotiplere örnek olarak gösterilebilir.

3) *Bilişsel süreçler* üç biçimde ortaya çıkar: *Prototaksik, parataksik* ve *sintaksik.*

Prototaksik yaşantı, zihinde geçici olarak ortaya çıkan anlık imgeler ve duygulardır. Aralarında bağlantı olmayan bu duygular kişi için bir anlam da taşımaz. Prototaksik yaşantı, en arı biçimiyle, yaşamın ilk aylarında vardır ve sonradan gelişecek diğer iki süreç için gereklidir.

Parataksik düşünce, aynı zamanda ortaya çıkan, ancak mantıksal yönden aralarında ilişki olmayan iki olay arasında nedensel bir bağlantı kurma eğilimini içerir. Sullivan bu tür düşünceye Franz Kafka'nın bir öyküsünden örnek verir. Bir köpek bir gün bir duvarın dibinde idrarını yaparken, duvarın ötesinden bir kemik fırlatılmış. O günden sonra ne zaman acıksa arka bacağını kaldırmış. Sullivan'a göre, düşüncelerimizin çoğu parataksik niteliktedir.

Düşüncenin en gelişmiş biçimi olan sintaksik, bir grup tarafından geçerliliği ortaklaşa kabul edilmiş simgeleri içerir. Sözcükler ve rakamlar buna örnek olarak gösterilebilir.

KİŞİLİĞİN İŞLEYİŞ BİÇİMİ

Birçok diğer kuramcı gibi Sullivan da, kişiliği, gerilimi azaltma amacıyla çalışan bir enerji sistemi olarak ele alır. Üstelik, enerjiyi ve gerilimi fizikteki anlamıyla kullandığından, bunların ayrıca "ruhsal" olarak nitelendirilmeleri gerekmediğine inanır.

Gerilimler, doğuştan var olan ve eyleme yönelik eğilimlerdir. Organizmaya yön verici nitelikte olan çeşitli gerilimler, farklı etkinliklerin oluşumuna neden olurlar. Gerilimler ve bunların ürünü olan etkinliklerden birey her zaman haberdar değildir.

Gerilimler sürekli var olurlar ve yoğunlukları zaman içinde artabilir ve azalabilir. Salt hazdan (euphoria) salt gerilime kadar değişen çeşitlemeler gösterirler. Sullivan'a göre, salt haz organizmanın kesin bir denge sağlayabilmesini tanımlar ve hiçbir zaman gerçekleşemez. Ancak, arada bir gerilimin en düşük düzeye indiği durumlarda böyle bir dengeye yaklaşılabilir. Salt gerilime yaklaşan durumlar dehşet duygusuyla tanımlanabilir.

Sullivan gerilimleri üç ayrı grupta inceler:

1) *İhtiyaçlar*, yaşamın fizyolojik ve biyokimyasal zorunluluklarından kaynaklanır. Besin ya da oksijen eksikliği gibi organizmanın dengeleşimini bozan durumları içerir. İhtiyaçlar bir aşama sırasını izler. Üst basamaktakilerin giderilebilmesi için alttakilerin karşılanmış olması gerekir. İhtiyaçları karşılandığında kişinin ruhsal durumunda oluşan değişikliğe *doyum* denir. İhtiyaçlara doyum sağlanması uzun süre gecikirse, duyumsamazlık (apathy) denilen ve gerilimlerin genel bir düşüş göstermesiyle belirlenen durum ortaya çıkar.

2) *Anksiyete*, bir insanın güvenliğinin gerçek ya da imgelemsel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşanan duygudur. Yoğunluğu arttığı oranda, insanın, ihtiyaçlarına doyum sağlama etkinliklerinde de bir azalma olur, ilişkileri bozulur ve düşünce düzeni aksar. Anksiyetenin yoğunluğu, tehlikenin önemine ve kişinin savunma işlevlerinin etkinlik oranına göre değişir. Yoğun anksiyete insanı şaşkın ve çaresiz bırakır, yaşanan duygunun nedenleri anlaşılamaz. Buna karşılık, daha az yoğunlukta anksiyete, insanın kendisini ve çevresini değerlendirebilmesine yardımcı olur, yaşam koşullarında yapması gereken değişiklikler konusunda ona veri sağlar. Bu nedenle Sullivan, anksiyetenin yaşam üzerinde eğitici bir etkisi olduğundan söz etmiştir.

Anksiyete anneden çocuğa empati yoluyla geçer. Sullivan'a göre, annenin bakışları, ses tonu ve genel havası bu geçişi gerçekleştirir. Anneden geçen anksiyete sonucu çocuk, parataksik düşünce bağlantıları kurarak, yakın çevresindeki diğer insanlara karşı da anksiyete duygusu geliştirir ve kendisinde anksiyete yaratan durumlardan uzak durmayı öğrenir.

Sullivan'a göre, insan anksiyeteye son verebilecek içgüdüsel tepkilerden yoksundur. Örneğin, bebeğin anksiyete sonucu ağlaması ya etkisiz kalır ya da durumu daha güçleştirir. Bebeğin ağlaması annenin anksiyetesini artıracağından, bebeğin anksiyetesi de azalacağına artar. Bebeklik döneminde yaşanan anksiyete, ancak içinde bulunulan durumun değişmesiyle son bulabilir. Buna karşılık, yetişkin insan, anksiyeteyi engellemek, azaltmak ya da ondan sakınmak amacıyla bazı davranışlar geliştirir.

Anksiyete, kişinin diğer davranışlarını da "felce uğratan" bir etki yaratır. Algılama alanını daraltır, bilişsel süreçlerin etkinliğini aksatır ve genel olarak, insanın tepki yetenekleri üzerinde bozucu bir etki oluşturur. Sullivan'ın da çoğu kez işaret ettiği gibi, anksiyete insanın başına bir darbe indirilmişçesine yaşanan bir duygudur.

Anksiyetenin yoğunluğunu azaltma çabalarına *güvenlik tepkileri* denir. Anksiyete sona erdirilemezse, yoğunluğu giderek artar ve dehşet duygusuna dönüşür. Uzun süren anksiyete, insanda, Sullivan'ın *uyuklama tepkisi* dediği ve çevreden kopmayla belirlenen bir durumun ortaya çıkmasına neden olur. Anksiyeteden kaçamayan bebek uykuya dalar. Uyuklama tepkisi, ihtiyaçlar karşılanmadığında görülen duyumsamazlık tepkisinin karşılığıdır. Gerçekten de, dıştan bakıldığında bu iki tepkiyi birbirinden ayırt edebilmek oldukça güçtür.

Sullivan, insan davranışlarının iki temel amaca hizmet etmek üzere örgütlendiğinden söz eder: Doyum ve güvenlik. Bu görüşe göre, tüm davranışlar, ya ihtiyaçların yoğunluğunu azaltmaya ya da anksiyeteden kaçınmaya yöneliktir. Sullivan bu olguyu yaşamın en önemli ilkelerinden biri olarak kabul eder (1936).

3) *Uyku*, doğuştan var olan bir tepki biçimidir ve az önce tanımlanmış olan diğer iki gerilimin doğal bir sonucudur. Sullivan'a göre, uyku ve uyku süresince ortaya çıkan tepkiler, normal insanın temel etkinliklerinden biri olduğu gibi, normaldışı davranışların anlaşılabilmesi yönünden de büyük önem taşır.

Neden ve sonuç yönünden farklılık göstermelerinin yanı sıra, bu üç tür gerilim arasında önemli ilişkiler bulunur. Birbiriyle uyuşmaz ve karşıt nitelikte olan bu gerilimler eş zamanlı olarak ortaya çıkamazlar. Örneğin, anksiyete gerilimi ve bundan kaçınma tepkileri, ihtiyaç giderme etkinliklerine karşıttır. İhtiyaç ve anksiyete gerilimleri, uykuya yönelik gerilimlerle eş zamanda ortaya çıkamaz.

İlişki İhtiyaçları:

Sullivan, fizyolojik ihtiyaçların, anksiyetenin ve uykunun, insanlar arası etkileşim içinde kolayca yoğrulabildiğini gözlemlemiştir. Bebeğin davranışları kendi ihtiyaçlarına doyum sağlayabi-

lecek oranda gelişmediğinden, ihtiyaçlarının giderilmesi de bir diğer insana bağımlıdır. Böylece, doyum sağlama olayı insanlar arası etkileşimle sonuçlanır. Fizyolojik ihtiyaçlar kolayca kişiler arası ihtiyaçlara dönüşür ve bebek, tepkilerini diğer insanlardan gelecek davranışlara göre ayarlamayı öğrenir. Sullivan bu görüşten haraket ederek, sevgi ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, yakınlık ihtiyacı, eşit ilişki ihtiyacı vb. bazı örüntülerin tarumını yapmıştır (1953). Başkalarıyla ilişkiye geçme eğilimi insanın yapısında var olduğundan, bu örüntüler kolay oluşur ve evrensel niteliktedirler.

İlişki ihtiyaçları, bireyin aradığı davranışları hangi kişilerde bulabileceğine göre belirlenir. Örneğin sevecenlik ihtiyacı, kişinin, sevgisini açıkça gösterebilen iyi huylu insanlar aramasına neden olur. Bu kişiler yakın bir dost ya da varlığını paylaşabildiği bir eş olabilir.

Dikkat:

Sullivan, bilince ilişkin süreçleri dikkat kavramının kapsamı içinde incelemiştir. Ona göre, dikkat ve onun karşıtı olan *dikkatsizlik*, insanın evrensel bir özelliğidir. "Dikkatin odaklaştırılması","dikkatin daralması" ve "bilinç içeriğinin denetimi" gibi süreçleri kendine özgü tepki biçimleri olarak ele alan Sullivan, gerçekte dikkatten çok dikkatsizlik üzerinde durmuştur.

Seçici dikkatsizlik terimiyle Sullivan, kişinin, olayları ya da kendi tepkilerini fark edememesi ya da olaylara hiçbir tepki vermemesi biçiminde ortaya çıkan "etkin" bir olguyu tanımlar. Sullivan'a göre, seçici dikkatsizlik, normal ve normaldışı davranışların açıklanmasına ışık tutan önemli bir kavramdır. Bilinçli olma durumu, gözlemle değil, çıkarsamayla değerlendirilebilir.

SULLIVAN'IN GELİŞİM KURAMI

Sullivan'a göre, insan doğum anında var olan ya da olgunlaşma süreci içinde ortaya çıkan bazı tepki eğilimleriyle dünyaya gelir. İnsanın, fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasında başkalarına bağımlı olması bir yana, yaşadığı her olay ve öğrendiği her şey ilişkilerinin içeriği tarafından etkilenir ve belirlenir.

Bir başka deyişle, insan toplumsal bir varlıktır. Toplumsallaşma süreci, doğum anında ya da doğumdan kısa bir süre sonra başlar. Sullivan, genellikle birbirinin içine geçişen ve her biri kendine özgü ihtiyaçlarla belirlenen çeşitli gelişim dönemleri tanımlamıştır. Günümüzdeki görüşlerle kıyaslandığında bazı yönlerden yetersiz bulunabilirse de, Sullivan'ın gelişim kuramının (1953) çağdaş psikiyatrinin gelişimine etkisi ve katkısı büyük olmuştur.

Sullivan'm tanımladığı gelişim dönemleri aşağıdaki biçimde sıralanır:

1. Bebeklik (Infancy): Doğum anından, iletişim aracı niteliğinde olmayan sözlü konuşmanın ortaya çıkışına kadar sürer.
2. Birinci Çocukluk: (Childhood) Yaşıtlar ve büyüklerle çok açık olmayan etkileşim örüntülerinin ortaya çıkışına kadar sürer.
3. İkinci Çocukluk: (Juvenile) Aynı yaş grubunda ve eş cinsiyetten kişilerle yakın ilişki kurma örüntülerinin ortaya çıkışına kadar sürer.
4. Ergenlik Öncesi: (Preadolescense) Yetişkin cinselliğin belirtilerinin ve karşı cinsten kişilere ilgi duymanın ortaya çıkışına kadar sürer.
5. İlk Ergenlik: (Early Adolescense) İlk cinsel ilişki deneyimlerinin ortaya çıkışına kadar sürer.
6. İkinci Ergenlik: (Late Adolescense) Karşı cinsten bir insanla sevgi ilişkisinin başlamasına kadar sürer.
7. Yetişkinlik: (Adulthood)

Sullivan, bir insanın temel kişilik örüntülerinin yedi yaşma kadar belirlendiği biçimindeki genel kanıya katılmaz ve birçok önemli davranışın bu yaştan sonra oluştuğu görüşünü savunur. Özellikle ergenlik öncesi döneminin "tedavi edici etkisi" üzerinde duran Sullivan, önceki dönemlerde normaldışı nitelik gösteren bazı davranış örüntülerinin bu dönemde onarılabildiğine ve yapıcı davranışlara dönüşebildiğine inanır.

Bebeklik döneminde çocuğun temel ihtiyacı, annenin sıcak davranışlar göstermesi ve onun biyolojik ihtiyaçlarını sevecen bir tutumla giderebilmesidir. Annenin sıcak yakınlığına alışkanlık geliştiren bebekte sevecenlik giderek bir ihtiyaca dönüşür ve daha sonraları kendisi de sevecen davranışlar göstermeye başlar. Bu ihtiyaç karşılandığı sürece, açlık ve susuzluk gibi belirli sıkıntıların dışında, bebeğin haz düzeyi yüksektir. Yalnızca, araya giren hastalık ve diğer can sıkıcı durumlar, bebeğin rahatının bozulmasına neden olur. Ancak, Sullivan'ın asıl önem verdiği annenin anksiyeteli olmasının çocukta yarattığı "korkuya benzer" gerilimlerdir. Bu dönemde çocuk korkuyla anksiyetenin ayrımını yapamadığı için, Sullivan, bebekteki anksiyete gerilimleri için "korkuya benzer durumlar" deyimini kullanmıştır. Anksiyete gerilimini giderek daha iyi tanıyan bebek, bu duyguyu azaltmak ya da ortadan kaldırabilmek için davranışlarını nasıl yönlendirmesi gerektiğini öğrenmeye başlar. Çeşitli kültürel tutum ve değerleri ona öğreten büyüklerden oluşan çevresinin onayını kazanarak güvenliğini sağlamaya çalışır.

Bu dönemde bebek, kendi bedenini çevresindeki diğer objelerden ayırmayı öğrenir ve çevresiyle etkileşiminde en önemli araç ağız bölgesidir. Emzirme olayı bebeğe ilk ilişki yaşantısını sağlar ve bebek, anne memesine ilişkin çeşitli duygular geliştirir: Doyum sağlayan iyi meme, iyi fakat gereksiz meme (çünkü bebek aç değildir), yanlış meme (süt vermeyen bir meme engelleyici bir obje olarak algılanır ve başka meme aranır), kötü meme (anksiyete yaratan annenin memesidir; bebekte kaçınma tepkisi oluşturur).

Bebeklik döneminin diğer özellikleri arasında, (1) duyumsamazlık ve uyuklama tepkilerinin ortaya çıkışı, (2) prototaksik düşünceden parataksik bilişe geçiş, (3) kötü, anksiyeteli, reddedici, engelleyici ya da iyi, rahat, benimseyen, doyum sağlayan anne personifikasyonlarının oluşumu, (4) öğrenmeyle kazanılan yaşantıların örgütlendirilmesi ve benlik sisteminin ilk belirtilerinin ortaya çıkışı, (5) bebeğin kendi bedenini tanımaya başlaması ve parmak emme olayında olduğu gibi, gerilimlerini anneden bağımsız olarak gidermeye başlaması ve (6) göz, el, ağız ve kulağa ilişkin hareketler arasında uyum sağlamayı öğrenme sayılabilir (Hall ve Lindzey, 1967).

Birinci çocukluk dönemi, sözlü dilin belirmesinden oyun arkadaşlarma gerek duyulmasma dek sürer. Bu dönemde yaşantılar sintaksik bir nitelik alır. Benlik sistemi çocuğun cinsiyetine göre biçimlenmeye başlar. Erkek çocuk toplumdaki erkek rolüyle, kız çocuk da kadm rolüyle özdeşleşir. Simgesel yeteneklerin gelişmesiyle, çocuk, yetişkin yaşamı yansılayan oyunlar geliştirir. Sullivan bu etkinlikleri *dramatizasyonlar* diye adlandırmıştır.

Dönemin en önemli olgularmdan biri, çocuğun, "düşman bir dünya içinde yaşadığı" biçiminde geliştirdiği bir duygudur. Sullivan bunu *kötülük beklentisi* diye adlandırmıştır. Eğer bu duygu çok yoğun yaşanırsa, çocuk çevresinden kendisine yöneltilen sevgiye olumlu tepki göstermeyebilir. Böyle bir durumda ilişkileri bozulacağmdan, çevresinden uzaklaşır ve içine kapanır.

İkinci çocukluk dönemi ilkokul yıllarını kapsar. Bu dönem toplumsallaşmayı, aile dışmdaki otorite figürleriyle, yaşantıya girmeyi, başkalarıyla yarışmayı ve işbirliği yapmayı, topluluk dışı kalma, küçük düşme ve bir gruba ait olma gibi durumlarm anlammı öğrenmeyi içerir.

Bu dönemde çocuk, ilgisini çekmeyen durumlardan uzak durmayı, davraruşları üzerinde iç denetim kurmayı, stereotip tutumlar oluşturmayı, yeni yüceltme mekanizmaları geliştirmeyi ve düşle gerçeğin daha kesin bir ayrımmı yapmayı öğrenir.

Ergenlik öncesi dönemi oldukça kısa sürer. Bu dönem, diğer insanlarla gerçek ve yakm ilişkilerin başlaması yönünden büyük önem taşır. Bu dönemde çocuk, iç dünyasmı paylaşabileceği ve karşılaştığı güçlükler karşısmda dayanışabileceği, aynı cinsten bir yakın arkadaş edinir. Önceki dönemlerde çocuk büyüklere bağımlıdır. Oysa bu dönemde, eşitlik, ortaklık ve karşılıklı alma-vermenin egemen olduğu ilişki biçimleri belirmeye başlar. Bu dönemde yakın ilişkiler kurmayı gerçekleştiremezse, umutsuzluğun eşlik ettiği yoğun bir yalnızlığa düşer.

İlk ergenlik dönemi, karşı cinse yönelik duygularla yüklüdür. Erinliğin getirdiği fizyolojik değişmelerle birlikte cinsel istek dinamizmi belirir ve benliğe egemen olur. Cinsel ihtiyaç ile yakm ilişki ihtiyacı birbirinden ayrılır. Cinsel isteğin karşı cinse yönelmesine karşılık, yakm dostluk ayru cinsten kişilerle sürdürülür.

Bu iki ihtiyacın birbirinden gereğince ayrılamadığı durumlarda, ergenin cinsel yöneliminde sapmalar olabilir.

İlk ergenlik dönemi, cinsel dürtülere doyum sağlayacak davranış örüntülerinin yerleşmesiyle sona erer. Bu dönemde gözlemlenen çatışmaların çoğu, birbirine zaman zaman karşıt düşen, cinsel doyum, güvenlik ve yakın ilişki ihtiyaçlarından kaynaklanır.

İkinci ergenlik, toplumsal bir varlık olmanın gereği olan görev ve sorumlulukları üstlenmenin başladığı dönemdir. Bu dönemde, ilişki kurma yeteneğini geliştirme süreci tamamlanır ve sintaksik yaşantının gelişmesiyle, simgesel boyutlar zenginlik kazanır. Benlik sistemi tutarlı bir nitelik alır, gerilimlere karşı daha etkin yüceltme mekanizmaları oluşturulur ve anksiyeteye karşı daha güçlü güvenlik önlemleri geliştirilir.

Tüm bu dönemleri aşarak *yetişkinlik* dönemine ulaşan kişi, uygarlık örtüsü altında bir hayvan olma durumundan sıyrılarak, kurduğu ilişkilerin kendisine kazandırdıklarıyla gerçek anlamda bir insan olarak yaşamını sürdürür.

NORMALDIŞI DAVRANIŞLAR

Benlik Sistemi Bozuklukları:

Sullivan'a göre, normaldışı davranışlar, gelişim aşamaları süresinde yer alan bozuk yaşantılar sonucu, kişinin kendisine ve diğer insanlara ilişkin yetersiz ve yanlış personifikasyonlar geliştirmiş olmasından kaynaklanır. Cinsellik geniş bir bütünün parçasıdır. Sullivan, cinselliği insanın temel sorunu olarak ele alan psikolojik yaklaşımları onaylamaz.

Sullivan'a göre, bozuk davranışlar gösteren insanların yaşam deneyimlerinden ders alamamaları ve olgunlaşmaya giden yolda çok yavaş ilerleyebilmelerinin nedenleri, kişinin benlik sisteminin özelliklerinin anlaşılmasıyla açıklık kazanabilir. Kişi, diğer insanları nitelendirirken kendine ilişkin personifikasyonunun etkisinde kaldığından, onları da kendini değerlendirdiği biçimde değerlendirir. Dolayısıyla, kendine ilişkin yetersiz ve yanlış personifikasyonlar geliştirmiş bir insanın, başkalarına ilişkin algıları da yanılgılarla doludur.

Geçmişindeki aksak yaşantılar sonucu insanın kendine ilişkin olarak geliştirdiği görüşler, uzman bir gözlemcinin bu insanı değerlendirdiğinde vardığı sonuçlardan önemli farklılıklar gösterir. Kendisi hakkında geliştirdiği yanlış görüşler, bu insanın bir kısır-döngü içinde sıkışmasına ve uygunsuz durumlara düşmesine neden olur. Böylece kişi, açık düşünebilmesini, doğru algılayabilmesini ve uygun davranabilmesini engelleyen anksiyeteye gömülür. Bir başka deyişle, yoğun anksiyete, seçici algılamanın yanlış kullanılmasına neden olur ve hatta aşırı durumlarda kişilik çözülmesine yol açabilir. Bunun sonucu sürekli olumsuz durumlar içine düşen insan, çoğu kez, bu durumlardan çıkabilecek gücü ve yolu da bulamaz.

Anksiyete:

Sullivan, normaldışı davranışları, anksiyete kavramı çevresinde ve iki aşamalı olarak açıklar: Anksiyetenin oluşumuna neden olan etmenler ve anksiyetenin yarattığı sonuçlar.

*Anksiyetenin oluşumuna neden olan etmenler*in başında, kişinin yetişmesinde etkili olan ilişkiler gelir. Bu ilişkiler, çocuğun ebeveyni ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra, yaşıtlarını da içerir.

Aşırı anksiyete, çocuğun yakın çevresinde *anksiyeteli insanlar*ın varlığıyla gelişir. Bulaşıcı bir nitelik gösteren anksiyete, anneden çocuğa empati yoluyla geçer. Toplum temsilcisi olarak çocuğun çevresinde bulunan *kötü ve yıkıcı kişiler* de çocukta anksiyete duygusunun oluşumuna neden olabilir. Annenin ya da bakıcının sürekli zedeleyici davranışlarda bulunması, çocukta korku duygusunun yerleşmesiyle sonuçlanabilir. *Reddedici* ve *küçük düşürücü* tutumlar çocukta anksiyete ve güvensizlik duyguları geliştirir. Sullivan'a göre, özellikle ergenlik döneminde, ana-baba ya da diğer yetişkinlerin alaycı ve küçük düşürücü tutumları çocuğun üzerinde yıkıcı etkiler yaratır.

