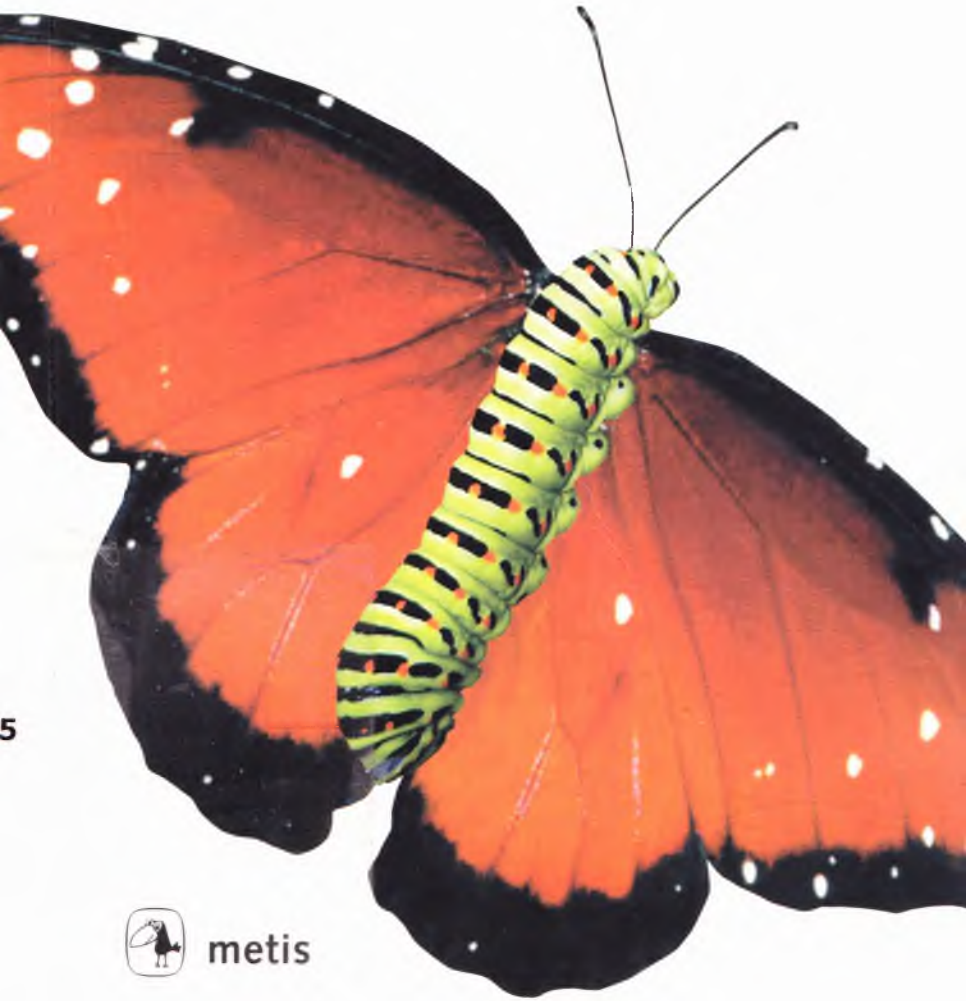
Engin Geçtan

Varoluş ve Psikiyatri



5

metis

Engin Geçtan
Varoluş ve Psikiyatri

Uzmanlık alanı psikiyatri olan Engin Geçtan 1975-1990 yılları arasında meslek dışı okuyucular tarafından da ilgiyle karşılanan dört kitap yazdı. Çok sayıda basım yapmış ve yapmakta olan, kendi bilimsel disipliniyle ilgili bu dörtlünün ardından, psikiyatri alanının çerçevesinin dışına geçerek kurgu tarzında kitaplar da yazdı. *Kimbilir* ve *Hayat* adlı kitaplarında kırk yılı aşan bir deneyimin ardından psikiyatriye, ülkemiz insanına ve günümüzde kaosun kenarında yaşanan süreçlere bakışını dile getirdi. 2004'ün ilk aylarında yayımlanan son romanı *Tren*, geniş bir okur kesimi tarafından beğeniyle karşılandı. Edebiyat dışı kitaplarının yeni basımlarıyla birlikte Geçtan'ın bütün yapıtlarını Metis'te bir külliyat olarak yayımlıyoruz.

Ankara ve İstanbul'daki dört üniversitede öğretim üyeliği yapmış olan Engin Geçtan şu anda çalışmalarını psikoterapist olarak sürdürmektedir.

Engin Geçtan

Varoluş ve Psikiyatri

Engin Geçtan
BÜTÜN YAPITLARI

Edebiyat

DERSAADET'TE DANS, 1996
BİR GÜNLÜK YERİM KALDI İSTER MİSİNİZ? 1997
KIRMIZI KİTAP, (1993) 1999
KIZARMIŞ PALAMUTUN KOKUSU, 2001
TREN, 2004

Edebiyat Dışı

PSİKODİNAMİK PSİKİYATRİ VE
NORMALDIŞI DAVRANIŞLAR, 1975
İNSAN OLMAK, 1983
PSİKANALİZ VE SONRASI, 1988
VAROLUŞ VE PSİKİYATRİ, 1990
KİMBİLİR? 1998
HAYAT, 2002

SEYYAR, Söyleşiler, 2005

İçindekiler

Önsöz 7

Birinci Bölüm

PSİKİYATRİ, PSİKANALİZ, PSİKOTERAPİ VESAİRE

Psikiyatri 13
Varoluşçu Psikiyatri 25
Psikoterapi 51
Psikoterapist 111

İkinci Bölüm

VAROLMAK YA DA OLAMAMAK

Anlamsızlık 135
Narsisizm Çağında Kim Ne Yapmakta? 162
Yaşam ve Ölüm 182

Ek: Yaratıcılık ve Psikiyatri 194

Kaynakça 203

Önsöz

BU KİTAPTA bir "süreç" olarak insanı anlatmak istedim ve bu amaçla, ona "varoluşçu psikiyatri" açısından yaklaşmayı denedim. İnsanın dünya içindeki varoluşu çeşitli yönlerden tartışılabilir. Alanım psikiyatri olduğu için düşüncelerimi bu çerçevede sınırlamayı yeğledim.

Önceki yazdıklarımı okumuş olanlar, bu kitabın içeriğini geçmişte ortaya koyduğum bazı görüşlerden yer yer farklı, hatta onlarla çelişkili bulabilirler. İnsanın bir "durum" olmaktan çok, bir "süreç" olduğu kabul edildiğinde, bu değişimin anlayışla karşılanacağını umuyorum.