Çocuğun eğitilmesinde kullanılan ceza yöntemleri her zaman anksiyeteye neden olmaz. Sullivan'a göre, ceza uygulamalarına ebeveynin itici davranışları eşlik ederse çocukta korku ve anksiyete gelişir. Çocuğu eğitmekten çok, kendi öfkesini yaşayan ya da yıkıcı eğilimlerini çocuğa yönelten ebeveyn, esasen çocuğu

hırpalamayı amaçlamıştır. Üstelik anne, çocuğun altına kaçırması ya da cinsel oyunları gibi gelişim sürecinin doğal olaylarını tepkiyle karşılarsa, çocukta anksiyetenin oluşumu kaçınılmaz bir sonuç olur.

Bazı ana-babalar, iyi niyetli olmalarına karşın, yine de, çocukta anksiyete yaratabilecek davranışlar gösterirler. Örneğin tutarsızlık, gerekli eğitim ve görenekten yoksun ve kişilikleri yeterince gelişmemiş ana-babalarda görülür. Birbirine karşıt düşen istekler ve öğütler çocuğu şaşkına çevirir. Bu şaşkınlık, yarattığı anksiyetenin yanı sıra, anksiyeteyle baş edilmek için gerekli olan savunma yöntemlerinin geliştirilebilmesini de engeller.

Sullivan, anksiyete yaratan etmenler arasında, çocuğun ilk toplumsallaşma deneyimlerinin de belirleyici bir rolü olduğundan söz eder. Çocuk, kendi yaşıtlarıyla baş edebilmek için bazı yöntemler geliştirmek zorundadır. Arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı itici ve küçük düşürücü davranışlar, özelikle eğer evde de benzer tepkilerle karşılaşıyorsa, çocukta yıkıcı izler bırakabilir.

Anksiyetenin İkincil Sonuçları:

Anksiyetenin kendisi kadar, neden olduğu ikincil durumlar ve davranışlar da önem taşır. Çünkü anksiyete, yarattığı kısıntının yanı sıra, etkin tepki biçimlerinin geliştirilmesini de engeller. Anksiyetenin yoğunluğu oranında davranışlar da aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar. Anksiyete yoğun olduğunda geliştirilen tepkilerin çoğu, kişiyi bu duyguya karşı yeterince koruyamaz. Bu tepkiler anksiyete yaratan durumlardan kaçınmaya yönelik olduklarından,doyum sağlamayı amaçlayan davranışlara da karşıt düşerler. Bir başka deyişle, anksiyeteden korunmak için geliştirilen abartılı savunma yöntemleri, kişinin gerilimlerini, onu rahatsız etmeyecek bir düzeyde tutamaz.

Benlik sistemini oluşturan savunma tepkileri iki genel biçimde ortaya çıkar: (1) Kişinin yaşamakta olduğu anksiyete yaratan koşullardan kaçınmasını ya da böyle durumları kendisinden uzaklaştırabilmesini sağlayan yöntemler; (2) çevresinden ya da iç dünyasından kaynaklanan ve anksiyete yaratan durumları algılamamaya çalışmak. Can sıkıcı durumlardan fiziksel olarak uzaklaşmak ya da konuşurken konuyu değiştirmek, birinci tür savunma

tepkilerine örnek olabilir. Anksiyete yaratan koşullardan fiziksel olarak kaçınmanın imkânsız olduğu durumlarda, insan, davranışlarını haklı gösterecek nedenler bulur, kendisini cezalandırabilecek durumda olan kişileri yumuşatmaya ve ikna etmeye çalışır, olduğundan başka görünür, düşüncelerini ya da geçmişte yaşadığı olayları gerçeğinden farklı bir biçimde aktarma eğilimi gösterir. Örneğin çocuk, ebeveyninin onaylamayacağı bir davranışta bulunduğunda, önceden kendisini kötülemenin ya da suçunu kabul ederek ağlamanın, cezadan kaçınmak için oldukça etkin bir yol olduğunu öğrenir. Bir yetişkin, hoşlanmadığı bir insana dostluk göstererek isteklerini ona kabul ettirebilir.

Bilinç dünyasının içeriğini denetleme, Sullivan'ın daha çok önem verdiği bir savunma yöntemidir. İnsanın iç dünyasından ya da davranışlarından kaynaklanan anksiyeteye karşı kullanılan bu tür savunmalar iki biçimde oluşur: (1) Kişi, kendisinde anksiyete yaratabilecek nitelikteki düşünce ve duyguları, seçici bir biçimde, bilinç dünyasından uzak tutar; (2) anksiyete oluşturabilecek nitelikteki duygusal tepkilerinin yerine, böyle bir etki yaratmayacak nitelikte tepkiler geliştirir.

Sullivan bu yöntemlerin ilkini *seçici ilgisizlik*, ikincisini *yedek süreçler* olarak adlandırmıştır.

Böylece insan, kendisinde anksiyete yaratabilecek nitelikteki durumları görmemeyi ya da duymamayı öğrenir. Bu yöntemle anksiyeteden kaçınmanın imkânsız olduğu durumlarda ise zihnini değişik düşünce biçimleriyle doldurarak kendisini korumaya çalışır. Obsesif düşüncelere gömülür, çeşitli düşlerle oyalanır, sürekli olarak kendisini küçültücü özeleştiriler yapabilir ya da kendisine acıyabilir, iç organlarıyla ilgili kaygılara kapılabilir, üzüntü ve kahır duygularıyla yoğrulabilir, paranoid tepkilerle kendisini suçlamaktan kurtulmaya çalışabilir.

Seçici ilgisizlik ve yedek süreçler, sınırlı oranlarda herkes tarafından kullanılır. Ancak, bir insanın bu güvenlik yöntemlerine çok sık başvurması, o kişinin uyum sorunlarının daha çok artmasına neden olur (Ford ve Urban, 1967):

1. Savunma yöntemlerinin sık kullanılması "yaşam özgürlüğünün kısıtlanması"yla sonuçlanır. Kişinin kaçındığı ve görmezlikten geldiği durumların sayısı arttıkça davranışları da kısırlaşır.

Dolayısıyla, kendisine doyum sağlayabilecek birçok kaynağı da değerlendirmemiş olur. Otoriteden ve eleştiriden korkan çocuk, sınıfta kendisini ortaya koymaktan kaçınır. Böyle bir durum, çocuğun önemli oranda "davranış kaybına" uğramasına neden olur.

2. Savunma yöntemleri bireyin ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğinden, çevresinden doyum sağlayabilmesi de engellenir. Kendi kusurlarının sorumluluğunu sürekli başkalarına yükleyen ve onları kendisine karşı görme eğiliminde olan biri, çevresiyle olan ilişkilerini uyum içinde yürütemez.

3. Kişinin anksiyeteden kaçınmak için kullandığı yedek düşünce süreçleri, kendisini ve davranışlarını yanlış yorumlamasına neden olursa, çevresiyle ilişkilerinde hoş olmayan bazı durumlara düşebilir. Böyle biri, diğer insanlar hakkında da yetersiz ve yanılgı dolu düşünceleri geliştireceğinden, onları değerlendirirken abartılmış genellemelere ve önyargılara saplanır. Bu düşünceler doğrultusunda gösterdiği davranışları, çevresinde olumsuz duyguların oluşmasına ve onlar tarafından reddedilmesine neden olur.

4. Yaşamı sürdürebilmek için büyük önem taşıyan bazı tepkiler kişinin doğasından tamamen çıkarılırsa, böyle bir durumun yaratacağı sonuçlar da ağır olur. Sullivan'ın *çözülme* (dissociation) olarak adlandırdığı bu tür durumlarda, yaşamın önemli bir parçası olan bazı duygular, düşünceler ya da davranışlar, yıllarca ya da bazen yaşam boyu bilinç düzeyinden uzak tutulurlar. Eğer bu çözülme, örneğin cinselliğin tamamen yadsınması gibi çok geniş bir alanı kapsarsa, kişi şizofrenik türde bir kişilik parçalanması tehlikesiyle karşılaşabilir.

Sullivan, seçici ilgisizliği ve yedek süreçleri insanda doğuştan var olan eğilimler olarak kabul eder. Ancak, bu eğilimlerin hangi biçimlerde uygulanacağının çevresel etmenler tarafından belirlendiğini vurgular:

1. Bu etmenlerin en önemlisi, doğrudan öğrenmedir. Çocuk, çevresindeki yetişkinlerin uyguladığı eğitim sonucu bazı tepkiler edinir. Titiz bir baba, değer verdiği bu tutumunu, çocuğunu bu yönde eğiterek ona aşılayabilir.

2. Bir diğer yol da, kişinin, bir dizi sınama-yanılma süreci içinde anksiyeteden kaçınabileceği en elverişli yöntemi kendisinin bulmasıdır. Örneğin, bazı tür düşlerin ya da organlarına yönelik düşüncelerin, kendisini can sıkıcı durumların etkisinden uzaklaştırdığını fark eder ve giderek bu savunmalara daha sık başvurma alışkanlığını edinir. Örnekler, çoğu kez kişinin içinde yaşadığı kültürün doğasından, özellikle sinema, roman ya da oyun arkadaşları gibi kaynaklardan alınır ve giderek üzerinde işlenerek benimsenir.

3. Anksiyeteye karşı etkisiz çözümler geliştirmenin bir diğer nedeni de, etkin savunma yöntemleri geliştirebilmek için gerekli örnekten yoksun kalmış olmaktır. Örneğin, yetiştirme yurtlarında ya da kırsal alanm soyutlanmış bölgelerinde büyüyen çocuklar, ergenlik döneminin cinsel dürtülerine karşı etkin yedek düşünce süreçleri ya da yüceltme mekanizmaları geliştirmekte güçlük çekerler.

Sullivan'a göre, bir insanın "belirli bir dinamizm"e "aşırı bağımlılığı" normaldışı davranışların kökenindeki temel örüntüdür (1956). Örneğin, paranoid dinamizm, eksiklik duygulannı bilinçten uzak tutabilmek için suçu sürekli diğer insanlara yükleme eğilimiyle belirlenir. Ancak, bu tür bir yansıtma mekanizması, olayları yanlış yorumlama eğilimiyle pekiştirilirse, paranoid şizofreni tüm belirtileriyle ortaya çıkar. Böyle bir durumda, "çözülme", bir savunma mekanizması olarak kullanılır.

Sullivan, normaldışı davranışların üç ayrı bakış açısından incelenmesini önerir (1956): (1) Benlik sistemi ve güvenlik mekanizmalarının incelenmesi; (2) bu güvenlik mekanizmaları dışında kalan kişiliğin, özellikle ihtiyaçlarını giderme yöntemlerinin incelenmesi; (3) uyku süresindeki yaşantılar ve uyku düzensizliklerinin incelenmesi. Sullivan'a göre, tedaviye başlamadan önce bu üç öğenin iyice anlaşılması ve tedavi yaklaşımının ona göre belirlenmesi gerekir. Bazı tür davranış bozukluklarına uygun düşen bir tedavi yaklaşımı, diğerleri için etkili olmayabilir. Normaldışı davranışların oluşum nedenleri ve işleyiş biçimine ilişkin ayrıntılı bilgi edinmek, Sullivan'ın tedavi yaklaşımının temel koşullarından biridir.

TEDAVİ (PSİKİYATRİK GÖRÜŞME)

Görüşmeci

Sullivan'a göre psikiyatrik görüşme, görüşmeci (terapist) ile görüşmeye gelenden (hasta) oluşan iki kişilik bir grup ortamında yer alan sözlü iletişim durumlarıdır. Bu iki kişi, hastanın yaşamının ayırıcı nitelikteki örüntülerini uzman-danışan ilişkisi içinde inceler ve anlamaya çalışır. Bu yaşam örüntüleri hasta için güçlükler yaratmakta ve bu nedenle önem taşımaktadır. Terapistin yardımıyla bunların aydınlatılmasının kendisini rahatlatacağını beklemektedir. Sullivan, görüşme süresince hastanın konuştuklarının yanı sıra, konuşmanın ritmine, melodisine, söyleniş biçimine ve vurgulamalara da dikkat etmiş, yüz ifadesi, el ve kol hareketleri, bedeni taşıyış biçimi gibi davranış örüntülerini de gözlemlemiştir.

Sullivan hastayla yaptığı ilk görüşmelerde çok soru sorardı. Öylesine ki, çoğu kez hasta bu soruların kendisine neden sorulduğunu anlayamaz, ancak kendisini rahat hissediyorsa, birbiri ardından gelen bu soruları yanıtlamaya çalışırdı. Sullivan, hastanın anlattıkları ilk bakışta oldukça açık ve belirgin de olsa yine soru sorardı. Ona göre, ilk bakışta apaçıkmış gibi görünen bir veri, yeterince soruşturulmazsa görüşmeciyi yanlış yorumlara götürebilir. Üstelik, kendi zihninde vardığı sonuçlarla hastanın anlatmaya çalıştıkları arasındaki çelişkiyi geç fark etmesine neden olabilir. Ustaca yapılan bir görüşme, sakin ve sürekli bir gözlemi içerir. "Hastanın bu söylediklerinin kendisine göre anlamı ne olabilir? Acaba bu anlatılanlar onun gerçeklerini yansıtıyor mu?" vb. sorular sürekli olarak görüşmecinin zihninde bulunmalıdır (Mullahy, 1975).

Sullivan'a göre, görüşmecinin aşırı bir duygusal tepkide bulunması, kendi tarafsızlığını zedelemesi ve hastanın taşkınlık yapmasına neden olması yönünden oldukça sakıncalıdır. Buna karşılık, görüşmecinin kendisini sessiz ve edilgin bir gözlemci olarak sınırlaması da onaylanmaz. Görüşmeye gelen kişinin özel yaşamına ve özellikle cinsel yaşamının ayrıntılarına karşı "meraklı" bir tutum içine girmek de psikiyatrik görüşme yöntemine aykırı düşen bir tutumdur. Kuşkusuz, hastanın cinsel yaşamı te-

rapide incelenmesi gereken önemli bir alandır. Ancak, bu konuda gereksiz ayrıntıları soruşturmaya girişmek hastayı rahatsız etmekten öte bir yarar sağlamaz. Öte yandan, hastayı küçümsercesine bir ilgisizlik de olumsuz etki yaratır. Buna karşılık, hastaya duygusal yönden kapılmak da tedavi için son derece zararlı olur. Görüşmeci, kendine doyum sağlama ya da saygınlık kazanma kaygılarından özgür bir biçimde, gerekli verileri toplamakla yükümlüdür.

Sullivan, terapist "rolü" için gerekli nitelikler üzerinde ayrıntılı olarak durmuştur. Ona göre, terapistin aşağıdaki özellikleri taşıması beklenir (Ford ve Urban, 1967):

1) Sullivan, tedavi uygulayacak olan kişinin insan ilişkilerini çok iyi kavrayabilme yeteneğine ve normal gelişim ve normaldışı davranışların oluşumu konularında yeterli bilgiye sahip olmasının gerekliliğine inanır. Bunun için formel bir eğitim zorunludur.

2) Terapist, hastasıyla birlikteyken sürekli ilgili ve dikkatli olmak zorundadır. Ancak böylece, hastayla arasında geçen duygusal olayları gözlemleyebilir, kıyaslayabilir ve değerlendirebilir.

3) Terapist, yalnızca hangi olayları araştırması ve gözlemlemesi gerektiğini bilmekle değil, bu durumlar ortaya çıktığında onları derhal fark edebilmek ve değerlendirmesini yapabilmekle de yükümlüdür. Her türde insan ilişkilerini, tüm karmaşıklığına karşın algılayabilecek ve kavrayabilecek niteliklere sahip olmalıdır. Terapist, hastasının huzursuz olduğu anları fark edebilmeli ve onu gereksiz yere ürkütmemeye ve tedirgin etmemeye özen göstermelidir.

4) Terapist, hastanın sorunlarına duygusal bir biçimde katılmamak ve görevini bir uzman olarak sürdürmek durumundadır. "Tarafsız tutum" tedavinin en önemli öğelerinden biridir. Terapist, hastasına karşı aşırı duygusal yakınlık göstermemeli ya da düşmanca bir tepkide bulunmamalıdır. Hastadan mutlak bir saygı beklemek ya da ondan daha üstünmüşçesine davranışlarda bulunmak çok sakıncalıdır. Terapistin hastaya göre tek özelliği, belirli bir alanda eğitim görmüş ve deneyim kazanmış olmasıdır. Böyle bir alanda uzmanlaşmış olmak, bir başkasınmkinden daha üstün bir mesleğe sahip olmak anlamına gelmez.

5) Tedavinin temel aracı konuşmadır. Bundan ötürü, terapistin her türlü insanla, her çeşit yapıcı iletişimi kolaylıkla kurabilme özelliğine sahip olması gerekir. Bu özellik, rahat konuşabilme ve belirli bir konuyu çeşitli biçimlerde ortaya koyabilme yeteneğini içerir. Ancak bu, terapistin iyi bir "oyuncu" olması gerektiği anlamına gelmez. Önemli olan, çeşitli tepki biçimleri geliştirebilmeyi bilmek ve duruma göre bunların içinde en uygun olanını seçip kullanabilmektir.

6) Ayrıca, terapistin kendi tepki biçimlerini tanıması ve fark edebilmesi gerekir. Terapist, kendi tepkilerinin görüşmeyi hangi biçimde etkilediğini fark edemediğinde, tedavi odasında olan biteni anlayabilmekte güçlük çeker. Terapist, kendi davranışlarını da çok iyi fark edebilmeli, hasta üzerinde bıraktığı izlenimleri ve tedavi ortamında hastalarını nasıl etkilediğini, bazı durumları nasıl etkinleştirebildiğini, bazı durumları ise nasıl yavaşlatabildiğini sürekli olarak kendine hatırlatmalıdır. Hastasında gerekli değişikliği sağlayacak tek araç kendisi olduğu için, her usta gibi, kullandığı aracın özelliklerini de iyi tanımak zorundadır.

Psikiyatrik Görüşmenin Temel İlkeleri

1) Sullivan'a göre psikiyatri, "katılımcı gözlem" niteliğiyle kendine özgü bir bilim dalıdır. Terapistle hasta arasındaki ilişki iki insanın etkileşimi olduğuna göre, *ortaklaşa bir katılım*'ı içerir. Çünkü, bir insanı anlayabilmek için tek yol, yaşamakta olduğu durumu kendi içimizde canlandırmaya çalışmaktır. Gerçekten de toplumsal ilişkilerde, insanlar birbirlerini, yüzeysel bir biçimde de olsa, bu yoldan anlamaya çalışırlar. Diğer insanlar olmadan düşünce ve duygular yaşanamaz. Herkesten uzak ve tek başına yaşayan bir insan bile kendine toplumsal bir dünya yaratır, düşlerinde o dünyadaki gerçek ya da gerçek dışı kişilerle ilişki kurar.

Hastanın anlattıkları, genellikle diğer insanlarla ortak yönleri içerdiğinden, terapist tarafından anlaşılabilir niteliktedir. Ancak bu anlamlılığın da bazı sınırları vardır. Sullivan, terapistin hastasını anlayabilmesi için onunla ortak bir kültürden gelmesi gereğini vurgulamıştır. Terapist, hastanın anlattıklarını kendi yaşantılarıyla kıyaslayarak ve anlatılan olayları kendisi yaşıyormuşçasına algılamaya çalışarak değerlendirir. İnsan olarak ortak yönleri ol-

mayan bir psikiyatristle hasta arasında tedavi için gerekli etkileşim oluşamaz. İşte bu nedenle terapist bir katılımcı-gözlemcidir. Katılımın bilincinde olduğu oranda tedavi ortamını daha iyi değerlendirebilir ve yönlendirebilir. Kuşkusuz, terapist ve hasta farklı kişilerdir. Ancak, terapistin uzman olarak sahip olduğu bilgi ve psikiyatrik görüşme tekniklerini uygulamadaki ustalığı, bu farklılığın ortaya çıkarabileceği sakıncaları ortadan kaldırır.

2) Tedavide çözümlenmesi gereken en önemli sorun, ikili ilişkilerde iletişim sağlanmasını engelleyen ve yanılsama ürünü olan sen-ben örüntüleriyle belirlenen *parataksik sapmalar*dır. Hastanın anksiyetesi, olgunlaşmamış kişiliği ya da daha önceki gelişim dönemlerine gerilemesi, bu tür sapmalara neden olur ve terapistin yanlış bir biçimde personifiye edilmesiyle sonuçlanır. Böyle bir durum tedavi sürecini iyice karmaşıklaştırır. Hasta, psikiyatristi, onun gerçek nitelikleriyle ilgisi olmayan, imgelem ürünü bir kişi yerine koyar. Duygularını, davranışlarını ve açıklamalarını kendi zihninde oluşturduğu bu imgelemsel personifikasyona göre algılar ve yorumlar. İşte insan ilişkilerinde çok sık gözlemlenen yanlış anlamalar ve yanlış kavramlaştırmalar, bu tür parataksik sapmaların ürünü olarak ortaya çıkarlar.

Psikiyatrist, hastalarıyla yaptığı görüşmelerde, böylesi durumların belirme olasılığına karşı özellikle dikkatli ve uyanık olmalıdır. Üstelik hasta, en ciddi sorunlarını çoğu kez bu tür parataksik sapmalar aracılığıyla ortaya koyar. Eğer psikiyatrist gereğince dikkatli olursa, hastanın parataksik sapmalarının içeriğinde, bazı sıkıntılarının ya da ihtiyaçlarının dolaylı bir biçimde dile getirildiğini fark edebilir. Parataksik sapmaların ortaya çıkma olasılığı dikkatle izlenmezse, görüşme içeriğinin çok önemli bazı noktaları fark edilmeden atlanır.

3) *Psikiyatrik görüşme hastayı tüm olarak ele alır.* Tedavide, hastanın getirdiği görünür soruna öncelikle önem tanınır. Getirilen sorun, bir evlilik uyuşmazlığı ya da işyerindeki bir çatışma olabilir; bir diğeri, yaşamını sürdürmede güçlük çekmekte olabilir. Ancak, pisikiyatrik görüşmeye temel olan ilkeler, bir hastadan diğerine ya da bir durumdan diğerine farklılık göstermez. Görüşme hastanın, yeteneklerini ve gizilgüçlerini daha iyi kullanabilmesini ve tedavi sonunda daha iyi yaşayabilmesini amaçlar.

4) Sullivan'a göre, uzun süreli ve yoğun psikoterapi uygulayan psikiyatristlerin, görüşmeleri nasıl yönlendireceklerini bilmeleri gerekir. Özellikle, *bir konudan diğerine geçişler* tedavinin en önemli öğelerinden biridir. Bu geçişler yoluyla hasta, tedavinin gidiş yönünü ve terapistin kendisine neleri göstermek istediğini anlayabilir. Bu sağlanmadığında, hasta anlattığı konuların içinde kaybolabilir. Böyle bir durum, çoğu kez terapistin de yönünü bulamamasına neden olur.

İki insanın tartışacakları konuyu birlikte saptamaları daha doğru bir yaklaşım olmakla birlikte, tedavide buna her zaman imkân bulunmayabilir. Bundan ötürü terapist, örneğin hastanın getirmek üzere olduğu bir konunun, tedavinin o aşamasında hastada gereksiz yere anksiyete yaratacağını fark ettiğinde, konuyu ustalıkla değiştirebilmelidir. Terapist, hastayı konuşulmasında yarar görmediği bir konudan uzaklaştırabilmeli ve görüşmenin o konu üzerinde gereksiz yere sürdürülmesini, başka bir konuya geçerek engelleyebilmelidir.

Bir konudan diğerine geçişler çeşitli biçimlerde uygulanabilir. Bazen görüşmeci, süregelmekte olan iletişim akışını bozmaksızın konuyu değiştirebilir ve böylece geçiş "yumuşak" bir biçimde gerçekleştirilir. "Vurgulanan" geçişlerde ise görüşmeci, ipucu niteliğinde bir davranışla ya da bir şey olacağını belli eden bir ses tonuyla bir konudan diğerine geçer. "Birden" geçişler hiçbir ön uyarı yapılmaksızın gerçekleştirilir. Yumuşak geçişler yeni konunun doğal bir konuşma havası içinde ele alınabilmesini sağlar. Vurgulanan geçişler zaman kazandırır ve yeni konunun bir önceki konunun etkisinden arınabilmesini sağlar. Birden geçişler, ya anksiyete duygularının ortaya çıkışını engellemek ya da tedavinin ilerleyişini başka bir yoldan canlandırma imkânı bulunmadığı durumlarda, hastada anksiyete yaratabilmek amacıyla kullanılır.

5) Psikiyatrik görüşmenin temel ilkelerinden biri de, *hastanın yaşamının incelenmesi*dir. Görüşmeci, hastanın yaşamındaki temel güçlükleri ve kişiliğinin iyi gelişmiş yönlerini, günlük yaşamında ve ilişkilerinde sürekli yinelenen durumları ortaya çıkarmakla yükümlüdür. Bu veriler, görüşmecinin yönelttiği sorulara alınan yanıtlardan çok, görüşme süresince hastanın, anlattıklarını nasıl

zamanladığı ve vurguladığı, terapistin hangi sorularını yanlış anladığı, hangi olayları geçiştirmeye çalıştığı ve önemli bir olay tartışılırken konu dışına çıkıp çıkmadığı gibi durumların değerlendirilmesiyle elde edilir. Usta ve uyanık bir görüşmeci, olaylar dizisini, özellikle bir konudan diğerine geçiş örüntüsünü, dikkatle izleyerek verilerini toplar. Bu veriler sonradan yorumlanır ve anlamlı sonuçlar çıkarılır.

PSİKİYATRİK GÖRÜŞMENİN EVRELERİ

Sullivan, özellikle uzun süreli ve derinliğine uygulanacak psikoterapilere rehber olmak üzere, dört evreyi içeren ve katı bir biçimde uygulanması gerekmeyen bir plan düzenlemiştir.

Sullivan'ın tanımlamış olduğu bu dört evre: (1) Başlangıç, (2) araştırma, (3) ayrıntılı soruşturma ve (4) görüşmenin sonlandırılması başlıklarını taşır.

(1) *Başlangıç:* İlk görüşmede, gelen kişinin bir yabancı olduğu gözönünde tutulmalı ve ona göre karşılanmalı, gereksiz yakınlık gösterilerinden kaçınılmalıdır. Görüşmeye gelen kişi, adıyla çağrılarak odaya davet edilir ve yer gösterilir. Bunlar olurken psikiyatrist hastayı gözlemleyerek bir izlenim edinmeye çalışır. Görüşmeci, eğer randevu alınırken sorunun ne olduğu hakkında bazı bilgiler almışsa, bu bildiklerini hastaya yineleyerek ve telefonda aldığı bilgileri doğru algılayıp algılamadığını sorarak konuşmaya başlar. Eğer önceden verilmiş bir bilgi yoksa, hastanın böyle bir görüşmeye neden gerek duyduğunu doğrudan sorar.

Psikiyatristin hastası hakkında önceden bildiklerini yinelemesi, hastanın bir noktadan başlayabilmesi için kolaylık sağlar. Terapistin kendisi hakkında önceden bir fikir sahibi olduğunu bilmek, hastayı bu ilk karşılaşmada rahatlatan bir etmendir. Öte yandan, terapistin hastanın sorunlarını anlayabilmesi için önce onu iyi tanıması gerekir. Bu nedenle, terapist için bu ilk karşılaşma, oldukça uzun sürecek bir araştırma sürecinin yalnızca başlangıcıdır.

Katılımcı gözlem karşılıklı ilişkiyi içerir. Ancak, bu ilişki içinde görüşmeci, uzman bir gözlemci, ilişkiye daha az katılan taraf ve tedavi sürecini dikkatle denetleyen kişidir. Başlangıç dönemi

boyunca terapist, hastasıyla yüz yüze ilişkisinde gözlemledikleriyle yetinmez, kendi görünümünün, sözlerinin ve davranışlarının hastasını nasıl etkilediğini anlamaya çalışır. Bunun için, terapistin, kendi yaşantılarındaki izlenimlerinden, ilk kez karşılaştığı insanlar üzerinde nasıl bir etki yarattığını bilmesi gerekir. Terapist, hastasıyla ilk karşılaşmasında edindiği izlenimleri ve ortaya çıkan davranışların ikili ilişkiyi nasıl etkilediğini anında değerlendirmelidir. Bu aşamada terapist, görüşmeyi açıkça görülebilir ve anlaşılabilir nitelikte verilerle sınırlamalı, sürdürmede güçlük çekebileceği ya da hastanın zihnini karıştırabilecek konulara değinmekten kaçınmalıdır. Görüşmeyi, yerine göre yavaşlatabilmeli ya da hızlandırabilmeli, söylediği hiçbir şeyi ya da yaptığı hiçbir davranışı kendi bilinç alanının dışında bırakmayacak biçimde kendisini tanımış ve eğitmiş olmalıdır.

Terapist başka insanlar üzerinde bıraktığı etki konusunda bir izlenime sahip olmakla birlikte, ilk karşılaşmada hastası üzerinde yaptığı etkiyi ve bunun sonuçlarını kesin olarak değerlendirmede çabuk bir sonuca varmamalı ve zihnini her türlü olasılığa açık tutmalıdır. Sullivan'a göre, görüşmeci bıraktığı izlenim konusunda genellikle iki olasılık üzerinde durur; sonraları hastadan gelen tepkileri gözleyerek bunlardan hangisinin gerçeğe uymadığını saptar. Yıllarca çalışıp deneyim kazanmış bir psikiyatrist için ilk karşılaşma ve başlangıç dönemi, kendiliğinden işleyen doğal bir mekanizmaya dönüşür.

(2) *Araştırma:* Bu dönemde görüşmeci, hastanın yaşamının toplumsal yönlerini, ayrıntılarına girmeksizin ve ana çizgileriyle derlemeye çalışır. Sullivan'a göre, araştırma dönemi için gerekli süre 7,5 saatten 15 saate kadar değişebilir. Sullivan, yalnızca bir kez göreceği hastalara ayırdığı 1,5 saatlik görüşme süresinin 20 dakikasını hastayı tanıma amacıyla kullanırdı. Hastanın kaç yaşında olduğu, nerede doğduğu, ana ve babasının sağ olup olmadığı gibi sorulara verilen cevaplar arasından, özellikle hastanın kişilik özelliklerini ve alışkanlıklarını belirleyici nitelikte olan verileri derlemeye çalışır, ancak hastanın kişiliğine ilişkin doğrudan sorular sormazdı.

Bu dönemde birçok konu, bu arada hastanın kaç kardeşi ve kaçıncı kardeş olduğu, aileyi kimin geçindirdiği, ebeveyninin na-

sıl insanlar olduğu araştırılır. Eğer hasta bazı soruları, örneğin babasının nasıl bir insan olduğunu yanıtlamakta güçlük çekerse, bu kez ona genel olarak babalar hakkında düşündükleri sorulabilir. Ailenin mutlu olup olmadığı, ana-babanın birbirleriyle nasıl geçindikleri araştırılır. Hastanın çocukluk yıllarında evde, ana ve baba dışında, amca, teyze ya da büyükanne olup olmadığı, bunların nasıl kişiler oldukları araştırılır. Çoğu kez, bu kişiler ebeveynin yetersiz kaldığı bazı alanları dengeleyebilirler. Hastanın öğrenim yıllarına ve iş yaşamına ilişkin sorular, onun başkalarıyla ilişkileri ve ne kadar başarılı bir insan olduğu konularında aydınlatıcı bilgiler sağlar. Bu arada, sıradanmışçasına sorularla hastanın evlilik yaşamı araştırılır ve böylece, karşı cinsle ilişkileri hakkında bazı veriler toplanır.

Araştırma döneminin sonunda Sullivan, dinleyip öğrendiklerini bir kez daha gözden geçirir, bunların bir özetini hastaya yineleyerek anlatılanları doğru anlayıp anlamadığını ya da gözden kaçmış bazı bilgiler olup olmadığıru araştırır. Böyle bir özetleme ve özellikle, yaşamının kendisine yansıtılmasının hastaya sağladığı yeni ve anlamlı bakış açısı, ona tedavinin nasıl işleyeceği konusunda da anlayış kazandırır.

Tanıma döneminin bulgularını özetlerken Sullivan, hastanın çevresiyle olan ilişkilerindeki en önemli sorunun ne olduğunu anlamaya çalışırdı. Böyle bir sonuca ulaşmak, sonradan bunun gerçekten en önemli sorun olmadığı anlaşılsa bile, başlangıçta hastayla hekimin üzerinde birlikte çalışmalarını gerektiren belirli bir konunun saptanmasını ve dolayısıyla hastanın tedavi sürecine daha kolay ısınmasını sağlar.

Sullivan, hastayı bir divana yatırarak onu serbest çağrışıma yöneltmenin geçerli bir yöntem olmadığı kanısındadır. Ona göre, hastanın o anda aklına gelen her düşünceyi rasgele anlatabilmesi yeterlidir. Arada bir duraksamalar da olsa, böyle bir konuşma zaman içinde yararlı verilerin ortaya çıkmasına neden olur. Böylece hasta, ilk bakışta kendi sorunlarıyla ilişkisiz gibi görünen bilgilerin de aslında, kendisini daha iyi tanıyabilmesine ve tedavi sürecine yardımcı olabileceğini görmeye başlar.

(3) *Ayrıntılı Soruşturma:* Bu dönemde, tanıma döneminde edinilen bilgilerin pekiştirilmesine çalışılır. Böyle bir çabaya gerek

duyulmasının başlıca nedeni, görüşmelerin başlangıç döneminde hastanın genellikle terapisti etkilemeye yönelik bilgiler verme eğilimi göstermesidir. Sullivan, bunun çok yaygın olduğu ve günlük ilişkilerde de insanların birbirleri üzerinde olumlu etki bırakabilmek için çaba gösterdikleri görüşündedir. Dolayısıyla, bu eğilimin terapi ortamında da ortaya çıkması doğaldır. Bundan ötürü terapist, görüşme süresince, hastanın üstü kapalı anlatımlarına, yenilgilerini hafifletmek için bulduğu gerekçelere ve abartmalarına dikkat etmek zorundadır.

Ayrıntılı soruşturma döneminde terapist, hastasıyla ilişkisinde bir güven ortamı sağlamaya özen göstermelidir. Terapist, karşısındakini küçük düşürecek biçimde soru sorarsa, hasta ürküp sinebilir, verdiği bilgiler de yoruma açık ve tedavi sürecine yardımcı nitelikte olmaz. Terapistin bu dönemde hastaya aşırı yüklenmesi, hastaya terapi sürecinin hep böyle süreceği izlenimini verebilir. Böyle bir durumda hasta ya boyun eğici bir tutum içine girer ya da iletişim kopar ve görüşmenin sürdürülme imkânı ortadan kalkar.

Ayrıntılı soruşturma döneminde öncelikle, hastanın yetersizliklerine ilişkin veriler toplanır. Bunun yanı sıra, hastanın kişilik gelişiminin ana çizgileri saptanır.

Hastanın psikolojik gelişiminin incelenmesine çocukluk dönemiyle başlanır. Sullivan bu dönemde özellikle hastanın tuvalet eğitiminin ya da bir başka deyişle, temizliğe karşı olan tutumunun, konuşma gelişiminin ve diğer çocuklarla ilişkilerinin dikkatle soruşturulmasını önerir. Usta bir görüşmeci bu bilgileri, bazen doğrudan konuya yönelik, hatta olağan durumlarda sorulması ayıp sayılabilecek sorular sorarak ya da dolaylı konuşmalarla elde edebilir.

Daha sonra oyun çağı soruşturulur. Oyunlar, dayanışma, yarışma ve uzlaşmaları içerir. Bu nedenle, oyun ilişkilerinin soruşturulması, hastanın toplumsallaşma düzeyinin saptanması yönünden gereklidir. Bazı insanların duygusal gelişimi, kısmen de olsa bu dönemde takılır ve yetişkinlik dönemlerinde, oyun çağının çözümlenmemiş kalıntıları olan davranışlar gösterirler. Örneğin, kimi hasta, görüşmenin başından itibaren, ne kadar bilgili olduğunu terapiste kanıtlamaya ya da onun ne yapmaya çalıştığını

önceden kestirebildiğini göstermeye çalışır. Kimi ise sürekli uzlaşmacı bir tutum içindedir, terapistin her görüşüne katıldığını göstermek ister.

Görüşmeci soruşturmayı sürdürürken, bir gelişim döneminden diğerine, birden ve çok belirgin bir biçimde geçmemeye özen göstermelidir. Böyle yapılmadığında hasta, kendisinden hangi yanıtların beklendiği konusunda önyargılar geliştirebilir. Görüşmeci, örneğin oyun çağını soruştururken, ortaokul ya da lise öğrenimine ilişkin sorulara geçebilir, sonra geri dönüp erinlikle ilgili sorular sorabilir.

Ergenlik öncesi değişimler, sonraki yaşamdaki toplumsal uyum yönünden anlam taşır. Bu nedenle, hastanın ergenlik öncesi döneminde yakın bir arkadaşı olup olmadığı soruşturulmalıdır. Bundan sonra erinliğe ilişkin sorular sorulur. Bu konudaki soruların, önce genel nitelikte olması, daha sonra ayrıntılara girilmesi ve konuşmanın açık ve dürüst bir biçimde sürdürülmesi yeğlenir.

Görüşmeci, hastanın alkol alıp almadığını, hangi koşullarda alkol kullandığını soruşturur. Yemeğin toplumsal bir ilişki ortamı olduğu göz önünde bulundurularak, yemek alışkanlıklarının da soruşturulması gerekir.

Uyku ve rüyalara ilişkin verilerin ayrıntılı bir biçimde toplanması gerekir. Cinselliğe ilişkin sorular, ancak elverişli bir ortam oluştuktan sonra sorulmalıdır. Hastanın cinsel yaşamının tüm ayrıntılarıyla soruşturulması gerekir. Sullivan, cinsel yaşamın kişiliğin aynası olduğu görüşüne katılmaz. Ancak, bu konudaki ayrıntılı bir soruşturma, hastanın gelişim düzeyi ve her iki cinse karşı geliştirmiş olduğu tutumlar hakkında önemli ipuçları verebilir Bu konuyu, hastanın evlilik yaşamına ve ana ya da baba rolüne ilişkin sorular izler.

Daha sonra hastanın çalışma yaşamı soruşturulur. Geçmişte çalıştığı ve şimdi çalışmakta olduğu işleri hangi nedenlerle seçtiği, bu görevlerin hangilerinde başarılı olduğu, sosyoekonomik durumunda iniş ve çıkışlar olup olmadığı, çalıştığı işlere karşı tutumları, görevinin kendisine saygınlık kazandırdığı kanısında olup olmadığı sorulur. Bunu, hastanın hoşça vakit geçirmek ve boş zamanlarını değerlendirmek için neler yaptığına ilişkin soru-

lar izler. Bu sorular, hastanm diğer insanlara ve onların ürettikleri şeylere karşı geliştirmiş olduğu tutumlara ilişkin ipuçları edinilmesini de sağlar.

Görüşme, hastanm kendi hakkmda geliştirmiş olduğu benlik imgesi hakkmda veri toplanmasmı da içerir. Sullivan, *"Psikiyatrik Görüşme"* (1954) adlı yapıtında, bu konuda yapılacak soruşturmada dört tür bilgi edinilmesi gereğini vurgular:

1) Görüşmeye gelen kişi, kendisine hangi yönlerden değer vermekte ve hangi yönlerini küçümsemektedir?

2) Hasta hangi durumlarda kendine saygısmı yitirebiliyor? (Hangi durumlarda mantığım kullanamayacak kadar çaresiz kalıyor?).

3) Görüşmeye gelen kişinin dağıldığı (anksiyeteli olduğu) zamanlarda en sık kullandığı güvenlik önlemleri nelerdir?

4) Hastanm, güvenliği için kullanabileceği yedek psikolojik gücü ne kadar yeterlidir?

Son Verme: Sullivan'a göre, tedaviyi sona erdirmeden ya da uzun bir ara vermeden önce, görüşmeler süresince hastanm ne oranda bir gelişme gösterdiğinin gözönünde bulundurulması ve ne gibi kalıcı kazançlar sağladığınm bir dökümünün yapılması gerekir.

Sullivan, tedaviye son verecek olan psikiyatristin aşağıdaki dört ilkeyi benimsemesini önerir:

1) Psikiyatrist, görüşmeler süresince edindiği bilgilerin bir özetini hastasma sunmalıdır. Gerçekte, bu tür özetlemelerin tedavi süresince arada bir yapılmasmda da yarar vardır. Böylece psikiyatrist, çeşitli zamanlarda edindiği bilgilerin doğruluğunu smama olanağmı bulur. Ancak, terapistin izlenimleri hastanm geleceği açısmdan olumlu nitelikte değilse, hastayı umutsuzluğa düşürmemek için bunların açıklanmaması gerekir.

2) Terapist, hastasma, yaşammda daha başarılı olabilmesi için, bundan sonraki davranışlarını nasıl yönlendirmesi gerekeceği konusunda bazı formüller verebilir. Hastanm işini değiştirmesini önerebilir, evliliğine ilişkin tavsiyelerde bulunabilir, ya da hangi durumlardan sakmmasmm kendisi için daha iyi olacağını tartışabilir.

3) Toplanan verilerin özetlenmesine ek olarak, hastaya bu bilgilerin bir değerlendirilmesi de sunulur. Böylece hasta, tedaviden neler kazanmış olduğu ve bunların daha sonraki yaşamını nasıl etkileyebileceği konusunda aydınlanmış olarak görüşmeye son verir.

4) Bundan sonra ayrılma zamanı gelir. Terapist, bocalamadan ya da tedavinin olumlu sonuçları üzerinde gereksiz konuşmalar yapmaksızın kendisini tedavi ortamından çeker. Sullivan'a göre, veda anı kesin ve saygılı bir biçimde yaşanmalıdır.

TARTIŞMA

Çağdaş gelişim ve eğitim psikolojisi ekolleri her yaşın kendine özgü davranış olanakları ve sınırlılıkları olduğu görüşünde birleşmiştir. Ayrıca, çocuğun her bir evrede yaşadığı durumlar birbirinden farklıdır. Örneğin, çevresindeki insanların çocuğa karşı geliştirdiği davranışlar, her bir yaş döneminde farklılık gösterir. Sullivan'ın, psikiyatrik tedavi ekolleri içindeki ayırıcı niteliklerinden biri, gelişim basamaklarının karmaşık örüntülerini incelerken olgunlaşma sürecine gereken önemi tanımış olmasıdır.

Sullivan, kişiliğin incelenmesinde insanlar arası ilişkilere öncelik tanımakla, kişilik kuramlarının çoğunda gözlemlenen bir boşluğu doldurmuş ve davranışların oluşumunda, organizmanın dışında yer alan olaylara gereken önemi tanımıştır. Ne var ki, bu yaklaşımında yeterince derinleşmemiş, örneğin, hangi koşullarda ne tür tepkiler geliştirilebileceğini inceleme yönüne gitmemiştir.

Sullivan da, Freud gibi, bilinç olgusuna, bilinçli dikkat ve seçici dikkatsizlik gibi kavramları da katarak konuya çok önemli bir boyut kazandırmıştır.

Sullivan'ın bir diğer katkısı da, konuşma dilinin ilişkilerdeki önemini vurgulamış olmasıdır. Düşünceyle konuşma arasındaki ilişki, insan davranışlarının anlaşılmasında büyük önem taşıdığı gibi, psikiyatrik tedavi uygulamasının da can alıcı öğelerinden biridir. Sullivan, dıştan gözlemlenebilen öznel tepkilerle sözlü anlatım arasındaki ilişkilerin incelenmesinin, tedavi sürecinin temel koşullarından biri olduğu görüşündedir. Sözlü anlatım, tek başına, insan davranışlarını anlayabilmek için yetersiz bir araçtır. Gö-

rüşme sırasında hasta, tedavi saati dışında diğer insanlarla olan ilişkilerini dile getirirken, çoğu kez kendi gözlemlerini ve anlatmak istediği kadarını aktarır. Bu nedenle, bazı duygularm karşıdaki bir insana sözlü dille iletilemeyeceği görüşünde olan Sullivan, bundan ötürü, tedavi süresinde konuşma kadar sözsüz davranışların da değerlendirilmesi gereğini vurgular.

Özetle Sullivan, kendisinden önce gelen kuramcıların bıraktığı bazı önemli boşlukları doldurabilmiş, özellikle görüşme tekniğini ustaca inceleyerek psikolojik tedavi alanında çalışmakta ve yetişmekte olan meslektaşlarına önemli bir hizmette bulunmuştur. Üstelik, doğal gözlemden öte, deneysel araştırma yöntemlerinin gerekliliğini kabul eden çok az sayıdaki psikanalitik kuramcıdan biridir. Sullivan bunun bir eksiklik olduğunun farkındaydı ve öğrenme psikolojisi öğrenimi görmemiş olmasına karşın, bu boşluğu giderebilmek için ciddi bir çaba göstermişti.

Bölüm: 7

ERICH FROMM

Erich Fromm 1900 yılmda Almanya'nm Frankfurt kentinde doğdu. Heidelberg, Frankfurt ve Münih Üniversitelerinde psikoloji ve sosyoloji öğrenimi yaptı. 1922 yılmda Heidelberg Üniversitesi'nden doktorasını aldıktan sonra Münih'deki ünlü Berlin Psikanaliz Enstitüsü'nde eğitim gördü. 1933 yılmda Chicago Psikanaliz Enstitüsü'nde ders vermek üzere Amerika'ya giden Fromm, bunu izleyen dönemde kilinik çalışmalarını New York'taki özel ofisinde sürdürdü. Daha sonra Amerika'nın çeşitli üniversitelerinde ve diğer akademik kurumlarmda öğretim görevlerinde bulundu. Yaşamının son yıllarını Meksika'da geçiren Fromm, Meksika Ulusal Üniversitesi'nde kurduğu bir enstitünün başkanlığım yaptı ve 18 Mart 1980'de tedavi amacıyla bulunduğu İsviçre'de öldü.

Fromm'un temel öğrenimi daha çok sosyoloji eğilimli olduğundan, katkıları da, toplumsal sorunlarm psikanalitik açıdan ele alınışı yönünden olmuştur. Fromm, Karl Marx'm yapıtlarmdan önemli ölçüde etkilenmiş bir yazardır. *"Düş Zincirlerinin Ötesinde"* (1962) adlı yapıtmda, Freud ve Marx'm görüşlerini kıyaslamış, birbiriyle karşıtlıklarını ortaya koymuş ve bu iki görüşün bireşimini gerçekleştirmeye çalışmıştır. Fromm'un yazıları, onun, tarih, sosyoloji, edebiyat ve felsefe alanlarmdaki geniş bilgisinden esinlenmiştir.

Fromm yapıtlarında, insanm doğadan ve birbirinden kopmuş olması sonucu, kendisini yalnız ve soyutlanmış hissettiği görüşünü vurgular. Soyutlanmış olma insanm ayırıcı özelliğidir ve diğer hayvan türlerinde görülmez. Örneğin çocuk, ebeveyniyle bağlarını koparıp özgürlüğünü kazanırken, yalnızlık ve çaresizlik duygularını da yaşamaya başlar. *"Özgürlükten Kaçış"* (1961) adlı yapı-

tında Fromm, tarih boyunca insanın giderek daha fazla özgürlük kazandığından, ancak bunun karşılığını yalnızlaşarak ödediğinden söz eder. Bundan ötürü, özgürlüğün insanın kaçmak istediği bir durum olduğunu anlatan Fromm, otoriter rejimlerin insanlara çekici gelmesinin nedenini de buna bağlar.