1986 kışında katıldığım bir kültür-sanat etkinliğinde arkamda oturan birkaç genç, gösteri başlamadan önce kitaplardan konuşuyorlardı. Bir ara benim yazdıklarımdan da söz etmeye başladılar. Böylesi bir veriyle her zaman karşılaşamayacağım için dikkatle dinlemeye başladım. Önce olumlu şeyler söylediler. Sonra biri, *İnsan Olmak* kitabını henüz okumadığından söz ederek, okumuş olanlardan birinin görüşünü sordu. "O kitap deliliğe methiye!" diye cevap verdi diğeri. Kitabı ben öyle algılamadığım için şaşırdım ve biraz düşündüm. Ama böyle bir yorumun, kitabın içeriğiyle mi, yoksa içinde yaşadığımız kültürle mi ilişkili olduğuna karar verebilecek kişi tabii ki ben olamazdım.

Bu kez yazdıklarımın, süregelen kültürde insanın kendine ve çevresine bakış açısı yönünden farklılıklar içerdiğini ben de kabul ediyorum. Amacımın karşıtlık olmadığının anlaşılabileceğini umuyorum. Çünkü bu kitapta anlattıklarım, yıllar içinde kendiliğinden gelinmiş bir "evre"nin ürünü. Üstelik bu evre, tek başıma olmadığım bir yer. Yazdıklarımı okurken, benzer bir sü-

reci benden önce yaşamış ve benim gelebildiğim yerden kıyaslanamayacak kadar öteye taşımış insanların yapıtlarından alıntılarla karşılaşacaksınız. Böyle bir kitabı yazmamın temel nedeni, ilgi duyduğum bir konuyu ve birlikte yaşadığım bir alanı tanıtmaya çalışmak. Ama bunun yanı sıra, biraz da, ait olduğum kültüre farklı bir açıdan bakmayı "denemek" istediğimi sanıyorum.

Dünyadaki varoluşçu psikiyatrist sayısı kadar varoluşçu psikiyatri yaklaşımı olduğunu söyleyen Viktor Frankl'ın bu görüşüne katılıyorum. Bu nedenle, birazdan okuyacaklarınızın belirli bir düşünce ve uygulama tarzını, kişisel yorumum doğrultusunda yansıttığını açıklama gereğini duyuyorum. Kimileri geleneksel bilimsel yöntemleri hiçe saydığımı düşünebilir, kimi ise tam karşıtı yönleri seçerek yazılanları tutucu bulabilir. İnsan denen olguya benimkinden farklı yaklaşanların yazdıklarını da izlemeye çalışıyorum ve onlardan çok şey öğreniyorum. Ama kısmi bir entelektüel yalnızlığın ürünü sayılabilecek olan bu kitaba inandıklarımı koydum. Ülkedeki meslek ortamımın genel gidişinden biraz farklı bir doğrultuda hareket etmiş olmamdan kaynaklanan böylesi bir yalnızlık, diğer yalnızlıklardan farklı bir yaşantı. İsteyene, sistemin sunduğu bazı hazır kalıpların çekiciliğine direnebilme gücünü veren ve dünyanın başka yerlerinde benzer bir seçimi yapmış başka insanlarla paylaşılabilen bir yalnızlık.

Kitabı yazarken, yer yer doğrudan meslek ortamıma yönelmeme rağmen, genelde meslek dışı okuyucumu ön planda tutmaya çalıştım. Yalnızca Birinci Bölüm'ün girişindeki "Psikiyatri" başlıklı tartışma, bu amacın dışında kalmış olabilir. Ama "hazır çözüm" arayışında olan okuyucuma düş kırıklığı yaşatacağımı önceden belirtmek isterim.

Bir bölümü dışında bu kitap 1989 yılının son aylarında yazıldı, ama zihinsel hazırlığı ve oluşumu üç yıl sürdü. Yazdıklarımı kişisel görüşlerimle sınırlamak istemediğim için, bu süre içinde daha önce okumuş olduğum birçok kitabı kısmen ya da tümüyle yeniden gözden geçirdim, okumamış olduğum bazı ki-

tap ve makaleleri okudum. Elimdeki materyel ve üniversite kitaplığı yeterli değildi, ama bu konuda birçok kişi çeşitli biçimlerde bana yardımcı oldu. Yurt dışından kitap ya da fotokopi gönderen, getiren, kolay bulunmayan eski basım bazı kitapları kendi kitaplığından ödünç veren bazı yabancı meslektaşlarım, dostlarım ve öğrencilerimin yanı sıra, iki ayrı türde bilgisayar virüsünün eşzamanlı olarak programlara karışması sonucu çıkan bazı sorunların çözümlenmesinde bana yardımcı olan genç meslektaşıma da burada şükranlarımı sunmak istiyorum.

Kitap, biraz alıntı bilgiyi, çok sayıda yılı kapsayan klinik yaşantıların izlerini ve bazı anıları içeriyor. Ayrıca, yazarken tüm meslek yaşamımı gözden geçirmemi de gerektirdi. Bu sırada meslek yaşamımın başlangıç dönemi de zaman zaman gözümde canlandı. O dönemdeki oluşumuma katkıda bulunan birçok insandan özellikle üçünü sık sık hatırladım. Bu nedenle, dinamik psikiyatri ve psikoterapi alanında sunduğu deneyim ve bilgilerin yanı sıra, bir tarz edinmemde de bana örnek olmuş olan Alfred Messer'i, meslektaş ilişkisi ve profesyonellik yönünden bana çok şey kattığına inandığım Nahum Katz'ı ve bilimsel merak denen olguyu şahsında yaşadığım ve biraz da paylaşabildiğim Lauretta Bender'i burada saygıyla anmak istiyorum.

Meslek yaşamım boyunca çok sayıda insanın iç dünyalarını paylaştım. Bu seçkin ve yürekli insanlar sayesinde dünyayı daha az yargılamayı öğrendim. Sanırım en büyük teşekkürü onlara borçluyum. Onlar olmasaydı bu satırlar da olamazdı.