Özgürlük uğruna gerçekleştirilen savaşlar, yeni özgürlükler isteyenler ve ezilenler tarafından, sahip oldukları ayrıcalıkları korumaya çalışanlara karşı açılmıştır. Herhangi bir sınıf, kendi özgürlüğüne ulaşmak ve başkasının egemenliğinden kurtulmak için çarpışırken, aynı zamanda insanlığın özgürlüğü için savaşmakta olduğuna inanmış ve tüm ezilenlerde özgürlük özlemini uyandırmayı başarabilmiştir. Bununla birlikte, özgürlük adına yapılan her savaşta, önceleri zulme karşı savaşmış olan sınıflar, zafere ulaşıp savunulması gereken bazı ayrıcalıklara sahip olduktan sonra, özgürlük düşmanlarının yanında yer almışlardır.

Fromm, Freud'un görüşlerine karşıt olarak, psikiyatrinin temel sorunun, aslında şu ya da bu içgüdüsel ihtiyacın doyum bulması ya da engellenmesi değil, insanın dış dünyasıyla ilişkilerini anlayabilmek olduğu görüşünü savunur. Ona göre, insanla toplum arasındaki ilişki statik değildir. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi tüm insanlarda ortak olan belirli ihtiyaçlar fizyolojik kökenlidir. Buna karşılık, sevgi ve kin, güçlü olma tutkusu ve boyun eğme isteği gibi insanda karakter farklılıklarına neden olan etmenlerin tümü toplumsal sürecin ürünleridir.

Fromm'a göre, insanın en çirkin eğilimleri gibi, en güzel olanları da, onu yaratan toplumsal sürecin sonuçlarıdır. Bir başka deyişle, toplum yalnızca baskı yapma işleviyle sınırlanamaz. Bunun yanı sıra, yaratıcı bir işlev de üstlenmiştir. İnsanın tutkuları ve kaygıları, içinde yaşadığı kültürün ürünleridir. Ancak, tarih adını verdiğimiz sürekli çabaların en önemli yapıtı ve başarısı insanın kendisidir.

İnsanın toplumsal tarihi, onun doğal dünyasıyla olan beraberliğinden sıyrılarak, doğadan ve diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmesiyle başlamıştır. Bu fark ediş tarihin ilk dönemlerinde belirsiz bir biçimde yaşanmış ve insan, oldukça uzun bir süre, içinden çıkmış olduğu doğal ve toplumsal dünyaya sıkıca bağlı kalmıştır. İnsanın bu bağlarından giderek kurtulmuş ol-

masını tanımlayan "bireyleşme" süreci ise günümüzde doruk noktasına ulaşmıştır.

Birey, kendisini dış dünyaya bağlayan göbek bağlarını kesmedikçe özgür değildir. Ancak bu bağlar ona bir güven ve ait olma duygusu da verir. Bireyleşmenin gerçekleşmesinden önce var olan bu bağlar için Fromm, "temel bağlar" terimini kullanır.

Çocuk, büyüdükçe ve bağlarından kurtuldukça özgürlüğünü giderek daha çok aramaya başlar. Bu sürecin iki görünümü vardır. Bunlardan biri, çocuğun bedensel, duygusal ve zihinsel yönlerden giderek güçlenmesidir. Bu yönlerin her biri, kendi içinde güçlenirken, kendi aralarında da giderek bütünleşirler. Böylece, bireyin istemi ve mantığı tarafından yönetilen düzenli bir bütün ve örgütlenmiş bir yapı oluşur. Giderek gelişen bireyleşme sürecinin ve bunun sonucu ortaya çıkan benlik yapısının sınırları, önemli ölçüde, toplumsal koşullar tarafından belirlenir. Bu konuda bireyler arasında önemli farklılıklar da olsa, her toplum normal bir bireyin aşamayacağı belirli bir bireyleşme sınırı koyar.

Bireyleşme sürecinin bir diğer sonucu da giderek artan yalnızlıktır. Temel bağlar insana güvenlik sağlar. Çocuk bu bağlardan koptukça, yalnızlığını ve diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. Bu durum onda çaresizlik ve kaygı yaratır. İnsan, kendi başına davranmanın imkân ve sorumluluklarından habersiz yaşadığı sürece dünyadan korkmayabilir. Ancak bireyleştiği zaman, dünyanın türlü tehlikeleriyle karşı karşıya ve tek başına kalır.

Bu durum, insanın bireyselliğinden vazgeçip kendini dış dünya içinde eriterek, çaresizlik ve yalnızlıktan kurtulmaya çalışmasına neden olabilir. Ancak, dış dünyayla kurulan bu yeni bağlar, daha önce koparılıp atılmış olan temel bağların aynı olmaz. Bir çocuk nasıl fiziksel olarak annesinin karnına geri dönemezse, bireyleşme süreci de psikolojik yönden geri döndürülemez. Geri dönme girişimlerinin sonucu, otoriteye boyun eğme olur. Boyun eğen kişi, bilinçli dünyasında kendini güvenlik içinde hissetse de, bilinçdışında, böyle bir güvenliğin karşılığını kendi bütünlüğünden vazgeçerek ödemiş olmanın ağırlığını taşır. Dolayısıyla, boyun eğmenin sonucu beklenilenin karşıtını vermiş olur. Üstelik, insanın bağımlı olduğu kişilere karşı geliştirdiği düşmanlık ve

başkaldırma istekleri, güvensizlik duygularından daha ürkütücüdür.

Aslında, yalnızlığın getirdiği kaygılardan kaçmanın tek yolu, boyun eğme değildir. Çatışma yaratmadan insanı istediği sonuca götürebilecek yol, onun doğayla olan kendiliğinden ilişkisine benzeyen, bir başka deyişle, insanı, bireyleşmesini engellemeden dış dünyayla birleştiren ilişkidir. En yalın anlatımıru sevgide ve yaratıcılıkta bulan böyle bir ilişki, kökenini kişiliğin gücünden ve bütünlüğünden alır.

Böylesi bir varoluş, davranışlar, içgüdülerin egemenliğinden kurtarılabildiği oranda gerçekleştirilir. Bir başka deyişle, *insanın varoluşunu özgürlükten ayırmak imkânsızdır.* Özgürlük, burada, olumlu anlamıyla, "bir şeye ulaşarak özgür olmayı" değil, olumsuz anlamıyla, "bir şeyden kurtularak özgür olmayı", yani davranışların içgüdülerin egemenliğinden kurtarılmasını içerir.

İnsan, hayvanların sahip olduğu ve belirli koşullara göre düzenlenmiş davranış kalıplarından yoksun olarak dünyaya gelir. Herhangi bir hayvana oranla daha uzun bir süre ana-babasına bağımlı kalır. Çevresine karşı gösterdiği tepkiler, otomatik bir biçimde düzenlenmiş içgüdüsel davranışlardan daha yavaş ve daha az etkindir. İyi belirlenmiş bir içgüdü mekanizmasından yoksun olduğu için, tehlikelerle karşı karşıya olmanın korkusunu yaşar. Ne var ki, insanın bu güçsüzlüğü, onun gelişiminin temelini de oluşturur. İnsanın ürettiği kültür, onun biyolojik zayıflığından doğmuştur. İnsanlığın gelişimi belirli bir tasarıma göre gerçekleştirilebilmiş olsaydı, gelişim sürecinin her iki görünümü (güçlenme ve bireyleşme) arasında tam bir denge olabilirdi. Oysa, insanlık tarihi boyunca bireyleşmeye doğru atılan her adım, insanları yeni güvensizliklerle karşı karşıya bırakmıştır. Bir kez koparılmış olan temel bağlar bir daha onarılamamış, bir kez yitirilmiş olan cennete tekrar geri dönülememiştir. Sonunda bireyliğini kazanmış olan insanın dünyayla ilişki kurabilmesi için tek bir yol kalmıştır: Diğer insanlarla etkin bir dayanışmaya girmek ve kendi ürünü ve kendi seçimi olan etkinliklerde bulunabilen özgür bir varlık olarak yeniden dış dünyaya bağlanmak.

Fromm'a göre (1947, 1955), feodalizm, kapitalizm, faşizm, sosyalizm ve komünizm gibi toplum modelleri, insanın özgür olma

isteğiyle bağımlılığı yeğlemesinin yarattığı çelişkilerine çözüm getirebilme umuduyla geliştirilmiş başarısız girişimlerdir. Bu çelişkiler, insanın, hem doğanın parçası hem doğadan kopuk, hem insan hem hayvan olmasından kaynaklanır. Bir hayvan olarak insanın, karşılanması gereken fizyolojik ihtiyaçları vardır. Bir insan olarak ise, kendi varlığından haberdar olma, düşünme ve imgelem gücü gibi niteliklere sahiptir. İnsanın hayvan ve insan özelliklerinin ikisine de sahip olması, onun varoluşunun temel koşullarını oluşturur. İnsan ruhunun anlaşılabilmesi de, onun varoluş koşullarından kaynaklanan ihtiyaçlarının tanımlanabilmesiyle gerçekleştirilebilir.

Fromm, bu ihtiyaçları beş bölümde toplar: İlişki ihtiyacı, aşkınlık (transcendence) ihtiyacı, kimlik ihtiyacı, köklülük ihtiyacı ve de bir algı dayanağına duyulan ihtiyaç. İlişki ihtiyacı insanın, insan olmak uğruna, doğayla sürdürdüğü beraberliğinden kopmuş olması gerçeğinden kaynaklanır. Hayvan, doğa tarafından, içinde yaşadığı koşullarla baş edebilecek biçimde donatılmıştır. Oysa insan, düşünme ve imgelem güçlerine karşın, doğayla karşılıklı bağımlılığa dayanan bu yakın ilişkisini yitirmiştir. Hayvanın doğayla olan içgüdüsel bağları yerine, insan kendi ilişkilerini kendi kurmak zorundadır ve bu ilişkilerin en güçlüsü insanların birbirine duyabileceği yakınlıkla gerçekleşir.

Aşkınlık dürtüsü, insanın, hayvan özelliklerinin üzerine çıkma ve bir yaratık olarak kalmayıp, yaratıcı bir varlık olma ihtiyacından kaynaklanır. Yaratıcı dürtüleri engellendiğinde insan yıkıcı bir varlık olur. Fromm'a göre, sevgi ve nefret birbirine karşıt dürtüler değildir. Her ikisi de insanın hayvan özelliklerini aşma ihtiyacının sonucudur. Hayvanlar ne sevebilir, ne de nefret edebilir. Bunlar insana özgü niteliklerdir.

İnsan, kökenini arar, dünyanın tamamlayıcı bir parçası olmak ve bir yere ait olduğunu hissetmek ister. Çocukken kendini annesine ait hisseder. Ancak, bu ilişki çocukluk döneminden sonra da sürerse zararlı bir saplantı niteliği kazanır. Yetişkin insan bu ihtiyacını, en iyi biçimde, diğer insanlarla dostça duygular içinde yaşayarak karşılayabilir. Öte yandan, insan bir kimliğe sahip olmak ve diğer insanlardan farklı bir varlık olduğunu da hissetmek ister. Eğer bu amaca kendi çabalarıyla ulaşamazsa, bir diğer kişiyle

ya da bir grupla özdeşleşerek sınırlı bir farklılık sağlayabilir. Köle sahibiyle, vatandaş ülkesiyle, işçi çalıştığı kurumla özdeşleşir. Böylesi durumlarda kimlik duygusu, birisi olmaktan değil, birisine ait olmaktan kaynaklanır. İnsanın içinde yaşadığı dünyayı tutarlı bir biçimde algılamasını sağlayacak bir algı dayanağına ihtiyacı vardır. Geliştirdiği algı dayanağı mantıklı ya da mantıksız olabilir, ya da bu iki öğeyi birlikte içerebilir.

Fromm, yukarıda tanımlanan ihtiyaçların insana özgü olduğu ve hayvanlarda bulunmadığı görüşünü savunur. Ona göre bunlar, ne insanlar tarafından tanımlanmış, ne de toplum tarafından oluşturulmuştur. Bunlar, evrimi boyunca insanın yapısıyla kaynaşmış ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların ortaya çıkış biçimi, yani insanın gizilgüçlerini gerçekleştirme imkânları, içinde yaşadığı toplum düzeninin beklentilerine göre belirlenir. Kişiliği, o toplumun kendisine sağladığı imkânlar doğrultusunda gelişir. Örneğin, kapitalist toplumlarda kişi zengin olarak "kimliğini" bulabilir ya da bir şirkette sözü geçen bir işçi olarak "ait olma ihtiyacını" karşılar.

Fromm'a göre, insanda doğuştan gelen "toplumsal ilgi" ve "kusursuz olma güdüsü" yoktur. İnsanın varoluşundaki temel çatışma, onu sürekli yeni çözümler aramaya yönelten bir dinamizm oluşturur. Çünkü bulunan her çözüm, çözümlenmesi gereken yeni çelişkileri de beraberinde getirir. Hayvanlar evreninden ayrılalı beri karşılaştığı çelişkiler, insanı sürekli yeni çözümler aramaya yöneltmiştir ve türünün tükenmemesi için sürekli ilerlemekten başka seçeneği yoktur.

Fromm, insanın bazı olumsuz güdülere doğuştan sahip olduğu biçimindeki kuramlara karşı çıkar. Ona göre, sinir sisteminin esnekliği insanın içinde yaşadığı dünyaya yaratıcı bir biçimde uyum yapmasını sağlar. Doğuştan getirdiği eğilimler gücünü kullanmasına ve geliştirmesine yardımcı olur. İnsanın dünyası öncelikle toplumsal nitelikte olduğundan, geliştirdiği güçler ve doyum sağlama biçimleri de toplumsal yönelimlidir. İnsan, bireyleşmeyi göze alabildiği oranda ve sinir sisteminin çevreye uyum yapabilme sınırlılıkları içinde, üretken bir çalışma ve içten sevgi ilişkileri yoluyla mutlu olabilir.

İnsanın kendisini sevmesi, gerçekte, özseverlikten farklı bir anlam taşır ve diğer insanlara duyulan sevgiden soyutlanamaz.

Aslında, insanın kendini sevmesi ve özgecilik birbiriyle çelişkili durumlar değildir. Tam karşıtı, bireyleşmeyi kabul eden ve kendisini, gerçek kendisini sevebilen insan, diğer insanları da sevilecek varlıklar olarak değerlendirir. Böyle bir insan, diğer insanları, kendisi için ne anlama geldiklerine göre değil, kendileri için ne anlama geldiklerine göre sever. Olağandışı sayılabilecek bazı durumlarda, bir insan ya da bir amaç uğruna, bilerek ve gerekli olduğu için, kendi varlığını tehlikeye atarak özveride bulunabilir. Rasgele yapılan özveriler aslında bir erdemlilik belirtisi değil, çoğu kez , kişinin yalnız kalma korkularını, ya da kendine ve diğer insanlara duyduğu nefreti maskelemek için geliştirilmiş davranışlardır.

Fromm'a göre, bireyleşmenin yarattığı tedirginlik evrensel bir duygudur ve "normal olarak" her insan, belirli bir biçimde kendi özgürlüğünden kaçmaya çalışır. Dolayısıyla, bir insanda nevrotik davranışlarm oranı, bireyin kendisini ayrı bir varlık olarak ne denli kabul edebildiğine ve bunun sonucu, hangi "üretken olmayan" kaçış mekanizmalarını geliştirmiş olduğuna göre belirlenir.

Bireyleşmiş insanın toplumsal sistemler içerisinde geliştirilmiş duygusal içerikli değer yargıları, tıpkı hayvanların içgüdüleri gibi, ona ne yapması gerektiği konusunda rehber olur. Üstelik, bu değerlerin sağladığı ait olma duyguları, varoluş sorunlarını tek başına çözümlemede ona destek olur. Toplumsal kurallar ve politik öğretiler, yalnızlık ve hiçlik duygularının fark edilmesine karşı insanı korur.

Yalnızlık ve hiçlik duyguları insanın "normal" sorunudur. İnsan bir kez evren içindeki durumunun gerçekten farkına vardığında, varoluşunun önemsizliğiyle yüzleşmek zorunda kalır. Fromm'a göre, insanın güçlerini harekete geçirten temel etmen, onun içinde bulunduğu "belirsizlik" durumudur. Eğer paniğe kapılmadan gerçekle yüzleşebilirse, yaşamın kendi başına bir anlamı olmadığını ve ancak kendinde var olan güçleri, harekete geçirerek yaşamına anlam katabileceğini fark edebilir. Bu nedenle Fromm, psikiyatrinin antropolojik ve felsefi bir temel üzerine kurulması gereğini savunur.

Fromm, tarihsel evrimi içinde insanlığın, yaşama anlam katma konusunda, güçlerini yanlış yolda kullandığı görüşündedir. Bu

konuda kapitalist toplumları ele alan Fromm, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'ndeki "pazar ahlakını" kıyasıya eleştirir. Bu eleştiri, Avrupalıların, Amerikalıların paraya, büyüklüğe ve hıza aşırı önem veren tutumlarına ve kültürden yoksun olmalarına karşı geliştirdikleri geleneksel eleştiriden öte bir anlam taşır. Amerikalı birey, baskıcı devlet yönetimi, katı aile yapısı ve otoriter din kuramlarının etkilerinden oldukça arınmış olmasına karşın, kendi benliğini yeterince geliştirmiş değildir. Fromm'a göre bunun nedeni, pazarlama dünyasında bireyin yalnız ve önemsiz olmasıdır. Yeterince benlik gücü geliştirmeden, aile, devlet, din, gelenek ve toplumsal düzenden kopmuş olmak, yalnızlık ve çaresizlik duygularına yol açar.

Fromm'a göre, Amerikalıların ve Avrupalıların çoğu, o andaki pazarlama değerine göre alman ve satılan "şeyler" dünyasında yaşar. Böyle bir dünyada, kimse satın almıyorsa iyi bir ayakkabı yapmaya, iş ilişkilerinde dürüstlük yoksa dürüst olmaya, ya da ahlak kurallarına uyulduğunda karşı cinsle ilişki kurulamıyorsa ahlaklı olmaya gerek yoktur. Çağdaş genç kızların görünürdeki açık ve özgür tutumları, içlerinden geldiği için öyle davranmalarından değil, grup beklentileri o doğrultuda olduğu için geliştirilmiştir. Oysa, baskıya karşı tepki olarak geliştirilmiş özgürlük, baskı altında olmaktan pek de farklı bir durum değildir. Bir grubun üstü kapalı egemenliği altında geliştirilmiş "açık" davranışlar daha da olumsuz bir durumdur. Böylesi bir olgu, olumlu ya da olumsuz, tüm kişisel değerlerin giderek yok olması ve bireyin bir robota dönüşmesiyle sonuçlanır. İnsanın gücü ve yetenekleri pazardaki bir mal durumuna gelir. İnsan, kendisi olacağı yerde, iş ve toplum yaşamında kabul edilebilmesi için ne olması gerekirse o olur. Toplum ve iş yaşamındaki hareketlilik, bireyi, sürekli olarak yeni gruplarla ve değişik beklentilerle baş etmek zorunda bıraktığından, benlik de sürekli değiştirilen bir elbiseye ve en sonunda bir hiçe dönüşür.

Bu hiçlik tehdidine karşı insanın çözümlemesi gereken sorun, çevresindeki insanlar ve cansız objeler dünyasıyla ve kendi "benliği"yle nasıl bir ilişki kurabileceğini belirlemektir. Doğuştan getirdiği sağduyuyla birlikte özgürlüğünü kabul edebilen insanda bu ilişki "üretken" bir nitelik kazanır. Fromm, *"Kendisi İçin İnsan"*

(1947) adlı yapıtında, insanın amacı karşılığı olarak "üretkenlik" sözcüğünü kullanmıştır. Üretkenlik, güçlerini etkin bir biçimde kullanabilen insanın, yazgısını da kendisine doyum sağlayabilecek bir biçimde çizebileceğini tanımlar.

Burada etkinlikle anlatılmak istenen, insanın, kendi benliğiyle ilişkisi olmayan büyük işleri gerçekleştirmek için yarışa çıkmışçasına çaba göstermesini tanımlamaz. Gerçekte, böylesi kompulsif bir koşuşma, tembellik gibi nevrotik bir davranış biçimidir. Her iki etkinlik de, dış beklentilere karşı, boyun eğme ya da başkaldırma biçimlerinde aşırı bir duyarlık geliştirilmesine neden olur. Her ikisi de Fromm'un tanımladığı üretkenlik kavramından farklı olgulardır.

Gerçek üretkenlik, insanları oldukları gibi görebilmeyi ve onlara bu durumlarıyla saygı gösterebilmeyi, bir başka deyişle, sevgiyi içerir. Sevgi, yalnız kalmış insanın, dünyasıyla bütünleşme isteğinin anlatımıdır. Alışılagelmiş anlamıyla sevgi, insanın bu beraberliğe ulaşabilmek için kendi bütünlüğünü gözden çıkarması anlamına gelir. Böylesi bir sevgi özgürlükten kaçışın anlatımıdır ve Fromm'un tanımladığı üretkenlik kavramından uzaktır. Üretkenliğin bir parçası olan sevgi, kendisininki gibi, bir diğer insanın bütünlüğüne de saygı duyabilmeyi içerir. Âşık olmak kolaydır. Oysa gerçek sevgi, yaşam boyu sürdürülen ve birbirini giderek daha iyi anlamayı, yaşam sorunlarını giderek artan bir biçimde paylaşmayı ve birlikte çözümler aramayı içeren bir olgudur.

Üretken bir tutum geliştirememiş insanlar, yalnızlık ve önemsizlik duygularıyla baş edebilme amacıyla çeşitli mekanizmalar geliştirirler. *"Özgürlükten Kaçış"* (1941) adlı yapıtında Fromm, bu mekanizmaları *ortak yaşam ilişkisi* ve *çekilme* başlıkları altında iki grupta toplamıştır. Ortak yaşam ilişkisi, mazoşist bir bağımlılığı ya da sadist bir egemenliği, ya da daha sık görülen biçimiyle, bu iki eğilimin sadist-mazoşist bir karaktere dönüşmesini içerir. Çekilme, insanı yalnız ve güçsüz bırakan dünyaya karşı aşırı bir ilgisizlik ya da yıkıcılık biçimlerinde yaşanır.

Fromm, üretken olmayan yönelim biçimlerini sonradan dörde ayırmıştır. Aslında bu dört yönelim biçimi birbirine oldukça geçişmiştir ve hiçbiri, yalın bir biçimde ve tek başına yaşanmaz. An-

cak, üretken olmayan bir insanda, bu yönelim biçimlerinden yalnızca biri kişiliğe egemendir.

Alıcı yönelimli kişiler, diğer insanlardan sürekli destek bekler ya da isterler. Kendi başlarına kaldıklarında yalnızlık ve çaresizlik duygularına kapılırlar. Her şey yolunda gittiğinde iyimser ve dost olan bu kişiler, bağımlı oldukları insanlardan beklediklerini bulamadıklarında ya da onlar tarafından itilmiş hissettiklerinde kolayca kaygı ve panik yaşarlar. Güvenliklerini bağımlı oldukları kişilerin gücünden alırlar. Bu kişiler bencil ve acımasız olsa bile! Alıcı insan, yaşam sorunlarını kendi gücüyle çözümleyebileceğini düşünemez. Bu tip, Freud'un tanımlamış olduğu oral-edilgin karaktere çok benzer. Fromm da, alıcı tipi tanımlarken, bu insanların gerilimlerini yiyerek ve içerek giderdiklerini, diğer insanların kendilerini beslemesini sevgi belirtisi olarak yorumladıklarını anatır ve bu tiplere "açık ağız" adını verir. Fromm'a göre, bir grubun bir diğer grubu sömürdüğü toplumlarda alıcı yönelimli insanlara daha sık rastlanır. Feodal toplumlar ve kölelik düzeni buna en iyi örnektir. Çağdaş Amerika Birleşik Devletleri'nde bile, bir yandan insanları girişimde bulunmaya ve ilerlemeye özendirici bir ortam oluşturulurken, öte yandan çaba göstermeden rahata ve başarıya ulaşma eğilimleri de oldukça yaygındır. Bu ülkede, çabuk zengin olma yöntemleri yaygınlaşmakta, insanları bir okuyuşta mutlu, güçlü ya da kültürlü yapacak kitaplar satılmakta, hiçbir çaba göstermeden bir saati kurabilen araçlar geliştirilmektedir.