Ocak 1990

I

PSİKİYATRİ, PSİKANALİZ, PSİKOTERAPİ VESAİRE

Psikiyatri

Çocukluğumun geçtiği yerde bir vapur iskelesi vardı. Kaç yaşlarımdaydım bilemiyorum, ama bir dönem oraya ne zaman götürülsem bir kadının vapur bekleyenlerin arasında tek başına dolaşarak yüksek sesle konuştuğunu görürdüm. Söylediklerinden pek bir şey anlamadığım halde etkilenirdim. Uzun boyluydu, çekik yeşil gözlerindeki sert ve donuk bakış diğer insanların gözleriyle hiç buluşmazdı. Alnına dökülen kumral kâkülü ile güzel sayılabilecek bir kadındı. Adının L. olduğunu söylemişlerdi, eskiden öğretmenmiş. O konuşurken iskelede bekleyenlerin çoğu o orada değilmiş gibi davranır, kimi ise ara sıra ondan yana bakıp anlamlı bir biçimde gülümserdi. Bazı insanlara "deli" dendiğini duymuştum, ama bu benim için çok iyi belirlenmemiş bir kavramdı.

İskeleye her gidişimde gözlerimi ayırmadan bu kadını izlerdim. Ona karşı saygıya benzer bir duygu yaşamış olduğumu bugün seçebiliyorum. Belki farklılığından, belki de özgürlüğünden ötürü. Çocukluğumun arı dünyasında onu yargılamamış ya da etiketlememiş olduğumu biliyorum. O günlerde, bu olağandışı varlığa yönelik merakımda oldukça özgürdüm, görünür fenomenin gerisindeki dünyayı anlamak istercesine. Yargılamayı daha sonra, yargılandıkça öğrenecektim. Toplumsal bir varlık olma süreci içinde bilmeden üzerini örtmüş olduğum o arı ilgiyi ve yargısız merakı, seçtiğim alanın yardımıyla yeniden yaşayabilme isteği belirene kadar sürmek üzere.

Logoterapi denilen psikoterapi ekolünün kurucusu Viktor Frankl, bir konuşması sırasında dinleyicilerine iki ayrı paragraf okumuş. Bunlardan birinin filozof Martin Heidegger'den, diğerinin ise şizofrenik bir kişinin konuşmalarından alıntı olduğunu açıklamış, ancak hangi paragrafın kime ait olduğunu belirtmemiş. Ardından yapılan ankette çoğunluk, Heidegger'e ait sözlerin şizofrenik kişinin konuşmalarından alıntı olduğu tahmininde bulunmuş.

Heidegger'in yazılarında kullandığı Alman felsefe dilinin kolay anlaşılır olmadığı, yapıtlarını okuyanların paylaştığı bir izlenim. Alman felsefe dili olarak etiketlendirilip zor anlaşılır diye nitelendirilen olgu, aslında, yaşananları kavramlara hakkıyla yerleştirmek istediğimizde kullandığımız dilin ne denli yetersiz kaldığının bir kanıtı da olabilir. Şizofrenik ya da bir başka biçimde varolmaya çalışan bir insanı bazı hazır kavramlara yerleştirerek anlamaya çalıştığımızda, o insanın kendine özgü gerçeğine ulaşmamız da mümkün olmayabilir. Vapur iskelesinde dolaşan ve şizofrenik diye etiketlenebilecek bir kadının kategorik yönden nasıl bir tedavi programına alınması gerektiğine karar verip uygulamak! Ya da şizofrenik kişilerin kendine özgü mantığı ve algılama biçimine ilişkin bilgilerimizin yardımıyla, görünür fenomenin gerisindeki özgün dünyanın anlamını kavramaya ve o dünyaya ulaşmaya çalışmak! Psikiyatri bunların hangisi? Ya da yalnızca biri mi?

1988 yılında, gelişmiş bir ülkenin saygın bir sağlık kurumunun iki seçkin üyesiyle psikiyatrinin spesifik bir konusunu içeren bir panel tartışmasını paylaşmam gerekmişti. Paneli düzenleyenler, bu iki hekimin konuya biyokimyasal yönden yaklaşacaklarını belirtmiş, benim de olayın psikodinamiğini ele almamı istemişlerdi. Öneriyi kabul etmeden önce diğer kişilerin konuşmalarının özetlerini görmek istedim. Amacım, onların bilgileriyle bütünleşebilecek bir konuşma planı hazırlayabilmekti. Düzenleyicilerin ilgisizliği sonucu bu talebim yerine getirilme-

diği gibi, yabancı konuklardan da benzer bir talep gelmedi. Sonunda, istekli olmadan katılmak durumunda kaldığım bu panelin akışı içinde bazı kaygılarımın nasıl gerçeğe dönüştüklerini üzülerek izlemem gerekti.

Gelişmiş ülkelerdeki araştırmacılardan bazılarının meslek yönünden kişisel felsefeleri olamıyor. Bütünün parçası olarak çok değerli katkılarda bulundukları halde, spesifik ilgi alanlarına öylesine odaklaşıyorlar ki bütünü, hatta bütünün içindeki yerlerini göremez hale geliyorlar. Gelen konuklara göre insan biyokimya idi, yalnızca biyokimya. Panele konu olan psikiyatrik bozukluğun aynı zamanda bir "human experience" (insani deneyim) olduğunu reddedercesine. Dolayısıyla, onların sundukları bilgilerle benimkiler aslında birbirini tamamlayıcı oldukları halde, konukların tek yanlı tutumu sonucu, panel iki farklı yaklaşımın karşıtlığı görüntüsünde gerçekleştirildi ve kişisel değerlendirmeme göre, amacına ulaşamadı. Dinleyicilere anlattıklarımız içerik olarak doyurucu olmuş olabilir, ama bizim onlara sunduğumuz aynı zamanda parçalanmış bir psikiyatriydi. Üstelik beden-zihin dualizmi biçimindeki bir düşüncenin çoktan terk edildiği bir aşamada.

2 Nisan 1979 tarihli *Time* dergisinde "Psikiyatrinin Depresyonu" başlıklı bir makale yayımlanmıştı. Bu yazıda psikiyatri ile kastedilen yalnızca psikanalitik psikiyatriydi, ama yirminci yüzyıl psikiyatrisinin geneliyle şizofrenik bir varoluş sürdürmüş olduğu bile söylenebilir. Birbirinden kopuk bir parçalar topluluğundan oluşan ve her bir parçanın temsilcilerinin diğerlerini anlamaya çalışmak için çaba göstermedikleri bir alan.

Time dergisindeki yazı, psikiyatrinin bir alt uzmanlık alanını, onun bütünüymüşçesine değerlendiriyordu. Ancak, psikiyatristlerin bile alanlarını gereğince tanıyamadığı ve çoğunun dikkatlerini bütünün içinden bazı parçalara odaklaştırmış olduğu göz önünde bulundurulduğunda, amacı haber sağlama ve yayma olan bir dergide çıkan böyle bir yazıyı eleştirmemek gere-

kir. Bu yazının yayımlandığı tarihte, biyoloji alanında oluşagelen gelişmeler süreci içinde, bu parçalanmışlığı sona erdirme umudunu taşıyan bazı belirtiler de çoktan ortaya çıkmaya başlamışlardı. Ama o zamanlar çok azımız bunun farkındaydık ve bugün bile birçok psikiyatrist kendi alanına tek yönlü bakma eğilimini sürdürmekte. Gerçi parçaların birbirine geçişerek bir bütüne dönüşebilmesi için aşılması gereken yol herhalde çok uzun. Ama fiziğin katı bilimden süreç bilime dönüşümünün biyolojideki yansımalarının, psikiyatriden de öte, sosyoloji ve felsefe gibi alanları bile etkisi altına almaya başlaması, çok da uzak olmayan bir gelecekte bu konularda bilinen her şeyin yeniden gözden geçirilmesini gerektirecek nitelikte.

Avrupa, ortaçağ karanlığından kurtulduktan sonra, on dokuzuncu yüzyılın gelişiyle anatomi, fizyoloji, nöroloji, kimya gibi alanlarda bilimsel gelişmeler başlamış ve bu gelişmeler sonucu, ruhsal bozuklukların beyin işlevlerindeki bozukluklardan kaynaklanabileceği görüşü Antik Yunan'dan sonra bir kez daha belirmeye başlamıştı. Böylece, ruhsal yapı ve davranışı organik nedenlerle açıklayan görüşlerin egemen olduğu bir dönem başlamış oldu.

Bu dönemin biçimlenmesine en önemli katkı, Alman hekim Emil Kraepelin'den gelmiştir. 1883 yılında yayımlanan kitabında Kraepelin, beyin patolojisinin ruhsal bozuklukların oluşumundaki rolünden söz etmekle kalmamış, her bozukluğun birbirinden farklı belirtiler gösterdiğini ve her birinin önceden belirlenebilir bir seyir izlediğini açıklayarak, ilk sistematik psikiyatrik sınıflandırmayı gerçekleştirmiştir.

Kraepelin'le başlayan dönem sınıflandırmaya ve tanımlamaya ağırlık verdiğinden, "betimsel (*descriptive*) dönem" olarak anılır. Bu dönemde bazı hastalıkların beyin patolojisiyle ilgisi kesinlikle ortaya konmuş, ruhsal bozukluklar halk arasında olmasa da tıp adamları tarafından bedensel hastalıklar gibi kabul edilmeye başlanmış ve anatomi, fizyoloji, biyokimya gibi alanlardan yararlanılarak beyin işlevlerini daha iyi anlayabilme

amacıyla araştırmalar yapılmıştır. Ne var ki, bütün bu gelişmelere rağmen yine de hastaların yarısından çoğunda organik bir patoloji saptanamıyor ve bunlar bir nedene bağlanamıyordu. Bu boşluğu kimi o günün laboratuvar tekniklerinin yetersiz olmasıyla açıklıyor, kimi ise niteliği henüz belirlenememiş genetik sapmalara bağlıyordu. Ancak bu varsayımların geçerliği kanıtlanmış değildi ve ortada açıklanamayan bir boşluk kalmıştı.

Yirminci yüzyılın başlarında Sigmund Freud ve onun geliştirdiği psikanaliz, yalnızca bu boşluğu önemli ölçüde doldurmakla kalmamış, insanın kendine bakış açısını temelinden değiştiren bir devrimi de gerçekleştirmiştir. Davranışları, insanın biyolojik kökenli güdüleri ile toplumun kendisine yönelik beklentileri arasındaki çatışmanın yarattığı dinamik güçlerle açıklayan psikanalitik kişilik kuramı, aynı zamanda insanın kişisel tarihçesi içerisinde değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayan bir gelişim kuramı ile de desteklenmiştir.

Psikanalitik düşünce sanat, edebiyat, antropoloji gibi alanlar üzerinde çok güçlü bir etki yarattığı halde, tıp biliminin yapısına özümsenememiş ve genelde bu alandan kopuk kalmıştır. Psikanaliz ancak 1944'te, Sandor Rado'nun Columbia Üniversitesi'nde kurduğu Psychoanalytic Institute ile ilk kez bir üniversitenin bünyesine katılmıştır. Dinamik psikiyatrideki eğitimimi bu enstitü üyelerinden aldığım yıllarda, enstitünün binası bile Columbia Üniversitesi'nin hastanesinden ayrı bir fiziksel konumda idi, sanırım hâlâ da öyle. Aslında psikanalistlerin de kendilerini tıbbın geri kalanından kopuk olarak algıladıkları söylenebilir. Freud'un kendisi bile bir ara psikanalizi tıptan tamamen bağımsız bir alan olarak tanımlamayı düşünmüştü.

Bu kopukluğun giderek psikiyatride bir dağınıklığa neden olması, psikanalizin Amerika'da hızla yayılmasıyla doğrudan ilintili olsa gerek. Yaşamının son döneminde Freud, tıp doktoru olmayanların da psikanaliz uygulamaları yapabileceklerine ilişkin fetva verirken, spesifik olarak psikologları kastetmemişti. Ama gelişmeler o doğrultuda oldu. Amerika'daki psikiyatrist-

ler, psikanaliz ve psikoterapiye yönelen talebi, bir süre sonra sayılarının yetersiz kalması nedeniyle karşılayamaz duruma geldiler. Psikoloji bağımsız bir disiplin olarak hızla gelişmekteydi ve bünyesinde klinik psikoloji denilen ayrı bir uzmanlık alanı oluşmuştu. O dönemde psikiyatri kliniklerinde çalışan klinik psikologların işlevleri, test uygulamaları yaparak, hastalara tanı koymada psikiyatristlere yardımcı olmakla sınırlanmıştı.