Sömürücü karakter, davranışlarını "istediğimi elde ederim" ilkesine göre düzenler. Freud'un tanımlamış olduğu oral-saldırgan tipe oldukça benzer. Fromm, sömürücü tipe "ısıran ağız" adını verir. Bu insanlar kendi değerlerini bile dıştan alırlar. Diğer insanların sahip olduğu ve önem verdiği şeyleri isterler. Karşılıksız verilen bir armağanın onlar için hiçbir anlamı yoktur. Veren kişinin işine yaramadığı için verildiği sanısında olduklarından, böyle bir armağanın da değeri olmaz. Diğer insanlardan zor kullanarak ya da kurnazlıkla bir şeyler almak isterler. Kendi ürettikleri şeyler, diğer insanlardan aldıkları ya da kopardıklarından daha az değerlidir. Bu tip erkekler bir kadını kendileri için değil, bir diğer erkek tarafından sevildiği için severler. Hatta başkalarının fikirle-

rini bile kendilerine mal ederler. Duygularına düşmanlık ve haset egemendir. Ancak diğer insanları sömürebildikleri zaman rahatlar ve o zaman kendilerini güçlü hissederler.

Sömürücüler, Nazi Almanya'sında olduğu gibi, belirli koşullar altında bir toplumu denetimleri altına alabilir ve "alıcı" insanların ihtiyaç duyduğu otorite durumuna gelirler.

İstifçi yönelim Freud'un tanımlamış olduğu anal karaktere benzer. Bu insanlar "biriktirdikleri ve sahip oldukları" oranda kendilerini güven içinde hisseder, harcamayı ürkütücü bir tehdit gibi yaşarlar. Bu tip erkek, bir kadını sevemez, ona "sahip olmak" ister.

Fromm'a göre, *pazarlayıcı* yönelim çağdaş dünyanın bir ürünüdür. Eşyalar gibi insanların da paketleniş biçimleri, etiketleri ve ticari adlarının önem kazanması yakın geçmişte ortaya çıkan bir olgudur. Az önce tanımlanan diğer yönelim tipleri bile, bir insanın başkalarıyla kendisi olarak ilişki kurma biçimlerini içerir. Pazarlamacı yönelimde ise kişinin insan olarak nitelikleri önem taşımaz. İnsanlar alınıp satılacak eşyalara dönüşür. Bir satıcı, bir yönetici ya da bir işçi "kişiliği", bu pazarda alışveriş konusu yapılır.

Böylesi bir ortamda, beceri, bilgi ve içtenlik yeterli değildir. Yaşamın her aşamasında insanın kendisini "satabilmesi" gerekir. Kuşkusuz bu, satış sözcüğünün gerçek anlamından farklı olarak, belirli bir kurumdaki belirli bir iş için gerekli niteliklere sahip biri olarak satılabilmeyi içerir. Çeşitli kitle iletişim araçları yoluyla, kişilik "modaları" bile oluşturulur. Fromm bu konuda sinemayı örnek gösterir ve insanların, Hollywood'un vurguladığı türde başarılı bir kişiliğe ulaşmayı amaç edindiklerinden söz eder.

Pazarlayıcı yönelim, çağdaş insanın kendisiyle ve diğer insanlarla derinliğine ilişkiler kurabilmesini engeller. Bir insana duyulan sevgi, insanlığa duyulan sevginin yerini alamaz. Çağdaş pazar alanında rolünü oynamaya çalışmak, insanı giderek artan bir doyumsuzluğa ve anlamsızlığa sürükler, boşluk ve hiçlik duyguları yaşamasına neden olur.

Fromm daha sonraları (1964), üretken olmayan kişiler grubuna bir çift karakter daha katmıştır: Ölümü çekici bulan *nekrofil* ve yaşama âşık olan *biyofil*. Görünürde, Freud'un yaşam ve ölüm içgüdüsü kavramlarıyla bu tanım arasında bir benzerlik söz konu-

su olmadığını Fromm özellikle vurgulamıştır. Freud'a göre, yaşam ve ölüm içgüdüleri insanda doğuştan var olan dürtülerdir. Oysa Fromm'a göre, doğuştan var olan birincil ve temel güdü yaşamı sürdürme eğilimidir. Ölüm isteği, yaşam güçleri engellendiğinde ortaya çıkan ikincil bir olgudur.

Fromm'a göre, bir toplumun varlığını sürdürebilmesi için, çocuğun karakterinin de toplumun ihtiyaçlarına uyacak bir biçimde geliştirilmesi zorunlu bir koşuldur. Ana-babanın ve eğitimin görevi, çocuğun belirli bir doğrultuda davranmak istemesini sağlamaktır. İçinde yaşadığı ekonomik, politik ve toplumsal düzenin sürdürülebilmesi için çocuğun da bu rolü üstlenmesi gerekir.

Toplum, yapısına karşıt düşen isteklerde bulunduğu için insanı doğal yolundan saptırır ve insanlığına yabancılaştırır. Fromm, insan varoluşunun temel ihtiyaçlarını karşılayamayan toplumları, açıkça "hasta toplumlar" olarak nitelemiştir.

Feodalizmin kapitalizme dönüşmesi ya da el sanatının yerini fabrikanın alması gibi, bir toplum önemli ölçüde değiştiğinde, insanların toplumla ilişkilerinde aksamalar görülür. Eski karakter yapısı yeni toplum yapısına uyamaz. Böyle bir durum, insanları yabancılaşmaya ve umutsuzluğa sürükler. Geleneksel bağlarından kopan kişi, yeni kökler ve ilişkiler geliştirene dek kendini kaybolmuş hisseder. Böyle geçiş dönemlerinde insan, çoğu kez, kurtuluş vaat eden gruplara kendini teslim ederek yalnızlığının acısından kurtulmaya çalışır.

Fromm'a göre, bugüne kadar insan varoluşunun temel ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir toplum modeli geliştirilememiştir ama, aslında böyle bir toplum yaratma imkânı vardır. Bu öylesi bir toplumdur ki, orada herkes insanlığını alabildiğince yaşayabileceği eşit imkânlara sahip olacak, dolayısıyla yalnızlık ve umutsuzluk duyguları da olmayacaktır. Fromm *"Olmak ve Sahip Olmak"* (1968) adlı yapıtında günümüz teknoloji toplumunun nasıl insanlaştırılabileceği konusunda öneriler getirmiştir.

Bu kitabında, çağdaş toplum insanındaki sahip olma tutkusunun onu kendi varoluşuna ne kadar yabancılaştırdığını tartışan Fromm, sevgi kavramına da bir kez daha değinir. Fromm'a göre sevgi, sahip olunacak bir şey değildir. Çünkü sevgi bir obje değildir, soyut bir olgudur. Sevgi, üretken bir etkinlik olarak "yaşa-

nır" Sevgi "sahip olma" biçiminde yaşandığında, sevilen kişinin kapatılmasını ve denetim altında tutulmasını içerir. Bu, öldürücü ve boğucu bir durumdur. Fromm, aslında çoğu insanın, sevgi sözcüğünü, sevgisizliklerini kapatmak için kullandığı görüşündedir.

Fromm, çağdaş aile kurumunu da eleştirerek, evliliklerin çoğunun gerçek sevgiden yoksun beraberlikler olduğunu vurgular. Bu evliliklerde, geleneklere uyma zorunluğu, ortak ekonomik çıkarlar, çocuklara duyulan ilginin paylaşılması, karşılıklı bağımlılık ya da karşılıklı nefret ve korku, bilinç düzeyinde "sevgi" olarak algılanır.

Sevgiyle başlayan evlilik öncesi beraberliklerde, kız ve erkek birbirlerini çekici, ilginç ve güzel bulurlar. Henüz birbirlerine sahip olmadıklarından, enerjileri "olmak" biçiminde kullanılır ve yaşanır. Evlilikle birbirlerinin bedenine, duygularına ve ilgisine sahip olurlar. Artık kazanılacak bir şey kalmamıştır, çünkü sevgiye sahip olunmuştur. İkisi de sevgi üretmek için artık çaba göstermediğinden birbirlerinden sıkılmaya başlarlar, güzellikleri sona erer. Sevginin yerini, para, ev, sosyal statü, çocuklar gibi artaklaşa paylaşılan şeyler alır. Sevgiyle başlatılan beraberlik dostça bir ortaklığa dönüşür. Ve hâlâ sevgiye "sahip olmayı" düşündüklerinden, bir süre sonra, yeni bir sevgilinin bu ihtiyaçlarını karşılayacağını düşlemeye başlarlar.

Fromm, endüstrileşmiş refah toplumu kavramına bağlanan ve kuşaklar boyu sürdürülen umudun, düş kırıklığıyla sonuçlandığını yapıtlarının çoğunda vurgular. Uygarlık, insanın doğayı denetimi altına almasıyla başlamış, ancak bu denetim endüstri çağına gelene dek sınırlı olmuştur. Endüstrinin gelişmesiyle, hayvan ve insan enerjisinin yerini, önce mekanik enerji, daha sonra nükleer enerji, insan beyninin yerini de bilgisayarlar almış ve bu durum insanların, sınırsız üretebilecekleri ve tüketebilecekleri sanısına kapılmalarına neden olmuştur. İnsan, artık tanrılaşma yolunda olduğuna, doğal dünyanın ancak bir yapı taşı olarak kullanılabileceği ikinci bir dünya yaratabileceğine inanmaya başlamıştır.

Yine de, günümüzde giderek artan sayıda insan, endüstrileşmenin "büyük umudu" neden gerçekleştiremediğini anlamaya başlamış bulunmaktadır (1976):

— Tüm isteklerinin karşılanması insana mutluluk sağlamamaktadır.

— Kendi yaşamımıza bağımsızca sahip olabileceğimize ilişkin umutlarımız, bürokratik çarkın dişleri durumuna geldiğimizi, düşünce, duygu ve zevklerimizin devlet, endüstri ya da bunların denetiminde olan kitle iletişim araçları tarafından yönlendirildiğini fark etmemizle sona ermiştir.

— Ekonomik gelişme zengin ülkelerle sınırlanmış, zengin ve fakir ülkeler arasındaki açık giderek artmıştır.

— Teknolojik gelişmenin kendisi çevre sağlığı yönünden tehlikeli durumlara yol açmış, üstelik bir nükleer savaş olasılığını da beraberinde getirmiştir. Her iki durum, uygarlığa ve hatta yaşama son verme tehdidini de içermektedir.

Fromm'un, çılgınca bulduğu bu gidişe karşı geliştirdiği önerilerden başlıcaları aşağıdaki biçimde sıralanabilir (1976):

— Bundan sonra doğayı değil, teknolojiyi, mantık dışı toplumsal güçleri ve insan türünü tehdit eden diğer kurumları denetim altında tutmak.

— Var olanla, gerekli olan arasındaki açığı kapatmaya çalışmak.

— Yeni toplumlarda, kendine yabancılaşmamış ve sahip olma yerine var olmayı yeğleyen bir insan modelini benimsemek.

— Üretimi sağduyu ölçüleriyle sınırlanan bir tüketim doğrultusunda yönlendirmek.

— Bireylerin toplumların geleceği konusunda ve politik kararlarda daha etkin olabilmelerini sağlamak için, endüstriyi ve politik yapıyı merkezcilikten arındırmak.

— Böylesi bir katılımı sağlamak için, bürokratik yönetimin yerine insancı yönetimi koymak.

— Endüstri ve politikanın kendine özgü beyin yıkama yöntemlerini yasaklamak.

— Zengin ve fakir uluslar arasındaki açığı kapatmak.

— Kadınları babaerkil düzenin egemenliğinden kurtarmak.

— Hükümetlere, politikacılara ve vatandaşlara gerekli her türlü yol gösterici bilgiyi sağlayacak yüksek kültür konseyleri kurmak.

— Bilimsel araştırmaları, endüstri ve savunma kurumlarından bağımsız olarak sürdürmek.

Fromm, "*İnsan Yıkıcılığının Anatomisi*" (1973) adlı kitabında, insanda saldırgan davranışları incelemiştir. Konrad Lorenz'in, insan saldırganlığının hayvanlardaki gibi içgüdüsel olduğu ya da Skinner'in, insanın şiddete yönelik davranışlarının koşullanma ürünü olduğu ve bu koşullanmadan kurtarılıp uysallaştırılabileceği görüşlerini kabul etmeyen Fromm, insanda iki tür saldırganlık tanımlar. İnsanlar ve hayvanlar yaşamlarını sürdürebilmek için içgüdüsel olarak savaşırlar. Fromm bunu, gerekli ve zararsız saldırganlık türü olarak kabul eder. Öte yandan, yalnız insanda var olan ve yıkma, bozma isteğinden başka hiçbir amacı olmayan, yaşamı yok etme eğilimi zararlı saldırganlık türüdür. Bu kitabında Fromm, ilkel saldırganlığın, toplumların insanı kendini gerçekleştirmekten alıkoyması ve engellemesi sonucu ortaya çıktığını ve insanlığın 6000 yıllık tarihi süresinde geliştirilmiş toplumsal ve politik sistemlerin yerine temelden farklı bir sistemin oluşturulmasıyla, bu tür yıkıcılığın ortadan kaldırılabileceği görüşünü savunur.

Fromm'un sosyal bilimlere en önemli katkısı, psikolojik ve toplumsal etmenler arasındaki sürekli etkileşimi açık seçik bir biçimde sergileyebilmiş olmasıdır. Buna karşılık, Fromm'un yalnızlık ve hiçlik duygularını tanımlayış biçiminin bazı diğer psikanalistlerin tanımladığı aşağılık duygusu ya da güvenlik ihtiyacı kavramlarından büyük bir farklılık göstermediği düşünülebilir. Öte yandan, Fromm'un tanımladığı beş yönelim biçiminin dördü klasik psikanalizden derlenmiş olmakla birlikte "pazarlamacı" yönelim biçimi gerçekten özgün bir nitelik taşır. Özellikle, kitle iletişim araçlarının yerel ve geleneksel "anlamları" yok edişini, yapıtlarında çok iyi açıklamıştır. Fromm'a yöneltilebilecek bir başka eleştiri de, psikiyatriyle sosyoloji, felsefe, tarih, edebiyat ve antropoloji arasındaki ilişkileri bu kadar ustaca açıklamasına ve toplumsal etmenleri canlı ve uyarıcı bir biçimde sunmasına karşın, bu etmenlerin bireyin psikodinamiğine etkisini tek yönlü ve indirgeyici bir biçimde açıklamış olmasıdır.

Ek

VAROLUŞÇU PSİKİYATRİ

TANIM

Varoluşçu (existential) psikiyatri insanın, kendisini yaşamakta olduğu zaman içinde var edebileceği ve değiştirebileceği ilkesinden kaynaklanır. Bu ekole göre, yaşamın belirleyicileri insanın geçmişi ve içsel dürtüleriyle sınırlanamaz. Tedavi ilişkisi de diğer ekollerde tanımlanan kalıplardan bağımsız bir biçimde yaşanır. Kişi, tanımlanması gereken bir nesne değil, bir varoluştur. Anksiyete bir hastalık değil, yaşamın sorumluluklarından kaçışın bir anlatımıdır. Çözüm, insanın biyolojik yapısında ya da geçmişinde değil, yaşam yollarını özgürce seçebilmede aranmalıdır.

Varoluşçu psikanaliz, varoluş felsefesinin insan doğası üzerindeki varsayımları ile fenomenolojik inceleme yöntemini birleştirerek, insan sorunlarını anlayabilmek ve tedavi edebilmek amacıyla Avrupa'da geliştirilmiş bir yaklaşımdır. Son elli yılda önem kazanmasının başlıca nedeni, özellikle yirminci yüzyıl insanının kendine özgü çelişkilerine eğilmiş olması ve psikiyatrinin bilimsel kuramları ile insanlığın temel sorunları arasında var olduğu öteden beri bilinen önemli bazı boşlukları giderebilecek bir yaklaşım olarak nitelendirilmesidir.

Avrupa, yirminci yüzyılın ilk yarısının büyük bir bölümünü, savaş, bunalım ve karışıklıklar içerisinde geçirmiş, Birinci Dünya Savaşı'nı ekonomik bir kargaşa, İkinci Dünya Savaşı'nı ise soğuk savaş izlemiştir. Bu zorlamalara eşlik eden endüstriyel ve bilimsel gelişmeler, giderek artan kentleşme ve yeni oluşan ekonomik, toplumsal ve politik akımların bireylerden çok toplum çıkarlarına önem tanımaya başlaması, insana bakış açısını da değiştirmiştir. Bu gelişmeler eski değer yargılarının ve inançların yeniden gözden geçirilmesini gerekli kılmış, "yaşamın anlamı" üzerine

yeni sorular ortaya atılmasına neden olmuştur. Evrenin ölçülemez boyutlarını kanıtlayan yeni buluşlar karşısında her bir insana düşen zaman ve yer payının önemsizliğinin bireyin değerini neredeyse bir "hiç"e indirgemesi, insanlık tarihinde daha önce yaşanmamış nitelikte bazı kaygıların belirmesine yol açmıştır. Bir başka deyişle, insan, doğanın egemenliğinden kurtulmak için teknolojiyi geliştirmiş, ancak bu kez kendi yarattığı uygarlığın tutsağı durumuna gelmiştir. Bu tutsaklık, onun, insan olarak dünya içindeki yerini ve kimliğinin değerini yitirmesine yol açmıştır.

Bu değişmeler sonucu, dünyanın farklı yerlerindeki bazı psikoterapistler, yardım aramak için kendilerine başvuran kişilerin, Freud'un günlerinde sıklıkla rastlanan histeri vb. durumlar yerine, yalnızlık, yabancılaşma, diğer insanlardan soyutlanma duygularından ve yakın ilişkiler kuramamaktan yakındıklarını gözlemlemeye başladılar. Bu insanlar, yaşamlarını boş ve anlamsız buluyorlardı. Bu terapistler, giderek, o güne kadar Batı düşüncesine egemen olan psikiyatrik kuramların, bu tür yakınmaları anlamada yetersiz kaldığını fark etmeye başladılar. Onlara göre, klasik psikanaliz ve davranışçı ekolde örnekleşen bu kuramlar, insanı doğadaki herhangi bir obje gibi inceleme ve açıklama eğilimindeydiler. Oysa böylesi yaklaşımlar, insanın en temel karakteristiği olan, kendi varoluşunu algılayabilme ve kendi seçtiği amaçlara yine kendi seçtiği yollardan ulaşma isteklerine yer vermiyordu. Bu boşluğu giderme yollarını arama çabası, bazı terapistleri, insan doğasını anlayabilme konusunda varoluş felsefesine ve yetersiz buldukları doğabilim yöntemleri yerine fenomenolojiye yöneltti (Ford ve Urban, 1967).

TARİHÇE

İkinci Dünya Savaşı'nın bitimini izleyen yıllarda Avrupa'da başlayan ve varoluşçuluk adını alan bir düşünce akımı hızla gelişti ve sonradan Amerika'ya yayıldı. Alman işgaline karşı Fransız direnişinden kaynaklanan bu akımın en ünlü sözcüleri Jean-Paul Sartre ve Albert Camus idi. Her öncü akımda olduğu gibi, varoluşçuluk da önceleri farklı gruplardan gelen kişiler tarafın-

dan benimsenmişti. Sanatçılar, yazarlar, din adamları, aydınlar ve üniversite öğrencilerinin yanı sıra, yeni modaları ve akımları izleme ve benimseme alışkanlığında olan kişiler ya da toplum düzeninden hoşnut olmayan tepkici gruplar için bu yeni akım çeşitli ve farklı anlamlar taşıyordu. Kısa bir sürede yayılması sonucu varoluşçuluğun, kendi içinde bölünmesi, yanlış yorumlandığı ve klişeleştirildiği için giderek yozlaşması beklenebilecekken, tam karşıtı bir gelişmeyle, başta psikiyatri olmak üzere çağdaş düşünceyi önemli ölçüde etkileyen canlı bir güç olarak günümüze kadar varlığını sürdürebildi.

Gerçekte, bu akımın belirli bir isim ve tanımla ortaya çıkışından çok önceki yıllarda yaşamış ve yapıt vermiş birçok yazar, varoluşçuluğun öncüleri olarak kabul edilirler. 1855 yılında, 42 yaşında ölen ve yapıtları ancak yirminci yüzyılın başlarında ilgi görmeye başlayan Danimarkalı yazar Soren Kierkegaard bu öncülerin ilki sayılır ve günümüzde, yapıtlarına varoluşçu akımın kutsal anıtları gözüyle bakılır. Geçmişten Nietzsche ve Dostoyevksi, daha çağdaş olanlardan ise Buber, Jaspers, Kafka ve Tillich akımın birer parçası sayılırlar.

Varoluş Felsefesinin Diğer Öncüleri:

Wilhelm Dilthey (1833-1911), on dokuzuncu yüzyılın sonlarında, insanın matematiksel doğabilim açısından ele alınmasına karşı çıkmıştı. Ona göre, yaşam süreçleri oldukça üst düzeyde örgütlenmiş bir yapıya sahiptir. Mantık, bu karmaşık yapının yalnızca bir bölümünün işlevidir. Dolayısıyla, bilim de yaşamın bir türevidir ve bu nedenle, yaşamın her yönünü açıklayabilmesi mümkün değildir.

Edmund Husserl (1859-1938), kuramlar geliştirme biçimindeki bilimsel yaklaşımlara karşı çıkarak, "düşünce"yi yeni bir temele oturtmuş ve kavramların, ancak insanların içsel yaşantılarından kaynaklanabileceği görüşünü savunmuştur. Örneğin, insanların ses ve renkleri algılamalarını kavramlaştırmak yerine, belirli bir ses ya da rengin (kapının kapandığını işitmek ya da bir ağaca bakmak) nasıl yaşandığı önem taşır. Bir başka deyişle, bir olayın ne olduğu değil, belirli bir insanın o olayı nasıl yaşadığı vurgu-

lanmalıdır. Bu düşünce biçimine Husserl, "fenomenoloji" adını vermiştir. Varoluşçuluk da fenomenolojiktir, bir yaşantı üzerine kuramsal bir çerçeve geliştirmek yerine, olayın gerçekten nasıl yaşandığını inceler. Ancak yaşantı terimiyle açıklanmak istenen şey, bir insanın kendi içinde (derisinin altında) yaşadığı duygulardan, yani öznellikten öte bazı boyutları içerir. Varoluşçuluk öznel yaşantıya büyük önem tanır. Ancak bununla sınırlanmayarak, insanı, dünya içindeki durumu ve çevresindeki diğer kişilerle "birlikte" ele alır.