Başlangıçta klinik psikologları tedavi uygulamalarına psikiyatristler teşvik ettiler, sayısal yetersizlikleri nedeniyle. Bunu psikiyatrik sosyal çalışmacılar ve psikiyatrik hemşireler izledi. Ekip çalışması türünde uygulamalar giderek arttı. Ancak bu arada psikiyatristlerin hem grup içinde temsil edilme oranı düştü, hem de nitelik yönünden önemleri azaldı. Bütün bu gelişmelerin temelini oluşturan psikanalizin aslında biyolojik kökenli bir kuram olduğu sanki unutuldu. Tıp dışından katılan alanların da katkısıyla, her şeyi birey-çevre etkileşiminin ürünü olarak açıklamaya çalışan, sulandırılmış ve "çevreci" bir psikiyatri oluştu.

Böylece, özellikle 1945-65 döneminde, psikiyatri giderek psiko ve sosyogenetik düşüncelere doğru çekildi ve tıptan uzaklaşarak "demedikalize" oldu. Anti-psikiyatri denilen bir düşünce grubu bile oluştu. Anti-psikiyatrinin savunduğu görüşler demedikalizasyonu pekiştirici nitelikteydi, ama uyarıcı bir tepki de oluşturmaktaydılar. Ruhsal bozuklukların varlığını yadsıma eğiliminde olan anti-psikiyatri, psikiyatristleri de kendilerinin ait oldukları toplumsal grupların değerlerini hastalarına empoze etmekle suçluyordu ve bu suçlamalar tümden temelsiz değildi.

1960'ların ortalarında ABD'de, bir bölümü tıp dışı disiplinlerden kaynaklanan yeni psikoterapi ekolleri mantar gibi çoğalmış ve sayıları 300'ü aşmıştı. Bilimsel dayanaktan yoksun sayılabilecek bu ekollerin hiçbiri aslında Uluslararası Psikoterapi Kongresi gibi bilimsel toplantılarda ciddiye alınmıyordu ve programlara bile katılamıyorlardı. Ama o yıllarda kolektif bir

bunalım geçiren ve zaten yeniliklere meraklı olan Amerikan toplumu bireyleri tarafından sürekli deneniyordu. Sonradan çoğunun adı duyulmaz oldu.

1980'lere yaklaşırken psikiyatri içerisinde, özellikle psikoterapi alanında gözlemlenen bu dağınıklığa karşı bazı tepkiler oluşmaya başladı. Daha çok tıp kökenli olanlar tarafından uygulanan ve psikanalitik yönelimli olan medikal psikoterapiler ile tıp dışı alanlardan gelenler tarafından uygulanan ve pop-psikoterapiler de denilen yaklaşımlar arasında bir ayrım yapma eğilimi belirdi. Bireylerde olduğu gibi disiplinlerde de bir dağılma dönemini bazen bir silkinme ve toparlanma dönemi izler. Nitekim toparlanma eğilimi giderek psikiyatrinin psikoterapi dışındaki boyutlarında da görülmeye başladı.

1945'te İkinci Dünya Savaşı'nın sona ermesiyle uluslararası politik dengelerde oluşan önemli değişimler, alanın gelişimiyle doğrudan ilgili görünmeseler bile, psikiyatri tarihinin bazı yönlerini etkileyici bir rol oynamışlardır. Antik dünyada tıp dili, Roma İmparatorluğu da dahil olmak üzere, Yunancaydı. Daha sonra Arapça oldu. Sonunda uzun bir süre için tüm Batı dünyasının tıp dili Latince olduysa da on sekizinci yüzyıldan sonra tekelini iyice yitirdi ve ülkelerin çoğu tıp alanında kendi dillerini kullanmaya başladılar. O zamanlar Fransızca çok yaygındı, ama kullanımı Avrupa'nın elit kesimi ve diplomasi ile sınırlanmıştı, bilim dünyasının dili değildi. 1880'den sonra bir ara Almanca tıp dili olarak Doğu, Kuzey ve Orta Avrupa'da yaygınlaştıysa da uluslararası iletişimde kullanılan dil durumuna gelemedi. Sonunda İngilizce bilim dili olarak yerleşti. Günümüzde, eşzamanlı çevirilerin yapılmadığı toplantılarda çalışma dili olarak İngilizce kullanılır oldu.

Böyle bir sonuç, 1945 sonrasında ABD'nin politik, ekonomik ve bilimsel yönden üstlendiği rolle çok yakından ilişkilidir. Ama bazı sayısal faktörlerin de bu olguya katkısı olmuştur. Örneğin, 1980 yılı verilerine göre, bu tarihte yaşamakta olan psikiyatristlerin yaklaşık 1/3'ü ABD'de çalışmakta ve dünyada psi-

kiyatrik araştırmalar için ayrılan paranın 2/3'ü yine bu ülkede kullanılmaktaydı. Ancak bu etkileyici oranları değerlendirirken, Amerikan pluralizminden kaynaklanan ve birbiriyle eşit olmayan gelişmeler karmaşasını da göz önünde bulundurmak gerek. 1955'te on ay süre ile Amerika'da kalan Norveçli psikiyatrist Langfeldt şöyle yazmış: "İnsan Amerika'da yeterince kalınca oradaki psikiyatrinin durumu hakkında umutsuzluğa kapılıyor. Özellikle de olağan deskriptif tanıyı ve progrozu hiçe saydıklarını gördükçe." Gerçekten de o yıllarda Amerikan psikiyatrisinde, semptom yerine savunma mekanizmalarının konuşulduğu, tanı ve sınıflandırmanın bir yana konduğu bir dönem yaşanmaktaydı.

Amerika'da yaşanan bu dağınıklık sırasında, soğuk savaş nedeniyle Amerikan psikiyatrisinin varlığını reddeden Ruslar, refleksolojinin sınırları içinde kilitlenip kalmışlardı. Avrupa psikiyatrisi ise Freud ve yakın çevresini oluşturanlardan sonraki dönemde, dinamik psikiyatriye kendi yapısına uygun önemli bir katkıda bulunamamıştı. İki İsviçreli psikanalistin, sonradan varoluşçu psikiyatri adını alacak yaklaşımın temelini Heidegger'le yaptıkları çalışmalar sonucu oluşturmalarının, psikoterapi alanına kattığı taze kan bu genellemenin dışında değerlendirilebilir. Buna karşılık, 1950 sonrası Avrupa psikiyatrisinde psikofarmakoloji alanında ciddi çalışmalar yapılmakta ve edinilen sonuçlar, ruhsal bozuklukların kimyasal yoldan tedavisinde Atlantik'in her iki yakasında da kullanılmaktaydı. Aslında Amerika'da bile psikiyatrinin biyolojik yönlerine ilgi azalmamıştı ve bu ülkede 1954'te "Society for Biological Psychiatry" adlı bir dernek kurulmuştu.

İlk Dünya Psikiyatri Kongresi 1950'de Paris'te yapılmış ve bu toplantıların altı yılda bir tekrarlanması kararlaştırılmıştı. Bu kongreler 1961'de Dünya Psikiyatri Derneği'nin kurulmasına yol açtı. 1977'de derneğin 60 ülkede 76 şubesi vardı ve toplam üye sayısı 60 bin idi. Giderek, coğrafi bölgelere ve alt uzmanlık alanlarına göre kongreler ve sempozyumlar da düzenlenmeye

başlandı. Birleşmiş Milletler'e bağlı bir örgüt olan Dünya Sağlık Teşkilatı'nda kurulan Ruh Sağlığı Bölümü, araştırma ve uygulamalarda eşgüdüm sağlanması konusunda önemli bir rol oynamaya başladı, ayrıca Üçüncü Dünya ülkelerinin sürdürülen programlara daha etkin bir biçimde katılabilmelerine de katkıda bulundu. Bütün bu gelişmeler sonucunda, Kraepelin'den bu yana ilk kez dünyanın çeşitli yerlerindeki psikiyatristlerin ortak bir kavramsal dile kavuşmaları konusunda bir umut belirdi.

Psikiyatrik sınıflandırmanın evrenselleştirilmesi konusundaki ciddi çabalar önce Dünya Sağlık Örgütü'nden geldi ve günümüzde uygulanan biçimiyle ICD-9 başlıklı standardizasyon bu konuya gerçekten önderlik etti. Amerikan Psychiatric Association, Dünya Sağlık Teşkilatı'nın bu girişimleri üzerine, önceleri kendi ülkesine dönük sürdürdüğü çalışmalarını evrenselleştirme çabalarına girişti ve bugünkü biçimiyle DSM-3R olarak bilinen sınıflandırma da dünyanın birçok yerinde yaygın bir biçimde uygulanır oldu.

Biraz tarih duyusu olan biri, psikiyatrinin bir süre daha şu ya da bu yana çekilebileceğini görebiliyor. Çünkü son yıllarda ruhsal bozuklukların tanımlanmasında evrensel kavramların kullanılmasından öte bir amacı olmaması gereken bu gelişmeleri, katı bir remedikalizasyon modeli içine yerleştirme eğilimi belirmeye başladı. Neo-Kraepelinizm de denilen bu eğilim, aslında Amerikan psikiyatrisinin geçmişteki sulandırılmış durumuna karşı geliştirilmiş bir tepki görüntüsünde. Kendisini başka türlü yenileyemeyen bazı psikiyatristlerin bu olguya fanatik bir biçimde tutunarak öncü ve yenilikçi bir kimlik edinmeye çalışmaları da, psikiyatrinin temelinde oluşagelen dönüşümler karşısında pek uzun ömürlü olmayabilir.

Üstelik Neo-Kraepelinizm'i biyolojizm denilen ve tanımı pek de net olmayan bir kavramla özdeşleştirme eğilimleri de gözlemlenmekte. Bunda doğal olarak abartılı bir remedikalizasyon modelini destekleyen dev ilaç endüstrilerinin de etkisi olabilir. Çünkü bu eğilimde olanların biyolojizm ile tanımla-

mak istedikleri olgu daha çok psikofarmakolojiye yönelik. Ruhsal bozuklukların kimyasal yoldan tedavisini tanımlayan psikofarmakoloji ise, tıbbın farmakoloji dalının konusu, dolayısıyla psikiyatri mozayiğinin yalnızca bir parçası.

Oysa günümüzde psikiyatrinin hareket etmeye başladığı doğrultunun temel belirleyicileri, tıp bilimlerinden çok, biyoloji ve hatta onun da ötesinde fizik kökenli. Dolayısıyla psikiyatri remedikalize edilirken, onu kendisine dar gelecek bir giysinin içine sokma yanılgısına düşmemek gerekir. Tıbbın diğer dalları organlar ve organ sistemlerinin bozukluklarıyla ilgilenir. Oysa fiziğin süreç bilimine dönüştüğü bir dönemin anlayışıyla değerlendirdiğimizde, beyin bir organ değil, bir süreçtir. Bu nedenle onu diğer organ sistemleriyle aynı potaya koyarak değerlendiremeyiz. Neden felsefe çerçevesinde nörofilozofi diye bir alan oluşmakta da, karaciğer felsefesi diye bir alan oluşmuyor?

Eğitimimin bir bölümünü aldığım New York'taki Bellevue Medical Center'da iç hastalıkları bölümünden bir intern (diploma öncesi yılındaki tıp doktoru) ile bazı hastaları ziyaret ediyorduk. Intern'in benimle birlikte oluşunun nedeni, serviste yatan ve iç hastalıkları yönünden de bazı rahatsızlıkları olan hastalar hakkında bana bilgi vermekti. Sıra, bir ayı aşkın bir süredir hastanede yatmakta olan şişman bir siyah hastaya gelmişti. Adını hâlâ hatırlıyorum, doğal olarak: Napoleone Bonaparte. Intern hastadan yana hiç bakmaksızın, yatağın ucundaki dosyadan laboratuvar bulgularını değerlendirerek bana hasta hakkında bilgi verdi ve yine sırtı hastaya dönük olarak bir başka yatağa doğru yürümeye başladı. Birden durdum ve ona bu hastaya en son ne zaman dokunduğunu sordum. Dürüstçe, hastaneye yattığı günden bu yana ona hiç dokunmamış olduğunu söylediğinde, hoş olmayan bir tepki verdiğimi hatırlıyorum.

Sonradan intern'in de, daha önce fark etmemiş olduğu bir olgu ile birden yüzleşmiş olmanın üzüntüsünü içtenlikle yaşadığını fark ettim. Sürekli, "O kadar haklısınız ki!" diyordu. Çalış-

mamıza ara verip birlikte kahve içmeye gittik ve bu konuyu hiç konuşmadık. Onun kadar olmasa bile, olaydan ben de etkilenmiştim. Onun davranışını ben de göstermiş olabilirdim. Çağdaş tıbbın bazen ne denli mekanik olabileceğini ilk kez fark ediyordum ve bu, olayın benim için de düşündürücü bir yanıydı. Sonraki meslek yaşamımda ne kadar etkili oldu bilemem, ama ben bu olayı çok canlı bir anı olarak bugüne kadar taşıdım.