Martin Heidegger (1899-1977), Edmund Husserl'in öğrencisiydi. Yüzyılımızda varoluşçu felsefenin kurucusu olarak kabul edilir. 1927 yılında yayımlanan *Sein und Zeit (Olmak ve Zaman)* adlı kitabında, varoluş felsefesiyle fenomenolojiyi birleştirme girişiminde bulunmuştur. *Ontoloji* adı verilen Heidegger felsefesi, insanı "dünya içinde varoluş" olarak ele alır. Bu yaklaşıma göre insanın varlığı, dış dünyayı oluşturan diğer varlıklarla karşılıklı ilişki durumunda olan bir özne olarak açıklanamaz. İnsanın varoluşu ve dünyası tek ve aynı şeydir. İnsanlar düşünmeye başladıkları günden başlayarak, sürekli, birtakım "durumlar" içine "düşerler" Heidegger'e göre, bu durumlar varoluşun mekân boyutunu oluşturur.

Varoluşun zaman boyutu ise geçmiş kuşaklardan aktarılan kültürel olgularla ilintilidir. Bu nedenle, insanın yaşantısı ile neler yapabileceğinin bazı sınırları da vardır. Ancak bu, yolların kapalı olduğu anlamına gelmez. Bir insanın o andaki durumu da onun geleceğe yönelik yaşamını ve düşüncelerini sınırlamaz. İnsanın içinde bulunduğu durum, çevresindeki diğer varlıkları da içerir. Ancak, insanın yaşamakta olduğu durumlar cansız ve fiziksel gerçekler değildir. O anda yaşadıklarını ve geleceğe yönelik isteklerini de içerir. Bir duvar, duvarın ötesinde olmak isteyen insan için bir engel, kendisini savunmak isteyen bir diğeri için koruyucudur. Durumlar, belirli bir oranda o andaki gerçeği yansıtırlar. Ama aynı gerçek, insanın karşılaşmak ya da kaçınmak istediği, ancak henüz varolmayan olayları, yani geleceği de içerir. Bir başka deyişle, içinde yaşanılan zaman boyutu, gerçekte, geçmiş ve geleceği de kapsayacak bir biçimde yayılır ve yaşanır. Bir insan kendisi için sayısız soyut imkânlar düşünebilirse de, "otan-

tik" imkânlarının neler olduğunu, dikkatini duygularına odaklaştırarak belirleyebilir. Yaşanan duygularm algılanmasından kaynaklanan eylemler, insanm o anda bulunduğu yerden öteye hareket edebilmesini sağlar.

Jean-Paul Sartre (1905-1980), 1956 yılmda yaşam sürecine "varoluş (existence)" adını vermiş ve varoluşun mantıksal tanımlamalara indirgenemeyeceği görüşünü savunmuştur. Sartre varoluşu, klasik felsefede tanım anlamına gelen "öz (essence)" sözcüğünün karşıtı olarak kullanmıştır. Tanımlar insanlar tarafından yapıldığından, insanlar birtakım tanımlamalara indirgenemez. Hiç kimse yalnızca bir yazar ya da bir işçi olarak tanımlanamaz. İnsanı tanımlamak, onu statik bir durumda tutmak ve bir nesneye indirgemektir. Bununla anlatılmak istenen, insanın sürekli bir değişim içinde olduğu değil, statik bir durumda olduğunda bile bu durumu yine kendisinin gerçekleştirebileceğini vurgulamaktır. Dolayısıyla, değişmek gibi değişmemek de bir yaşam sürecidir ve böylesi bir süreç, tanımlamalardan öte boyutları içerir.

Merleau-Ponty (1908-1961), bedenin, varoluşun ve yaşantının bir boyutu olduğunu vurgulamıştır. Ancak bedeni, fizyologların tanımladığı anlamda değil, "dış olaylarla birlikte varolan" ve bazı kavramlarla tanımlanması imkânsız bir olgu olarak ele almıştır. Kendisinden önceki varoluşçu filozoflar, fizyolojinin bedeni bazı kesin tanım ve kurallara indirgemesine karşı çıkmanın dışında, insan bedeninden pek söz etmemişler ve bedeni fizyolojinin çalışma alanına terk ederek bu konuya değinmekten kaçınmışlardı. Merleau-Ponty'nin bir diğer önemli katkısı da, yaşantının "belirsizliğini" ve "birden fazla anlam taşımasını" vurgulamış olmasıdır. Yaşantı, bilimsel kavramların çizdiği kesin çizgilerle açıklanması olanaksız bir olgudur. Yaşam ve beden, bilimin kesin kavramları ve kuralları çerçevesinde tanımlanmaz. Tam karşıtı, bilimsel tanımlar bedensel yaşamdan kaynaklanırlar.

Yukarıda sözü edilenlerin dışında pek çok düşünür varoluşçu felsefeye katkıda bulunmuşlarsa da konuyu, varoluşçu psikiyatrinin gelişimine ışık tutan başlıca görüşlerle sınırlamak zorundayız. Varoluşçu filozofların yapıtları güç okunur ve kolayca yanlış anlaşılabilir. "Varoluş" sözcüğü de paradoksal soyutlamalara kolayca yol açabilir. Çünkü bu deyim, sözlerle anlatabileceklerden

öte bir anlam taşır. Bir insanın ne düşündüğünün değil, ne olduğu ve ne yaşadığının vurgulanması gereği unutulduğunda, varoluş sözcüğü de anlamını yitirir.

Varoluşçu Psikiyatrinin Kurucuları

İsviçreli iki psikiyatrist, *Ludwig Binswanger* ve *Medard Boss* bu ekolün kurucuları sayılırlar. Bu iki hekim, Heidegger'in ontolojisini bireylerin incelenmesi amacıyla kullanmayı denemişler ve çoğu kez Heidegger'in kendisiyle de işbirliği yaparak, titizlikle sürdürdükleri çalışmalar sonucunda gerçekten başarılı olmuşlardır. Heidegger'in Güney Almanya'da İsviçre sınırına yakın bir yerde yaşamakta olması, bu iki hekimin kendisiyle yakın ilişki durumunu sürdürebilmelerini kolaylaştırmıştır.

Ludwig Binswanger, 13 Eylül 1881'de İsviçre'nin Kreuzlingen kasabasında doğdu ve 1907'de Zürih Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Freud'un izleyicilerinden ve yakın dostlarındandı. Ayrıca, ünlü İsviçreli hekim Eugen Bleuler ve Jung'dan da eğitim gördü. Kendisi gibi hekim olan büyükbabası ve babası gibi o da ömür boyu, Kreuzlingen'deki Bellevue Sanatoryumu'nun tıbbi direktörlüğünü sürdürdü ve 1966'da öldü.

Binswanger, 1920'lerin başında fenomenolojiyi psikiyatriye uygulamaya başladı ve bunu izleyen on yıl süresince varoluşçu analiz yaklaşımını geliştirdi. Binswanger, varoluşçu analizi, insan varoluşunun fenomenolojik analizi olarak tanımlar. Amacı, içsel dünyanın yaşantısını belirlemektir.

Zürih Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikoterapi profesörü ve Daseinanalyse Tedavi Enstitüsü direktörü olan Medard Boss, 4 Ekim 1903'te İsviçre'nin St. Gallen kasabasında doğdu. Öğrenimini Zürih Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamlayan Boss, daha sonra, psikiyatri alanının ünlü isimlerinden Freud, Bleuler, Ernest Jones, Karen Horney, Otto Fneichel ve Hans Sachs'tan eğitim gördü, bazılarıyla birlikte çalıştı. Medard Boss, uzun yıllar "Uluslararası Medikal Psikoterapi Derneği"nin başkanlığını da sürdürdü.

Rollo May (1958-1967), varoluşçu psikiyatrinin Amerika'daki kurucusudur. Anksiyeteyi varoluşçu bir yaklaşımla ele alan May,

bu duygunun iki ayrı rolde ortaya çıktığı görüşündedir. Olumlu rolüyle anksiyete, insanın, kendisini ürküten durumlarla yüzleşmeyi göze alarak, çeşitli yaşama imkânlarını açmasını sağlar. Acı ve umutsuzluk veren rolüyle anksiyete, bu imkânlardan kaçınıp dar bir çerçeve içinde sınırlanmaya ve birtakım kuralların tutsağı olarak yaşamaya neden olur. Bu ikinci durum, yaşanmamış imkânları içerir ve zamansız bir ölüme benzeyen, dar bir varoluş biçiminin benimsenmesine yol açar. Freud'un "klasik" nevroz kavramının çok sınırlı sayıda insanı kapsamına almasına karşılık, "varoluş nevrozu" terimi, çağımızı yaşayan çoğu insanın durumunu tanımlar. May'in geliştirdiği tedavi yöntemi de hastanın, yaşamında henüz kullanmamış olduğu imkânlara odaklaşır. Bu imkânları sürekli görmezlikten gelen bir insanın yeni seçeneklere doğru nasıl hareket edebileceği çok açık olmamakla birlikte, bu sorunun yanıtı anksiyetenin "sağlıksız" rolünü "olumlu" role dönüştürmekte aranabilir. May'e göre, her insanın içinde yaşamı alabildiğine değerlendirmek isteyen olumlu bir "şeytan" vardır ve bu şeytana güvenmek gerekir.

Varoluşçu Psikiyatrinin Temel İlkeleri

Varoluşçu psikiyatrinin diğer yaklaşımlardan en önemli farkı, bu görüşün doğabilimlerde geçerli olan nedensellik (causality) kavramının psikiyatriye de aktarılmasına karşı çıkmasıdır. İnsanın varoluşunda neden-sonuç ilişkisi yoktur. Çocuklukta yaşanan bir olay, o insarun yetişkin yaşamındaki belirli bazı davranışların nedeni olamaz. Her iki olay da aynı varoluşun anlamını taşıyabilir, ancak bu, A olayına B olayının neden olduğu anlamına gelmez. Varoluşçu psikiyatri, nedenselliği reddetmekle, olguculuk (positivism), gerekircilik (determinism) ve maddeciliği (materialism) de reddetmiş olur. Psikiyatrinin diğer bilimlere benzemediği ve bu nedenle, onları izlemesi gerektiği görüşünü savunur. Varoluşçu psikiyatrinin kendi inceleme yöntemi (fenomenoloji) ve Heidegger'in ontolojisinden türetilmiş kendi kavramları vardır (Hall ve Lindzey, 1957).

Varoluşçu psikiyatri, nedensellik kavramının yerine güdülenme kavramını koyar. Güdülenme, neden ve sonuç ilişkisinin an-

laşılmasından (ya da yanlış anlaşılmasından) önce gelir ve daha büyük önem taşır. Bir insanın davranışları, o davranışların hangi koşullarda ortaya çıktığı belirlenmeksizin anlaşılmaz. Bir davranışın hangi olaylara yöneldiği anlaşılmadan, o davranış bir anlam da taşımaz. Bu konuda, dışarıdan yağmur yağdığı için pencereyi kapatan bir adamı örnek gösterir. Bir kol hareketi (neden) ile pencerenin kapanmış olduğu (sonuç) bir gerçektir. Ancak bu, içeriye yağmur girmesini engellemek amacını taşıyan bir davranışı tamamlayan en son hareket olmaktan öte bir anlam taşımaz.

Varoluşçu psikiyatri, özne (zihin) ve nesne (beden, çevre) biçiminde bir ikiciliğe (dualism) kesinlikle karşı çıkar. Beyin değil, insan düşünür (Straus, 1963). Varoluşçu psikiyatri, "dünya-içinde-birey" birliğini vurgular. Bu birliği bozan her türlü görüş, insan varoluşunun anlamını saptırmak ve parçalara bölmek olur.

Varoluşçu psikiyatri, fenomenlerin ardında, onların oluşum nedenlerini açıklayabilecek birtakım etmenler olduğu biçimindeki görüşleri reddeder. İnsan varoluşu, ego ya da bilinçdışı, ruhsal ya da fizik enerji, içgüdüler ve arketipler gibi kavramlarla açıklanamaz. Fenomenler, bazı diğer şeylerin türevleri değil, o anda var olan her şeydir. Psikiyatrinin görevi de fenomenleri olabildiğince tümüyle ve titizlikle açıklamak olmalıdır. Psikiyatrinin amacı, nedenleri kanıtlamak değil, fenomeni tanımlamak ve açıklamaktır (Oall ve Lindzey, 1957). Boss'un da dediği gibi (1963), varoluş psikiyatrisinin amacı, insan yapısını "bütünü"yle saydam bir duruma getirmektir.

Fenomenolojist için, ancak görülen ve yaşanan şeyler gerçektir. Gerçeğe entelektüel çabalarla değil, fenomenleri anlamaya çalışarak ulaşılabilir. Kuramlar yaşantının gerçeğini örter ve anlaşılmasını engeller. Ancak kendisini tümüyle dünyaya salıveren insan gerçeğe ulaşabilir. Görülecek şeyleri varsayımlar geliştirmeden ve önyargılara kapılmadan görmek, varoluşçu psikiyatrinin davranışları inceleme yöntemidir.

İnsan, kendi varlığının, ne yapmakta olduğunun ve kendisine neler olduğunun bilincindedir. Bunun sonucu olarak, kendisine ve çevresindeki olayara ilişkin kararlar verme ve kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahiptir. Aynı zamanda, diğer insan-

lardan tümden soyutlanabileceği ve yapayalnız kalabileceğinin de farkındadır. Bu olasılık ona hiçliği hatırlatır. Hiçlik ölümde simgeleşir ve bunu bilmek, sürekli yaşanan bir korkuyu da beraberinde getirir.

Sürekli olarak bir olaydan diğerine geçiş durumunda olan insan, statik bir varlık değildir. Çünkü insan, "zaten var olan" bir obje değildir, sürekli olarak olmakta ve gelişmekte olan bir olgudur. Kendisine ve diğer olaylara karşı davranışları sürekli değişir. Geçmişte ne olmuş olduğuyla sınırlanamaz, şimdi ne olduğu ve geleceğe doğru hangi yönde hareket etmekte olduğuyla anlam kazanır.

İşte bu nedenlerle, varoluşçu psikiyatri insanın bir kaya ya da ağaç gibi ele alınmasına karşı çıkar. Böyle bir yaklaşım, insanın insanlığından uzaklaştırılmasıyla sonuçlanır. Varoluşçu psikiyatri, insanın teknoloji ve bürokrasi gibi etkenler tarafından kendisine ve dünyasına yabancılaştırılmasını da eleştirir. İnsan herhangi bir şey yerine konduğunda, o da kendisini denetlenebilecek, yönetilebilecek, biçimlendirilebilecek ve kullanılabilecek bir "şey" gibi görmeye başlar ve insanca yaşama hakkından alıkonmuş olur. Oysa insanın doğası özgürdür ve varoluşundan yalnızca kendisi sorumludur.

Varoluşçu psikiyatrinin, insanı tümden iyimser bir açıdan ele aldığını düşünmek yanılgı olur. Varoluşçu psikiyatri yaşamla olduğu kadar ölümle de ilgilenir. Bir hiçe indirgenme olasılığı, her zaman insanla birliktedir. Gölge olmadan ışık da olamaz. Sevginin yanı sıra acı da varoluşçu yazarlara konu olmuştur.

Evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır. İnsan dışında tüm varlıklar varoluşlarından önce yaratılmışlardır. Daha açık bir deyişle, ağaç ağaçlığını kendisi yapmaz, ama insan insanlığını kendisi yapar ve nasıl yaparsa öyle varolur, değerlerini kendi yaratır, yolunu kendi seçer. İnsan yaşamaya başlamadan önce yaşam da yoktur ve yaşama anlam veren, yaşayan insandır. Gerçekte, doğada insana yol gösterecek tek şey yine insanın kendisidir. Bu nedenle, özgürdür ve yaşamını hangi biçimde isterse çizebilir. Ancak insan kendi sorumluluğunu üstlenebildiği oranda özgürdür. *Varoluş anksiyetesi*, bu sorumluluğu duymaktan kaynaklanır.

Hayvan çevresinin farkındadır. İnsan ise farkında olduğunun da farkındadır. Doğmuş olduğumuzu ve yaşamımızın bir gün sona ereceğini biliriz. Ölümün kaçınılmazlığı ise hiçlik duyguları yaratır ve işte bu bunalım, insanı anlamlı bir biçimde yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır. Varoluşçu öğreti, böylece, her insanın kendi varlığına sahip çıkmasının ve tüm sorumluluğunu kendisinin üstlenmesinin özgür bir yaşam için gerekli olduğunu vurgular. İnsan kendisinden sorumludur denildiğinde, onun yalnız öznel kişiliğinden değil, tüm insanlardan da sorumlu olduğunun anlatılmak istendiğini açıklayan Sartre, insanın evren içindeki varoluş biçimini belirleyerek, varoluşçuluğun bireyicilikle suçlanmasına karşı savunuda bulunmuştur. Ergenlik dönemini yaşayan genç, "Ben kendi isteğimle dünyaya gelmedim ki!" diyerek isyan ettiğinde bir gerçeği ortaya koymaktadır. Ancak varoluşçu görüşte bu, geçerliliği olmayan bir tepkidir. Dünyaya gelirken kendisine sorulmamış da olsa, bir kez dünya içinde olduktan sonra kendi varlığıyla ne yapacağının sorumluluğu tümden kendisine aittir.

İnsan olmayı gerçekleştirebilmek güç bir iştir ve bunu çok az sayıda insan başarabilir. Çevresel koşullara karşın özgürlüğünü kazanabilmek, yalnızca bazı şanslı kişiler için geçerli görünebilir. "Logoterapi" (*) yönteminin kurucusu olan Viktor Frankl (1965) buna karşı çıkarak, yaşama anlam ve değer katma ihtiyacının doğuştan var olduğu görüşünü savunur. Almanya'daki toplama kamplarında yıllarca kalan ve orada ailesinin tüm üyelerini yitirmiş olan Frankl, çok acı çekmiş ve her şeyi ve herkesi yitirmiş insanların bile yaşama isteğini sürdürebileceği inancındadır. Özgürlüğe ulaşabilmenin, çok az sayıda insanın gerçekleştirebileceği bir başarı olmadığı ve tedaviye gelen pek çok hastanın, yaşamlarına anlam ve değer katmalarına yardımcı olunabileceği görüşündedir.

Varoluşçu psikiyatrinin bir diğer özelliği de, daha önce de belirtildiği gibi, doğabilimlerde kullanılan yöntemleri reddederek, "fenomenolojik" inceleme yöntemi aracılığıyla "yeni bilgiler" edinmeyi amaçlamış olmasıdır. Ne var ki, fenomenoloji bugüne

(*) Logos sözcüğü "anlam" karşılığında kullanılır.

dek farklı biçimlerde uygulanmıştır ve bu durum varoluşçu psikiyatristler arasında da gözlemlenmektedir. Ortak olan yön, olayların, onları yaşayan kişi tarafından "görüldüğü" biçimiyle anlaşılmasıdır. Gerçek, o insanın herhangi bir andaki yaşantısıdır. Varoluşçu psikiyatri, terapistin, hastasının davranışlarını yalnızca belirli bir kuram çerçevesinde değerlendirerek sınırlamasına karşı çıkar. Böyle bir yaklaşım hastanın her yönüyle anlaşılabilmesini engeller.

Terapistin, hastasının düşünce ve duygularını, o anda ve derhal, kendi yaşantısıymışçasına algılayabilmesi ne oranda gerçekleştirilebilir? Bu konuda bazı varoluşçu psikiyatristler, terapistin "sözlü anlatım ve imgelemin ötesine" ulaşabileceğini savunacak kadar ileri gitmişlerdir. Hatta, Binswanger ve Boss gibi ustaların bile, hastaya ilişkin "sezgilerini" bazen kendi gerçekleri olarak göremeyip, hastanın gerçeği olarak değerlendirdikleri gözlemlenmiştir. Bu konudaki uç görüşleri benimseyenlerin temsilcisi sayılabilecek olan May, hastanın öznel yaşantısına doğrudan ulaşılamayacağını kabul etmiş ve terapistin, "özne-nesne" biçimindeki bir ikiliği tümden çözümlemesinin beklenemeyeceğini vurgulamıştır. Binswanger de (1958), "tedavide en önemli veri sözlü anlatımın içeriğidir" demekle bu gerçeği kabul etmiş görünmektedir.

Yukarıda tanımlanan sınırlılıklar göz önünde bulundurulduğunda, fenomenolojik yöntemin "gözlemci bir tutumu" içerdiği söylenebilir. Bir başka deyişle, terapist, hastasını "dinlerken" kendi kavramlarını ve alışkanlıklarını da göz önünde bulundurur ve böylece, kendi kişiliğinden kaynaklanabilecek yanlış algılamaları denetleyebilir. Hastasını dinlerken, düşüncelerini, onun ve kendisinin neler yaşamakta olduğunu birlikte değerlendirebilecek biçimde esnek tutar. Terapist, hastasını böyle bir yaklaşım içinde dinlemezse, onun çizdiği olayları da yanlış değerlendirir. Aslında bu, salt dinlemekten öte, hastanın anlattıklarını "o anda" ve "çeşitli düzeylerde" yaşamaktır. Bir başka deyişle terapist, hastasını onun kendisinde uyandırdığı duygu vb. tepkilerle birlikte değerlendirir. Bu değerlendirme, insanların ortak oldukları yönlere odaklaşmak yerine, her insanın ayrı bir varlık olduğu vurgulanarak yapılır.

VAROLUŞUN DİNAMİĞİ

Varoluşçu psikiyatrinin temel kavramı *Dasein*'dır. Dasein ya da dünya-içinde-varolmak, insanın bir özelliği ya da Freud'un egosu ve Jung'un arketipi gibi, ona mal edilebilecek bir şey değildir. Dasein, Heidegger tarafından kullanılan Almanca bir sözcüktür ve canlı olmayan şeylerin anlatımı için kullanılan "vorhandsein" sözcüğünün karşıtıdır. Dasein sözcüğü, tam karşıtı olarak, Da = olmak, sein = var, ya da orada var biçiminde çevrilebilir. Dolayısıyla Dasein, varolmak ya da orada varolmak, dilimize yerleşmiş biçimiyle varoluştur.

İnsanın dünyadan ayrı bir varlığı yoktur, dünya da insandan ayrı varolamaz. Varoluşçu psikiyatri esasen, özne (İnsanın ruhsal varlığı) ve nesne (Beden, toplumsal ve fizik çevre) biçimindeki ikiciliğe karşı çıkar. İnsan ve içinde bulunduğu dünyanın bir bütün olduğunu savunur. Duygu ve davranışları, dış çevreden ve bedenin içinden gelen uyaranlar oluşturur biçimindeki bir ayrımı kabul etmez.

İnsan, kendini ve "dünyalarını" yine kendisi yaratır. Bir başka deyişle, kendi varoluş seçiminden kendisi sorumludur. Bu seçim, insanın doğuştan varolan gizilgüçlerini geliştirmesi ve gerçekleştirmesi doğrultusunda olur. Olayları, "bir davranışı başlatmak" biçiminde ele alan yaklaşımlar gereksizdir, çünkü davranışlar her an olagelir. İnsan, kendisinin, kendisini etkileyen olayların ve bu olaylar üzerindeki etkisinin bilincinde olduğu için, seçimler yapabilir ve kararlar alabilir.

İnsanın bilincinde olduğu şeyler, sözlü dille anlattıklarıyla sınırlanmaz. Konuşma, olaylara ilişkin düşünce-sezgi-duygu-eylem örüntüsünün yalnızca bir bölümüdür. İnsanın düşünceleri onun gerçeğini tümüyle yansıtmaz ve olaylara ilişkin duygu, eylem vb. yaşantılarının kabataslak bir özeti olmaktan öte bir anlam taşımaz. İnsanın gerçeği, onun duygu, düşünce, sezgi ve eylemlerinden oluşan yaşantılarıdır.

İnsan bir içerik içinde varolur. Ancak, dünyasındaki objelerle ve diğer insanlarla ilişkisinde, kendini, yaşayan bir bütün olarak algılar. Konuşma ve bilinçliliğin özel bir önem taşımasının nedeni de budur. İnsanı insan yapan, diğer insanlar ve objelerle birlik-

te varoluşudur. Bu temel olmadıkça, konuşma ve bilinç de olamaz. Tüm diğer canlı varlıklar gibi insan da ancak belirli koşullar altında yaşayabilir. Beden ısısı çok yükselirse ya da uzun süre aç ve susuz kalırsa ölür. İnsanın varoluşu için zorunlu koşullardan biri de çevresinde diğer insanların olmasıdır. Onlar olmadığında, insan bir hayvan gibi varolur. İnsan, diğer insanlarla birlikte yaşadığı için insan olabilmiştir. Kendi varoluşunun farkında oluşu da, dış olaylarla ve özelllikle diğer insanlarla etkileşiminin bir sonucudur.

Varoluşun bilincinde olmak, bunun tam karşıtı bir olasılığı, yani varolmamanın ya da hiçliğin bilincini de beraberinde getirir. Daha önce de belirtildiği gibi bu, ölümün kaçınılmazlığının arada bir fark edilmesini ya da daha sık yaşanan biçimiyle, boşluk, yalnızlık ve insanlardan soyutlanma duygularını içerir. Bir anlamda, insan doğuştan yalnızdır. Çünkü, öznel yaşantısı diğer insanlar tarafından doğrudan algılanamadığı gibi, o da diğer insanların yaşantısını kendisininki gibi algılayamaz. Öte yandan, kendi varlığının farkında olabilmesi için olaylarla etkileşimde bulunması gerekir. Bu etkileşim olmadan, dıştan bakışta bir insan gibi görünse de, diğer insanlar için hiçbir anlam taşıyamaz. Olaylarla iletişimi ve ilişkisi, dış dünyadan soyutlanmamasını sağlar.

Kendi varlığının bilincini yitirme olasılığının yarattığı duyguya "ontolojik anksiyete" denir. Algı yoksunluğu (sensory deprivation) deneklerinin bazılarında bu duygunun yoğun bir biçimde yaşandığı gözlemlenmiştir. Bu anksiyete insanda doğuştan vardır. Dolayısıyla kaçınılması imkânsızdır ve ancak dış olaylarla etkileşimlerin sürdürülmesiyle denetlenebilir. Olaylarla anlamlı ilişkiler kurmaktan kaçınma (gizilgüçlerin yadsınması), suçluluk duygularının yaşanmasına neden olur. Suçluluk doğuştan varolan bir duygudur.

İnsanın birlikte varolduğu dünya üç alandan oluşur: (1) Umwelt (Doğa yasalarının dünyası), (2) Mitwelt (İnsanlar dünyası) ve (3) Eigenwelt (Kişinin öznel dünyası). Bu gerçek bir bölümleme değildir. Gerçekte bu üç öğe tektir ve insan bu üç alanda birden varolur.

Umwelt, varoluşun doğal dünyasıdır. Bu dünya, insan kendi varoluşunun bilincinde olmasa da varlığını sürdürebilecek olan

bazı davranış örüntülerinden oluşur. Doğa yasalarının ve doğal döngülerin, uyku ve uyanıklığın, doğmuş olmanın ve ölümünün, doyum aramanın ve gerilim boşaltmanın dünyasıdır (May, 1958). Biyolojik gerekircilik yasalarına göre sürdürülen davranışları içerir. Umwelt'te yaşayan insan, davranışlarını biyolojik ihtiyaçlarına göre düzenler. Kendisiyle ve dış olaylarla ilişkisinde tek amacı, biyolojik varlığını sürdürebilmek ve doyum sağlamak için olaylardan yararlanmaktır (*). Uyum da Umwelt'in bir boyutudur. Hava değişiklikleri ve periyodik açlık ağrıları gibi doğa yasalarıyla işleyen durumları sıkıntısız bir biçimde yaşamak için insan uyum yapmak zorundadır. Bu varoluş biçiminde insan, diğer insanlardan çok az farklılık gösterir.

Mitwelt, diğer insanlarla birlikte varoluşu tanımlar. İnsanın, bir diğer insanla kurduğu ve iç dünyasına ilişkin duygularını ve düşüncelerini paylaştığı, anlamlı ve içten bir ilişkinin o insanda oluşturduğu duyguları içerir. Böyle bir ilişkinin yarattığı durum insana biraz heyecan da verir. Böylesi bir ilişkide, iki insanın birbirinin yaşantılarının bilincine ulaşabilmiş olması, insanın kendi varoluş bilincini ve benliğine ilişkin duygularını zenginleştirir, onu yalnızlık ve soyutlanmış olma duygularından korur. Bu, iki insanın birbirine uyum sağlamasından öte bir "ilişki"dir. Çünkü bu ilişki her ikisinde de değişikliğe neden olur.

İnsanlar birbirlerini obje yerine koyarak da ilişki kurarlar. Bir insan, bir diğeriyle gerçek bir insan ilişkisi geliştirmek yerine, onu kendi doyum aracı olarak kullanmaya çalışabilir. Birbirini seven iki insanın cinsel ilişkisiyle, ırza geçme olayı arasındaki farkta olduğu gibi. Varoluşçu terimlerle böyle bir ilişki Mitwelt değil, Umwelt'tir. Kuşkusuz, anlamlı bir ilişki kurabilmede her insan aynı oranda başarılı olamaz. Ancak, önemli olan niyettir. Aynı biçimde, bir insan öylesi davranışlar gösterebilir ki, diğerleri onu cansız bir obje gibi algılayabilirler. Paylaşmayı içeren ilişkiler, gerçek insan ilişkileridir. Böyle ilişkilerin kurulmasında sözlü konuşma önem taşırsa da, yerleşmesinde sözsüz ileşitimin de payı vardır.

(*) Varoluşçu psikiyatristler Freud'un Umwelt üzerine bir kuram geliştirdiği görüşündedirler.

Eigenwelt, insanın kendi varoluşunun bilincinde olmasıyla ilişkilidir. Sürekli olarak değişmesine karşın insan, kendisini tanımlamada ve değerlendirmede bir dizi örüntü geliştirir. Bu örüntüler olaylar yaşarken ona yol gösterir. Örneğin, "Bu tabloyu satın aldım, çünkü ondan çok hoşlanıyorum" ya da "Okula gidiyorum, çünkü öğrenmek istiyorum." Dolayısıyla, tüm davranışlar "benim için, kendim için" niteliği taşır.

İnsanın başkalarıyla ve kendisiyle etkileşim biçimleri, varoluşçuların özellikle eğildikleri bir konu olmuş ve bu arada bazı Mitwelt örüntüleri tanımlanmıştır. "İsimsizlik" biçiminde kişi, kendi benliğini ortadan siler ve ne kendisi, ne de başkaları, onu, davranışlarından ötürü sorumlu tutamaz. Böyle bir insan, kendisini kalabalık içinde yitiren biri, maskeli bir dansçı, ya da tanımadığı kişileri öldüren ya da onlar tarafından öldürülen asker örneklerinde olduğu gibi, kendi bireyselliğini yok eder.

"Tekil" biçiminde kişi, yalnız kendisiyle ilişki durumundadır. Kendini kutlama, kendini cezalandırma ya da kendini yok etme türlerindeki davranış örneklerinde olduğu gibi, tepkileri kendisine ve kendi bedenine yöneliktir. "Çoğul" biçiminde kişi, insanlarla cansız objelermişçesine ilişki kurar. Onları kendi çıkarları için kullanabileceği objeler olarak görür. Tüm "resmi" ilişkiler buna örnek olarak gösterilebilir. Hizmet etme, sömürme, çekişme, yarışma ve törensel beraberliklerin egemen olduğu bu tür ilişkiler, "bir şeyler elde edebilmek" umuduyla sürdürülür ve diğer insanların haklarına saygı ve duyguları paylaşma gibi öğelerden yoksundur.

"İkili" biçim normal varoluş yaşantısıdır. Böyle bir ilişkide her bir kişi, kendisini ayrı bir insan olarak değil "biz" olarak algılar, her biri diğeriyle ilgilidir, sıcak duygular yaşanır ve iç dünyalar paylaşılır, ortak amaçlar geliştirilir. Ana-baba ve çocuk ilişkileri, yakın dostluklar ve sevgi ilişkileri ikili biçimin örnekleridir. Özellikle "sevgi" öylesi güçlü ve anlamlı bir ilişkidir ki, ne zamanla, ne ayrılıkla ve hatta, ne de ölümle sona erer.

Benzer durumlar farklı biçimlerde yaşanabilir. Örneğin, normal bir evlilik ilişkisinde sevgi ve sıcaklık vardır, yaşantılar paylaşılır, ortak amaçlar geliştirilir (İkili biçim). Bazı evlilikler ise eşlerin birbirini kullanması üzerine kurulmuştur (Çoğul biçim) ya da eşlerden her biri yalnız kendisini düşünür ve diğeriyle ilgilen-

mez (Tekil biçim). Gerçekte, her insan bu varoluş biçimlerinden birini benimsemiştir ve ilişkilerine bu biçim egemendir. İkili biçimde yaşayan bir insanın, evlilik, dostluk vb. ilişkilerinde sevgi vardır, çoğul biçimi benimsemiş olan bir diğeri ise ilişkilerinde bencil davranır.

Varoluşçu psikiyatri ve fenomenolojik çözümlemenin, insan davranışının nedenlerini açıklamak yerine, içinde bulunulan anda yaşananları anlamaya çalıştığından daha önce de söz edilmişti. Bu açıdan ele alındığında, dünyada varoluşun iki temel boyutu vardır: Yer (spatiality) ve zaman (temporality). Bu boyutlar, duygu ve düşünce gibi öznel olaylardan bağımsızdır.

Öznel yaşantının zaman boyutu, nesnel ve ölçülebilir zaman kavramından farklı bir anlam taşımakla birlikte, bu kavramlar birbiriyle tamamen ilişkisiz değildir. İnsan bir zaman tüketicisidir. Ancak bunu gerçekleştirirken zamanı öylesine yayar ki, daima bir geçmişi (varolmuş olmak), bir şimdiki zamanı (birlikte varolmak) ve bir geleceği (kendinden ötede varolmak) vardır. Varoluşun yaşanmakta olan zaman boyutu içinde, geçmiş ve gelecek de vardır ve bu üç öğeyi birbirinden ayırmak imkânsızdır. Boss, insanı, geçmişinin tümü, içinde yaşadığı zaman ve gelecekteki imkânları olarak tanımlar.

Zamanın öznel yaşantısı, "yaşamın akmakta olduğunun" ve sürekli değişen olayların yaşanmakta olduğunun bilincinde olmaktır. Bu, herhangi bir zaman diliminde yer alan belirli olayların bilincinde olmaktan farklı bir olgudur. Zamanın hangi hızla aktığının algılanması, heyecanlanma ya da sıkıntı gibi yaşanmakta olan durumlara göre değişir. Geçmiş, geride bıraktığımız, ancak yine de hatırlayarak yaşayabileceğimiz bir zaman boyutudur. Şimdiki zaman, insanın o andaki davranışlarının ve bu davranışların ortaya çıkışıyla aynı zamanda yaşanan diğer olayların bilincinde olması demektir. Gelecek, beklenti ve eylem (çok yakın gelecek), istek ve umut (yakın gelecek) ya da dilek (uzak gelecek) olarak yaşanabilir. Zaman algılamasının, bir yaş döneminden diğerine farklılık gösterdiği de sanılmaktadır. Bir insanın zamanı algılayışı, alışagelmiş olduğu davranış örüntüleriyle de ilişkilidir. Kimi insan her anını doldurmak ister, kimi "zaman öldürür", kimi ise yaşamayı sürekli erteleme eğilimindedir.

Varoluşun her boyutu, fiziksel çevrenin algılanmasını değil, çevreyle birlikte varoluşun öznel yaşantısını içerir. Örneğin, insan evrenle beraberliğinde bir uzaklık ya da yakınlık yaşar. Herhangi bir şeyle "birlikte" varolunurken, bir uzaklık ya da yakınlık duygusu sürekli yaşanır. İnsan, varoluşun yer boyutunu çeşitli biçimlerde yaşar. Bunlardan en sık yaşanan "yönelimli yer boyutu" (oriented space), fiziksel çevreye de en yakın olanıdır. Dikey (aşağı ve yukarı) ve yatay (ön, arka, sağ, sol) eksenleri içerir. Bu tür yer boyutunda, belirli objeler (içi ve dışıyla) ve sınırlar yaşanır. "Ayarlı yer boyutu" (attuned space), o andaki duyguların eşlik ettiği bir yaşantıdır. Örneğin, keder, ayarlı yer boyutunu daraltır, umutsuzluk aynı boyutun boşluk biçiminde yaşanmasına neden olur. Zaman boyutu, "berrak", "karanlık" ve "aydınlık" olarak algılanabilir.

Varoluşçu psikiyatri, insanın dünya içinde olduğunu ve bir dünyası olduğunu, ancak dünyanın da ötesine ulaşma isteğini vurgular. Bununla anlatılmak istenen, insanın öbür dünyaya ulaşma isteği değil, yaşadığı dünyayı da aşarak yeni dünyalara ulaşma imkânlarıdır. Gerçekten de insan, varoluşunun tüm imkânlarını gerçekleştirmek için çaba gösterir ve ancak buna ulaştığında otantik bir yaşam sürdürebilir. Bu çabayı göstermez ve çevresinin egemenliği altına girerse, otantik olmayan bir varoluşu yaşar. İnsan bu iki tür yaşamdan birini seçmekte özgürdür. Varoluş, karşılaştığımız imkânlarla ilişki kurmaktan başka bir şey değildir. Varoluş suçluluğu, bu imkânları kullanmamış olma sonucu yaşanır.

İnsanın kendisini özgürce gerçekleştirebilmesinin de bazı sınırları vardır. En önemli sınırlardan biri, insanın içine "konulduğu" varoluş alanıdır. Bir başka deyişle, insanın kendisini içinde bulduğu dünya, onun yazgısını da belirler. Otantik bir yaşam sürdürebilmek için insan bu yazgı doğrultusunda yaşamak zorundadır. Örneğin, eğer bir insan kadın olarak dünyaya gelmişse varolduğu alan bir erkeğinkinin aynı olamaz. Bir kadın bu imkânları reddeder ve örneğin bir erkek gibi davranmak isterse, otantik olmayan bir varoluş biçimini seçmiş olur. Otantik olamamanın cezası suçluluk duygularıdır. Otantik varoluş, insanın kendi yazgısı olan varoluş alanını kabul etmesiyle gerçekleştirile-

bilir. Otantik olmayan varoluş ise, insanın kendisini varoluş alanı dışında bırakması sonucu ortaya çıkar.

İnsan, içine konulduğu alana karşı koyduğu oranda, o alanın daha çok etkisi altına girer (Binswanger, 1958). Bu durum varoluşun zayıf düşmesine yol açar. Böyle bir kişi, dünyası içinde özerk olamaz. Kendisini varoluş alanından ayırmış ve sorumluluğunu yabancı güçlere bırakmıştır. Dolayısıyla, yazgısının sorumluluğu da kendi denetiminden çıkmış ve yabancı güçlere bırakılmıştır. Örneğin, alkolik bir insanın yaşamını alkol yönetir ya da nevrotik kişi patolojik bir yaşam biçimine tutunur ve bunu değiştirmekten korkar. Bir diğeri ise, kendini toplum yargılarına körükörüne bırakarak varoluş anksiyetesiyle yüzleşmekten kaçınır; varlığına anlam katma sorumluluğunu üstlenebilecek kadar yürekli değildir.

Her insan yaşamı boyunca türlü güçlüklerle karşılaşır. Neden bazı insanlar anlamlı bir varoluşu sürdürebildikleri halde, bazıları bu güçlüklerle başedemeyip, kendilerine ve birlikte vardoldukları dünyaya yabancılaşırlar? Laing'e göre, çoğu insan çocukluk dönemlerinde, "gerçek, canlı, bütün ve sürekliliği olan" bir varlık olmanın bilincini geliştirir. Bazı insanlarda bu bilinç gelişemez. Geliştirebildikleri kadarıyla varolan benliklerini, yalnızca savunma amacıyla kullanabilirler. Diğer insanlar için olağan sayılan durumlar onlarda anksiyete yaratır. Tüm güçlerini savunmada kullandıklarından, karşılaştıkları imkânları değerlendiremez, bilinç boyutlarını geliştiremez ve diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kuramazlar.

TEDAVİ (Daseinanalysis)

Tedavinin Amacı:

Tedavinin ilk amacı, hastanın temel bir tutumu benimsemesidir: Kendi sorumluluğunun bir kısmını olsun üstlenmek. Hasta, ailesinin olumsuz davranışları, parasal sıkıntı ya da bedensel sakatlık gibi olumsuz koşullar içinde de olsa, bazı seçenekler ona yine açıktır ve kendine karşı sorumluluğu sürmektedir. Yaşamakta olduğu durumun sınırları içinde de olanaklarını değerlendirebilir. Hastanın bu tutumu benimseyebilmesi ve seçimlerini yapabil-

mesi için, bu imkânların neler olduğu konusunda bazı veriler edinmesi gerekir. Bu nedenle, önce, karşılaştığı durumlardan kaçınmamayı ve yaşantısının bilincine ulaşabilmeyi öğrenebilmelidir. Karşılaştığı durumlarla nasıl ilişki kurabileceği konusunda en doğru rehber yine kendi duyguları, düşünceleri vb. yaşantılarıdır. Ancak, kendisini yönlendirebilmek için bu yaşantıların farkında olması gerekir.

Bu aşamadan sonra hasta, seçimler yapabileceğine inanmalı, seçimlerini yapabilmeli ve bunları eyleme dönüştürebilmelidir. Etkin bir biçimde somut işler yapmak, "kendini gerçekleştirmenin" bir parçasıdır (May, 1958). Yapılan seçimler ve bu seçimlere ulaşmak için kullanılan yollar, bir insandan diğerine farklılık gösterebilir. Bunda, o insanın kişilik özellikleri ve geçmiş "yaşam öyküsü" rol oynar. Hangi imkânların kullanılabileceği de bir kültürden diğerine farklılıklar gösterir (May, 1958). Tedavinin amacı, klinik belirtilerin hafifletilmesinden çok, yapıcı ve etkin davranışların geliştirilmesine yöneliktir. Hasta, varoluşunu yaşamaya başladıktan sonra belirtiler kendiliğinden ortadan kalkar.

Tedavi Teknikleri:

Varoluşçu psikiyatri, terapistin tedavideki tutumu konusunda sistemli bir açıklama getirmemiştir. Bunun başlıca nedeni, hastanın bir obje olarak ele alınmasının tedaviyi bozacağı inancı olsa gerek. Çoğu varoluşçu terapist, tedavi tekniklerinden söz edildiğinde, hastanın bir obje yerine konmasının kaçınılmaz olduğu kanısındadır. Bazı varoluşçular ise, Freudcu mantığı yanlış buldukları halde, klasik psikanalizi temel teknik olarak kullandıklarını açıklamışlardır.

Teknikle ilgilenmenin kuramı bozacağına inanan May (1958), yine de, varoluşçu terapistlerin tedavide neler yaptıklarını araştırmaktan kendini alamamış ve varoluşçu terapistlerin disiplinli teknikleri bir yana itmediklerini, ancak hastayı "anlamaya" öncelik tanıdıkları sonucuna varmıştır.

Varoluşçu tedavide terapist, hastasını peşinen "değerli" ve "kendi yaşam yolunu kendisi seçebilecek yetenekte" bir varlık olarak kabul eder. Hastayı anlayabilme ve ona yardımcı olabilmenin tek yolu, tedavi seansları sırasında onun yaşamının bir

parçası durumuna gelmek, hastaya yön veren değerleri ve onun bu değerleri nasıl kullandığını anlamaya çalışmaktır. Terapist, bu amaçla özel gözlem yöntemleri geliştirir. Hastasının anlama çabasında, kendi alıştığı düşünce biçimlerini kullandığını ve kendi düşünce algılarını hastasına yansıtma tehlikesinin her zaman varolduğunu kabul etmiş olmalıdır. Bundan kaçınabilmek için, terapistin kendi alışkanlıklarının farkında olması ve kendini denetim altında tutarak bunları en azına indirmeye çalışması, kuramsal çerçevelerden uzak kalarak hastanın düşünce ve algılama biçimlerini elinden geldiğince anlamaya çalışması gerekir. Bu, salt entelektüel bir çaba değildir. Terapistin hastasıyla, duygu-düşünce -algılama düzeylerinde de bir iletişimi kurabilmesini içerir.

Varoluşçu tedavi, duyguların yaşandığı bir insan ilişkisidir. Bu ilişki içinde her biri diğeriyle dürüstçe bir iletişim kurmaya çalışır. İletişim sözlü ya da sözsüz olabilir. Tedavi, bazen bir üst (terapist) ve ast (hasta) ilişkisi niteliği taşıyabilir. Bu da hastanın sorumluluk üstlenmekten kaçınmasına ortam hazırlar. Bu nedenle terapist, hastanın "edilgin" tutumunu terk ederek, sorumluluk üstlenmesini sağlayacak bir ilişki ortamı yaratmaya çalışmalıdır. Böyle bir ortam, terapistin "kendi varoluşunu da ortaya koyarak", hastasıyla anlamlı bir beraberlik kurma yürekliliğini göstermesiyle sağlanır. Hastanın da bu ilişki içinde "kendisi" olabilmesine yardımcı olunmalı ve "terapistin beklentileri doğrultusunda" davranmasına yol açacak bir ortamın yaratılmamasına özen gösterilmelidir. Bu, "birlikte olunurken kendisi olabilmek" biçiminde bir yaklaşımdır. Hastayı ilişki içinde "yalnız bırakmak" anlamına gelmez.

Tedavi ilişkisi, May'ın (1961) tanımladığı, "iki kişinin dünyada-varoluşu"dur. Bu beraberliğin o anda yaşandığı dünya da terapistin çalışma odasıdır. Tedavide değişme, hastanın olayları dile getirmesiyle gerçekleşmez. Amaç hastaya, "nerede, ne zaman ve ne oranda kendi gizilgüçlerini gerçekleştirmekte olduğunu" göstermekle de sınırlanamaz. Asıl önemli olan, hastanın bunu tedavi ilişkisi içinde ve olabildiğince derinliğine algılayabilmesidir. Tedavide davranışların değişebilmesi için, tüm psikolojik fenomenlerin hasta-terapist ilişkisi içinde yaşanması gerekir (Binswanger, 1962).

Sözlü anlatım fenomeni tedavinin temel taşıdır. Binswanger'e göre, terapist, hastanın, yaşantılarını anlatırken kullandığı sözcüklerin hasta için "kişisel anlamlarını öğrenmedikçe, onun sözlerinin altındaki davranış süreçlerini fark edemez" (1958). Bazen hasta aynı tür olaylar için birbirinden farklı tanımlayıcı sözcükler kullanabilir. Ayrıca, hastayla iletişim kurabilmek için terapist de kendisini hastanın kullandığı dilde anlatabilmelidir.

Terapist, hastasının anlattıklarını, konuşurken gösterdiği davranışlar çerçevesinde değerlendirmelidir. Hastanın yalnızca ne dediği değil, nasıl anlattığı da önemlidir. Bu, klasik psikanalizde uygulanan ve sürekli konuşmalarla belirlenen tedavi iletişiminden farklı olarak, hastanın sözlü olmayan anlatımlarının da değerlendirilmesini içeren bir yaklaşımdır. Tedavi ilişkisinin yalnızca sözlü iletişim üzerine kurulması bazı hastaların konuşmayı sorunlardan kaçınma aracı olarak kullanmalarına neden olabilir.