Yüzyılın ilk yarısında hekim-hasta ilişkisinin sıcak bir paylaşmayı da içermiş olduğunu sanıyorum. Yaşadığımız narsisizm çağında ise, karşılıklı benimsemeyi de içeren hekim-hasta ilişkisine kolay rastlanmaz oldu. Gelişmiş ülkelerde sistem, bireylerin yaşamına ve sağlığına ülkemizdekine oranla daha çok değer veriyor; sağlık personeli görev sorumluluğu ve disiplini yönünden genellikle üstün nitelikli. Ancak ilişkilerin TV'de gösterilen hastane dizilerindeki gibi yaşandığını sanmıyorum.

Hekimle hasta arasına şimdi araçlar, laboratuvarlar ve diğer teknoloji ürünleri girdi. Yaşam temposunun hızı ve hekim başına düşen hasta sayısının artması ilişkiye zaman bırakmıyor. Ancak belki de en önemlisi, insanların narsisistik dünyaları içinde giderek artan oranlarda kilitlenmeleri ve sistemin yarışmaya yönelik beklentileri içinde sürüklenip gitmeleri. Tabii bu konuda, niyet iyi de olsa, hiçbir meslek grubunun bir ayrıcalığı olamaz, hekimlerin de.

Bunu aşabilmek için bazı gelişmiş ülkeler, toplum hekimliği çerçevesinde, eski aile doktoru modelini yeniden canlandırma çabasındalar. Ancak bu nostaljik olgunun ısmarlanarak yaşanabilmesi çok zor. Nitekim 1985 yılında Salzburg'da, bu konuyu da içeren bir toplantıda edindiğim izlenim bu görüşümü doğrular nitelikteydi. Örneğin ABD modelinde uygulayıcıların ilgisi, sağlık hizmetleri üstlenilen bireylerin kendine özgü gerçeklerinden çok, programın biçimine yönelikti.

Tıbbın bütünü içinde psikiyatrinin bu yönden kendine özgü bir konumu var. Çünkü psikiyatride, tedavi edenin kişilik özel-

likleri ve insan olarak birikimi, diğer tıp dallarından çok daha önemli bir tedavi aracı. Onun için, günün modası ne olursa olsun ve insan, insan olarak bugünkü özelliklerini sürdürdükçe bu faktörün göz ardı edilmesi mümkün olmayacak. Doğu felsefelerinin uzun zaman önce ulaştığı bilgeliği teknoloji çağının görmezden gelmesi, kendi tarihinin ve evriminin birikiminden yoksun bırakılan insana derin bir mutsuzluk yaşatabilir yalnızca.

Varoluşçuların *being there* deyimiyle açıkladıkları gibi, insan ancak birileriyle ya da bir şeylerle, yani dünyasıyla "birlikte varolarak" kendisini algılayabilen ve yaşamına anlam verebilen bir varlık. Onun için tedavi süreçleri de "tedavi eden ve edilen ikilisi"nin yaşantılarını içermek durumunda. Tabii ilişkiye dayalı bu tür uygulamaların, biyolojideki gelişmelerin oluşturacağı bir zemin üzerinde yeniden değerlendirilerek, farklı bir saygınlık edinmeleri yolunda çaba gösterilmesi koşuluyla.

Bu özelliklerinin yanı sıra, psikobiyolojideki gelişmeler doğrultusunda bir süreç bilimi olmaya da aday görünen psikiyatriyi abartık bir remedikalizasyon modeline sıkıştırmaya çalışmak, geçmişte öğrenilenlere ve öğrenmeye hazırlandığımız bilgilere miyop gözlerle bakmak olmuyor mu? Psikiyatrinin fizyoloji, biyokimya, genetik ve biyoloji gibi alanlardan fazla kopuk bir dönem geçirmiş olması sonucu yaşanan kargaşanın üstesinden gelmek, onu organ bozukluklarıyla ilgilenen bir kulübün üyeliğiyle sınırlayarak gerçekleştirilebilir mi? Önümüzdeki yıllar bu sorulara açık cevaplar getirecek gibi.

Varoluşçu Psikiyatri*

PSİKİYATRİDE varoluşçuluk, İkinci Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda Batı Avrupa'da belirmeye başlayan ve giderek Amerika kıtasında da yaygınlaşan bir yaklaşımdır. Psikanaliz ve psikanalitik kökenli psikoterapi temelinde, Heidegger'in Ontoloji denilen düşünce ekolünden esinlenerek geliştirilmiş bir tedavi tutumunu tanımlar. Bu nedenle, aralarındaki ilişkiye rağmen, varoluşçu felsefe ile karıştırılmaması gerekir.

Frankl'ın dile getirdiği gibi, dünyadaki varoluşçu psikiyatrist sayısı kadar varoluşçu psikiyatri yaklaşımı olduğu söylenebilir. Ancak genelinde bir değerlendirme yapıldığında, Avrupalı varoluşçu psikiyatristler ile Amerika'daki meslektaşlarının bir bölümü arasında, kültürlerinden ve tarihlerinden kaynaklanan bazı anlayış farklılıkları olduğu düşüncesindeyim. Özellikle de Amerikan kültüründe sık gözlemlenen "popülarize etme" eğilimi yönünden.

Bu konuda tutucu sayılabilecek bir tavır içinde olmamın nedeni, varoluşçu psikiyatrinin doğası gereği popülarize edilemeyeceğine ve denendiğinde de başka bir şeye dönüşeceğine inanıyor olmam. Bu nedenle, Amerikan literatüründe bu konuda yazılmış çok önemli yapıtlar dışında, biraz sulandırılmış bir biçimde sunulan bazı kitap ve makalelerin varoluşçu psikiyatriyi gereğince yansıtmadığı inancındayım. 1960'lı yıllarda

* Bu bölümde varoluşçu psikiyatrideki bazı temel kavram ve tanımları açıklarken, May, Angel ve Ellenberger'in editörlüğünü yaptığı *Existence* adlı kitabın başında Rollo May tarafından yazılmış olan "Sunuş" bölümünden ve Martin Heidegger'in *Varoluş ve Zaman* adlı yapıtından yararlanılmıştır.

Amerika'da moda olan ve kendilerini "hümanistik psikoloji" olarak adlandıran akımları varoluşçulukla aynı kefeye koyma eğiliminde olan bazı yüzeysel değerlendirmeler ise, kategori hatası olmaktan öte bir bilgisizlikle açıklanabilir.