Varoluş analizi, tedavide yaşanılan ana odaklaşır. Geçmiş ve gelecek, ancak içinde yaşanan anı etkiledikleri oranda önemlidir. Yaşantıları düşünceleştirme yerine o andaki yaşantının vurgulanması, hastanın düşünceleriyle yaşantısının tek bir bütün durumuna gelmesini sağlar.

Varoluş analizi, tedavi tekniği konusunda yukarıda anlatılanlardan öte, belirli bir tanımı henüz oluşturmamıştır. Bazı varoluşçular böyle bir tanım geliştirilmesine karşı çıkmıştır. Öte yandan, varoluşçu psikiyatrinin son yıllarda giderek artan sayıda yandaş bulmuş olması, bazı terapistlerin bilim ve entelekt dışı uyulamalara yönelmesine de neden olmuştur. Bu gibi durumları kaygıyla karşılayanların başında gelen May, varoluşçu psikiyatrinin yeni bazı yöntemler geliştirerek, daha sağlam, daha bilimsel temeller üzerine yerleştirilmesi gereğini savunur. Varoluşçuluk psikiyatriye önemli bir yenilik getirmiştir ama, daha sistemli bir çerçeve geliştirilmezse, bir süre sonra bugünkü yerini daha kesin belirlenmiş kuramlara bırakma durumunda kalabilir.

Nitekim son yirmi yıl içinde, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde, "Varoluşçu Psikoloji" başlığı altında ve yukarıda tanımlamaya çalıştığımız varoluşçu psikiyatri ile ilgisi olmayan bazı ekoller ortaya çıkmıştır. Bu ekoller, varoluş felsefesini yansıtmaktan yoksun ve varoluşçuluğu birtakım sloganlara indirgeyen

bir içerikle sunulmaktadırlar. Oysa varoluşçu psikiyatri, aslında, bağımsız bir ekol değildir. Belirli bir kişilik kuramı ya da kuramları ve tedavi yaklaşımları zemininde edinilen bir tedavi "tutum"unu tanımlar. Üstelik, sonradan ortaya çıkan bu ekollerin bazıları, bu konuda uzmanlık eğitimi bile vermekteler. Oysa bir terapistin varoluşçu bir tutum geliştirmesi, kendiliğinden oluşur ya da oluşmaz. Salt eğitimle edinilemez ve de terapistin kişilik özellikleri, dünya görüşü, birikimi ve deneyimlerinin ortak bir ürünü olarak, zaman içinde ve genellikle orta yaşlara doğru belirir.

BİTİRİRKEN

Bu kitapta ele alman yedi dinamik psikiyatri kuramı, ortak yönlerinin yanı sıra önemli farklılıklar da göstermektedir. Kimi okuyucu bu kuramların tümünün yaklaşık olarak aynı şeyleri vurguladığı, kimi ise aralarında önemli farklılıklar bulunduğu izlenimini edinmiş olabilir. Aslında bu, herhalde, dürbünün hangi ucundan bakıldığına göre değişebilecek bir husustur. Burada kısa bir değerlendirme yaparak, ayrıntılı kıyaslamayı okuyucunun seçimine bırakmak istiyorum.

İlk bakışta göze çarpan husus, tüm kuramcıların Batı kültürünün temsilcileri olmaları. Kökenini Doğu düşüncelerinden alan kuramlar geliştirilebilmiş olsaydı, bunların insan davranışlarının anlaşılmasına farklı boyutlar katabileceği düşünüldüğünde, bu kitaba konu olan kuramların kısmen de olsa belirli bir kültüre bağlı olarak geliştirildiği söylenebilir.

Bir diğer ilgi çekici nokta, Rank ve Fromm dışında tümünün tıp eğitimi görmüş olmaları. Çoğunun kuram geliştirme ya da araştırma teknikleri konusunda gerçek anlamda eğitim görmemiş kişiler olması, kuramlaştırma yaklaşımlarında bazı yetersizliklerin ve amprik değerlendirme sorunlarına gereğince yer verilmemesinin nedeni olsa gerek. Kuramların çoğu gözlem yoluyla elde edilen verilen üzerine kurulmuş.

Kuramcıların tümü psikoterapist olarak çalışmış kişiler. Çoğu, akademik ya da bilimsel araştırma kurumlarından çok, klinik uygulamada çalışmış, ancak diğer uygulayıcıların eğitiminde etkili olmuşlar. Bu nedenle, tedavi önlemlerini içeren psikiyatrik kuramların, tedavi uygulamalarmda bulunmuş olan klinisyenler tarafından geliştirilmiş olduğu biçiminde bir genellemeye gidilebilir.

Kuramcıların çoğu, çocukları değil yetişkinleri, normal insanları değil önemli sorunları olan kişileri, psikotiklerden çok nevro-

tikleri incelemişler ve üstelik, izledikleri insanlar daha çok üst sosyoekonomik kesimden ve yüksekeğitim düzeyinden gelen kişiler olmuştur. Dolayısıyla, kuramları da tedavisini üstlendikleri kişilerin bazı ortak niteliklerine göre geliştirilmiş ve bu durum, doğal olarak, bazı kısıtları da beraberinde getirmiştir.

Kuramcıların bir bölümü, insanı daha çok içgüdülerinin ya da dış olayların tutsağı olarak ele almış, bir bölümü ise davranışlarını ve çevresindeki olayları denetleyebilen ve yönlendirebilen bir varlık olarak görmüştür. Ancak, hangi yöne ağırlık tanınmış olursa olsun, kuramcıların tümü, insanı değerlendirirken her iki etmeni de göz önünde bulundurmuşlardır.

Kuramcıların çoğu, olumlu duygulara olumsuz duygulardan daha az yer vermiştir. Varoluşçular ve Fromm doğrudan sevgi sözcüğünü kullanmış, Adler ise sevgiyi toplumsal ilgi olarak adlandırmıştır. Adler, Horney ve Sullivan, sevginin bireyin gelişimindeki önemine değinmekle birlikte, bu duyguyu insanın öznel yaşantısı olarak incelemekten çok, ona çevreden yöneltilen bir uyaran olarak ele almışlardır.

Freud, ego psikanalistleri, obje ilişki kuramcıları, "self" psikolojisi uygulayıcıları ve Adler, terapisti, hastada neyin bozuk olduğu ve değişmesi gerektiğini belirleyen bir uzman olarak görürler. Onlara göre, hasta kendisinde neyin bozuk gittiğinin farkında olmadığından tedavinin amaçlarının ne olması gerektiğini de belirleyemez. Buna karşılık Rank, Horney ve Varoluşçular, tedavinin amaçlarının hasta tarafından belirlenmesi gerektiği görüşündedirler. Üstelik Rank, hastanın bu amacı saptamasını tedavinin önemli bir parçası olarak görür. Varoluşçular ise insanın kendi amaçlarını seçmesini onun doğuştan varolan bir eğilimi olarak kabul eder ve bu eğilimi engelleyici terapist tutumlarına karşı çıkarlar. Sullivan ise, diğerlerinden farklı bir görüşle, hasta ile terapistin üzerinde ortaklaşa çalışabilecekleri amaçları birlikte saptamalarında yarar görür. Ona göre, hasta ile terapistin ne yapacakları konusunda görüş birliğine varmaları etkin bir tedavinin ön koşuludur.

İnsanı içgüdülerinin tutsağı olarak ele alan klasik psikanalizin başlattığı dizi tepkiler sonucu art arda gelişen görüşler, bugün gelinen noktada insanı, dış etmenler tarafından engellenmedikçe

kendi yönünü seçebilme yeteneğine sahip bir varlık olarak nitelendirirler. Gerçekte, klasik psikanaliz de dahil olmak üzere bu kitapta sunmuş olduğumuz kuramların ve tedavi ekollerinin tümü, geniş yandaş kitleleriyle güncelliklerin sürdürmektedir. Dünyanın birçok yerinde hâlâ hastasını bir divana yatırarak onunla yüz yüze gelmeden tedavi uygulamasında bulunanlar olduğu gibi, tedavi ortamında kendi yaşadıklarını hastasıyla paylaşma yürekliliğini gösteren terapistlerin sayısı da giderek artmaktadır.

Gerçekte, her biri çağdaş düşünceyi önemli ölçülerde etkilemiş olan bu kuramların değerlendirilmesini, olabildiğince yansız bir sunuşu gerçekleştirebilmiş olduğum umuduyla okuyucuma bırakıyorum.

KAYNAKÇA

PSİKANALİTİK KURAMLAR

BALINT, M. The Basic Fault: The Therapeutic Aspects of Regression. London, Tavistock, 1968.

BION, W. R. Learning from Experience. New York, Basic Books, 1962.

BRILL, A. A. (Ed.) Basic Writings of Sigmund Freud, Random House, N. Y. 1938.

DEUTSCH, H. Neuroses and Character Types, International Un. Press, N. Y. 1965.

DEUTSCH, H. On Female Homosexuality, Psychiatric Quarterly, I, 1932.

DRELLICH, M. G. Classical Psyhoqalytical School (The Theory of the Neuroses). American Handbook of Psychiatry (Ed. Arieti, S.) Basic Books, N. Y. 1974.

ELLENBERGER, H. The Discover of the Unconcious. Basic Books, N. Y. 1979.

ERIKSON, E. H. Childhood and Society, Norton, N. Y. 1952.

FAIRBAIRN, W. R. D. Psychoanalytic Studies of Personality. London, Routledge & Kegan Paul, 1952.

FENICHEL, O. The Psychoanalytic Theory of Neurosis, Norton, N. Y. 1945.

FREUD, S. Standard Edition. Vol.II, 12, 14, 18, 20. Hogart Press, London, 1957-1958.

FREUD, S. (1923) The Ego and the Id. The International Psychoanalytical Library, London, 1927.

FREUD, S. (1938) An Outline in Psychoanalysis, Norton, N. Y. 1949.

FREUD, S. On Narcisissism: An Introduction. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, c. 14. London, Hogarth Press, 1963, s. 67-102.

FREUD, S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety (1926), The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud, c. 20. London, Hogart Press, 1959, s. 75-175.

FREUD, S. Splitting of the Ego in the Process of Defense (1940), The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud, c. 23. London, Hogart Press, 1964, s. 271-278.

FREUD, A. The Ego and Mechanisms of Defense, International Un. Press, N. Y. 1946.

FORD, D. H., URBAN, H. B. Systems of Psychotherapy, John Wiley and Sons, N. Y. 1967.

GABBARD, G. O. Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice. Washington D. C., American Psychiatric Press, Inc., 1990.

GEÇTAN, E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul 1993, Geliştirilmiş Dokuzuncu Basım.

GROTSTEIN, J. S. Splitting and Projective Identification. New York, Jason Aranson, 1981.

HALL, C. S. and LINDZEY, G. Theories of Personality, John Wiley and Sons, N. Y. 1957.

HARTMANN, H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation (1939). New York, International Press, 1958.

HARTMANN, H. Comments on the Psychoanalytical Theory of Instinctual Drives, Psychoanal. Ouart., 17 (368-388), 1958.

HARTMANN, H. Comments on the Psychoanalytical Theory of the Ego. The Psychoanalytical Study of the Child. Vol. 5. International Un. Press, N. Y. 1950.

HARTMANN, H. Contribution to the Metapsychology of Schizophrenia. The Psychoanalytical Study of the Child. Vol. 8. International Un. Press, N. Y. 1953.

JACOBSON, E. The Self and the Object World. New York, International Universities Press, 1964.

JANEICKE, C. Kohut's Concept of cure. Psychoanalyitic Review 74, 1987.

JONES, E. The Life and Works of Sigmund Freud, Vol. I, II, III. Basic Books, N. Y. 1957.

KERNBERG, O. F. Borderline Conditions and Pathological Narcisissism, New York, Jason Aranson, 1975.

KERNBERG, O. F. Projection and Projective Identification: Developmental and Clinical Aspects; Projection, Identification, Projective Identification. International Universities Press, 1987, s. 93-115.

KLEIN, M. Envy and Gratititude and Other Works. New York, Free Press, 1975.

KOHUT, H The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narsisistic Personality Disorders. New York, International Universities Press, 1971.

KOHUT, H. How Does Analysis Cure? Chicago, University of Chicago Press, 1984.

MAHLER, M. S. On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation. Vol. I. International University Press, N. Y. 1968.

MAHLER, M. S., PINE, F., BERGMAN, A. The Psychological Birth of Human Infant: Symbiosis and Indivudiation. New York, Basic Books, 1975.

MEISSNER, W. W., MACK, J. E., SEMRAP, E. V., Classical Psychoanalysis, A Comprehensive Texbook of Psychiatry (Ed. Freedman, A. M., Kaplan, H. I., Sadock, B. J.). Vol. II. The Williams and Wilkins Co. Baltimore, 1975.

MEISSNER, W. W. Internalization in Psychoanalysis. New York, International Universities Press, 1981.
MUNROE, R. L. Schools of Psychoanalytic Thought. Holt, Rinehart and Winston, N. Y. 1955.
OGDEN, T. H. The Concept of Internal Object Relations. Int J Psychoanalysis: 64, 1983.
OGDEN, T. H. The Matrix of the Mind: Object Relations and the Psychoanalytic Dialogue. Northvale N. J., Jason Aranson, 1986.
RADO, S. Psychoanalysis of Behavior, Grune and Stratton, N. Y. 1956.
RAPAPORT, D. Organization and Pathology of Thought: Selected Sources. New York, Columbia University Press, 1951.
RAPAPORT, D. On the Psychoanalytic Theory of Motivation. Nebraska Symposium on Motivation (N. R. Jones, Ed.) University of Nebraska Press, Lincoln, 1960.
RAPAPORT, D. The Theory of Ego Autonomy: A Geueralization. Bull. Meninger Clinic, 22, (s. 13-35), 1953.
REUBEN, F. Psychoanalysis. Current Psychotherapies (Ed. Corsini, R.) Peacock Publishers Itasca, Illinois, 1973.
SANDLER, J. Projection, Identification, Projective Identification. Madison, CT., International Universities Press, 1987.
SCHAFER, R. Aspects of Internalization. New York, International Press, 1968.
STEIN, J. Neurosis in Contemporary Society: Process and Treatment. Brooks and Cole, Belmont, Calif., 1970.
VAILLANT, G. E. Adaptation to Life. Boston, Little, Brown, 1977.
WINNICOTT, D. W. The Maturational Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Developement. London, Hogarth Press, 1965.
WINNICOTT, D. W. Transitional Objects and Transitional Phenomena: A Study of the First *not-me* Possesion. Playing and Reality. New York, Basic Books, 1971, s. 1-25.
WITZIZ, J. S. The Group Treatment on Male Exhibitionists. American Journal of Psychiatry., 1968, 125 (s. 75-81).

ALFRED ADLER VE BİREYSEL PSİKOLOJİ

ADLER, A. Individual Psychology, Psychological of 1930, (Ed. C. Murchison), Worchester, Mass. Clark University Press, 1930.
ADLER, A. What Life Should Mean to You. New York: Capricorn Books, 1958.
ADLER, A. The Practice and Theory of Individual Psychology. Paterson, N. J. Littlefield, Adams, 1963.
ADLER, A. Problems of Neurosis, New York: Harper and Row, 1964.

ALEXANDER, F., FRENCH, T. M. Psychoanalytic Therapy. New York: Ronald Press, 1946.

ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R. (Ed.) The Individual Psychology of Alfred Adler. New York: Basic Books, 1956.

BERNE, E. Games People Play. New York: Grave Press, 1964.

DREIKURS, R. Adlerian Psychoterapy. Progress in Psychotherapy: (Ed. F. Fromm Reichmann ve J. L. Moreno). New York: Grune and Stratton, 1956.

DREIKURS, R. The Adlerian Approach to Psychodynamics; The Adlerian Approach to Therapy. Contemporary Psychotherapies. (Ed. M. Stein), New York: Free Press, 1961.

FORD, D. H. ve URBAN, H. B. Systems of Psychotherapy: A Comparative Study, New York: John Wiley and Sons, 1967.

MOSAK, H. H. Early Recollections as a Projective Technique. Theories of Personality (Ed. G. Lindzey ve C. S. Hall). New York: Wiley, 1965.

MOSAK, H. H. (1954) Adlerian Psychotherapy. Mosak, H. H. ve Dreikurs, R.'den alıntı. (s. 48). Current Psychotherapies (Ed. R Corsini), Itasca, 111, Peacock Publishers, 1973.

MOSAK, H. H. DREIKURS, R. Adlerian Psychotherapy. Current Psychotherapies. (Ed. R. Corsini), Itasca, 111, Peacock Publishers, 1973.

MUNROE, R. L. Schools of Psychoanalytic Thought. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1955.

WAY, L. Adler's Place in Psychology. New York: Collier Books, 1962.

CARL GUSTAV JUNG VE ANALİTİK PSİKOLOJİ

HALL, C. S. ve NORDBY, V. J. A Primer of Jungian Psychology, Taplinger Publishing Comp., New York, 1973.

HALL, C. ve LINDZEY, G. Theories of Personality, Wiley, New York, 1962.

JUNG, C. G. Collected Works, Princeton University, Princeton, N. J.
Vol. 5. Symbols of Transformation.
Vol. 6. Psychological Types.
Vol. 8. The Structure and Dynamics of Psyche.
Vol. 9. I. The Archetypes and the Collective Unconcious.
Vol. 17. The Development of Personality.

JUNG, C. G. Man and His Symbols. Doubleday, Garden City, N. Y. 1964.

MUNROE, R. Schools of Psychoanalytic Thought. Holt, Rinehart and Winston, New York, 1955.

NEUMANN, E. Art and the Creative Unconcious. Bollingen Series L X 1. Princeton University Press, Princeton, N. J.: 1959.

WHITMONT, E. C. ve KAUFMANN, Y. Analytical Psychotherapy, Current Psychotherapies (s. 85-119) (Ed. R. Corsini), F. E. Peacock Publishers, Inc. Itasca, Illinois, 1973.

OTTO RANK

FORD, D. H. ve URBAN, H. B. Systems of Psychotherapy (A Comparative Study) (9.336-396) John Wiley and Sons Inc., New York, 1963.
MUNROE, R. L. Schools of Psychoanalytic Thought (s. 575-601) Holt, Rinehart and Winston, New York, 1955.
MUNROE, R. L. American Handbook of Psychiatry (Ed. S. Arieti) (c. II, s. 1461-1465).
RANK, O. Will Therapy, Knopf, New York, 1945.
RANK, O. The Trauma of Birth, Basic Books, New York, 1952.

KAREN HORNEY VE BÜTÜNCÜ YAKLAŞIM

HORNEY, K. Neurotic Personality of Our Times. New York: Norton, 1937.
HORNEY, K. New Ways in Psychoanalysis. New York: Norton. 1945.
HORNEY, K. Our Inner Conflicts. New York: Norton, 1945.
HORNEY, K. Neurosis and Human Growth. New York: Norton, 1950.

HARRY S. SULLIVAN VE İLİŞKİLER KURAMI

FORD, D. H., URBAN, H. B. Systems of Psychotherapy: A. Comparative Study. (s. 518-591). John Wiley and Sons, Inc. New York, 1963.
MULLAHY, M. A. Harry Stack Sullivan. Comprehensive Textbook of Psychiatry. Vol. II (s. 598-613). (Ed. Freedman, A. M., Kaplan, H. I., Sadock, B. J.) The Williams and Wilkins Company; Baltimore, 1975.
MUNROE, R. L. Schools of Psychoanalytic Thought, Holt, Rinehart and Winston; New York, 1955.
SULLIVAN, H. S. The Interpersonal Theory of Psychiatry. W. W. Norton, New York, 1953.
SULLIVAN, H. S. The Psychiatric Interview. W. W. Norton, New York, 1954.
SILLIVAN, H. S. Clinical Studies in Psychiatry. W. W. Norton, New York, 1956.
WITENBERG, E. G. The Interpersonal and Cultural Approaches. American Handbook of Psychiatry, Vol. I. (Ed. Silvano Arieti), (s. 844-854). Basic Books, Inc.; New York, 1974.

ERICH FROMM

FROMM, E. Escape from Freedom. Rinehart, N. Y. 1941.
FROMM, E. Man for Himself. Rinehart, N. Y. 1947.

FROMM, E. Beyond the Chains of Illusion. Simon and Schuster, N. Y. 1962.
FROMM, E. The Revolution of Hope. Harper and Row, N. Y. 1968.
FROMM, E. The Anatomy of Human Destructiveness. Holt, Rinehart and Winston, N. Y. 1973.
FROMM, E. To Have or To be? Harper and Row Publishers, N. Y. 1976.

VAROLUŞÇU PSİKİYATRİ

BINSWANGER, L. The Case of Ellen West. R. May, E. Angel ve H. F. Ellenberger (Ed.) Existence. Basic Books, N. Y. 1958.
BINSWANGER, L. The Existential Analysis School of Thought. R. May, E. Angel ve H. F. Ellenberger (Ed.) Existence. Basic Books, N. Y. 1958.
BINSWANGER, L. Insanity as Life-Historical Phenomenon and as Mental Disease: The Case of Ilse. R. May, E. Angel ve H. F. Ellenberger (Ed.) Existence. Basic Books, N. Y. 1958.
BINSWANGER, L. Being-in-the-World: Selected Papers of Ludwig Binswanger. Basic Books, N. Y. 1963.
BOSS, M. Psychoanalysis and Daseinanalysis. Basic Books, N. Y. 1963.
FRANKL, V. The Doctor and the Soul. Knopf. N. Y. 1965.
FORD, D. H., URBAN, H. B. Systems of Psychotheraphy. John Wiley and Sons. N. Y. 1967.
HALL, C. S. LINDZEY, G. Theories of Personality, John Wiley and Sons, N. Y. 1970.
HEIDEGGER, M. Being and Time. SCM Press, London, 1962.
GENDLIN, E. T. Experiential Psychotheraphy. R. Corsini (Ed.) Current Psychotherapies. F. E. Peacock Publishers, Itasca, Illinois, 1973.
LAING, R. D. The Politics of Experience. Ballantine Book, N. Y. 1968.
MAY, R. (Ed.) Existential Psychology. (2 nd. Ed.) Random House. N. Y. 1969.
MAY, R., ANGEL, E. ve ELLENBERGER, H. F. (Ed.) Existence. Basic Books, N. Y. 1958.
VAN KAAM, A. Existential Foundations of Psychology. Duquesne Univ. Press, Pittsburg, Pa., 1966.

REMZİ KİTABEVİ

PSİKANALİZ ve SONRASI

İnsanın görünür davranışlarının gerisindeki duygusal dünyasının gizemi, antik Yunan'dan bu yana ilgi konusu olmuştur. Bu ilgiden kaynaklanan araştırma ve anlama süreçleri, yirminci yüzyılın başlarında Freud'un öncülüğünde hız kazanarak. günümüz düşüncesini önemli ölçüde etkileyen bir güce dönmüştür.

Freud'un geliştirdiği psikanaliz kavramının etkisiyle çeşitli ekoller oluşmuş, bunların oluşturduğu farklı kavramlar da sonuçta psikanalizle başlayan hızlı sürece katkıda bulunmuşlardır. Bu yüzden sadece Freud dan bir ya da iki çeviri okuyarak psikoanalitik düşünce hakkında bilgi edinmek mumkun değildir. Ne yazık ki bu düşunce sureçine katkıda bulunan diğer yapıtların çoğu dilimize çevrilmemiştir.

"Psikanaliz ve Sonrası", psikoanalitik duşunce süreçlerinin sistematiği hakkında bir fikir vermeyi amaçlamakta ve bu çerçevede, insan davranışlarının gerisindeki gizeme ışık tutmak istemiş kişilerin çalışmalarını özet olarak sunmaktadır.

ISBN 975-14-0403-7