Psikiyatrideki konumu açısından değerlendirildiğinde, varoluşçuluk bağımsız bir tedavi "ekolü" değildir. İnsanı anlama çabasında, geleneksel psikolojik tedavilerin alışılagelmiş geleneksel yöntemlerinden temelden farklı bir "tutum"dur. Bağımsız bir psikolojik tedavi ekolü olarak nitelendirilmemesinin nedeni sistematik bir kişilik kuramını içermemesidir. Bu nedenle, varoluşçu tutumu benimseyen psikiyatristlerin çoğu, çalışmalarında psikanalitik kökenli kuramlardan yararlanırlar.

Varoluşçu psikiyatri üzerine ayrıntılı bir tartışmaya girmeden önce, kıyaslama zemini hazırlayabilmek ve konuya aşina olmayan okuyucumu biraz olsun aydınlatabilmek amacıyla, psikanalizi kuram ve yöntem açısından kısaca hatırlatma gereğini duyuyorum.

Öncelikle, olası bir kavram karışıklığına karşı önlem olarak, terminoloji yönünden bazı açıklamalar yapmanın yararlı olacağı düşüncesindeyim. İlerki tartışmalarımızda, Freud'un geliştirmiş olduğu özgün kişilik kuramı ve tedavi yönteminden "klasik psikanaliz" diye söz edilecektir. Freud'dan sonra, klasik psikanalizin eksik kalmış yönlerini tamamlayan ve bu kurama, ihtiyacı olan esnekliği kazandıran çalışma grubu, başlangıçta kendilerini adlandırdıkları gibi "ego analistleri" olarak anılacaktır. Tedavi uygulamalarında klasik psikanalitik yöntemin ruhunu korudukları halde, bunu daha az yoğun ve sınırlı bir biçimde uygulayan yaklaşımlardan "psikanalitik psikoterapiler" diye söz edilecektir. Klasik psikanalizin türevleri olan ama ondan temel bazı farklılıklar gösteren ekoller ve yaklaşımlar ise kurucularının adlarıyla anılacaktır: Jung, Adler, Horney, Sullivan, Fromm ve Rado gibi.

Kişisel bakış açımın doğal bir gereği olarak, klasik psikanalizi kişilik kuramı ve tedavi yöntemi olarak ikiye ayırarak de-

ğerlendirme eğilimindeyim.

Klasik psikanalize göre kişilik, kendi içindeki üç ayrı gücün birbiriyle etkileşiminin bir ürünüdür. İçerdikleri istekleri, bencilce ve anında giderme eğiliminde olan biyolojik dürtüleri içeren "id" ile şartlanmalar sonucu içerikleştirilerek benliğe mal edilmiş toplum normlarını ve beklentilerini simgeleyen "süperego", birbirlerine karşıt talepleri dolayısıyla sürekli bir çatışma durumundadır. Bu karşıtlık arasında bir uzlaşma sağlamaya çalışan "ego", üçüncü bir güç olarak bebeklikten yetişkinliğe doğru gelişir ve kişiliğin dış dünya ile ilişkilerini düzenler. Klasik psikanalizin tanımlamış olduğu ego, id ile süperegonun talepleri arasında sıkışmış bir güçtür. Bu nedenle ego, bir insandan diğerine değişebilen oranlarda anksiyete yaşar ve bu anksiyetenin yoğunluğunu azaltabilmek amacıyla bilinçdışı dünyasında bazı "savunma mekanizmaları" geliştirir. Savunma mekanizmaları, insanın dıştan gözlemlenebilen davranışlarını önemli ölçüde yönlendirirler.

Böyle bir kişilik kuramı, birbiriyle sürekli etkileşen güçlerin oluşturduğu dinamik bir yapıyı tanımlamakla birlikte, kişiliği belirli bir yapı içinde sınırlanmış olarak kabul ettiği için, ucu kapalı ve kaderci olarak nitelendirilebilir. Freud'un insan kişiliğini kapalı bir sistem olarak tanımlamasında, mesleki formasyonunu oluşturduğu dönemde laboratuvarında çalıştığı Brucke'nin etkisi olduğu söylenir. Brucke o dönemde, beyin hücrelerinin işleyiş biçimini "belirli ilkelerle çalışan dinamik güçler ve enerjiler"le açıklamıştı.

Eğer Freud insan kişiliğini, kendisini sürekli yineleyen bir durumlar dizisi olarak tanımlamak yerine, her an kendini yaratabilme potansiyeline sahip ucu açık bir süreç olarak tanımlayabilmiş olsaydı, bugünkü gelişmelere uyarlanabilmesi de daha kolay olurdu. Buna karşılık, eleştirilere uğramış olsa da, Freud'dan bu yana psikanalitik kişilik kuramının "yerini alabilecek" bir başka kişilik kuramının geliştirilememiş olması tabii ki düşündürücü.

Klasik psikanalitik kişilik kuramının bazı çekincelere rağmen günümüzde de geçerliğini korumasına karşılık, aynı şeyi klasik psikanalitik tedavi yöntemi için söyleyebilmek biraz zor. Bir insanın diğerini anlayabilmesi temeli üzerinde hareket eden psikolojik tedavilerin ancak bazı "teknikler" aracılığıyla gerçekleştirilebileceğini savunan bir yaklaşım, her şeyden önce günümüz gerçeklerine pek uymuyor. Ancak Freud'un, yaşadığı döneme egemen olan geleneksel tıp anlayışının etkisinde kalmış olmasını doğal karşılamak gerek. Belki tıptan da öte bir genellemeyle, psikanalitik tedavi yaklaşımını geleneksel bilimsel metodolojinin bir ürünü olarak değerlendirmek de mümkün.

Geleneksel bilimsel yöntemler genellikle felsefi varsayımlar üzerine geliştirilirler. Geliştirilen yöntemle yapılan gözlem sonucu elde edilen veriler araştırılmak istenen gerçeklere uymuyorsa, o yöntemden vazgeçilir ve bir başkası aranır. Böyle bir yaklaşımda gözlemi yapan kişi ya da kişilerin algıları, başlangıçta geliştirilmiş olan varsayımlar tarafından sınırlanmış olur. Bir ya da birkaç öğeyi, bütününden soyutlayarak ve dıştan gözlemleyerek inceleme biçimindeki bu bilimsel çalışma türünün başlangıcı on yedinci yüzyıla kadar gider. O dönemde Batı kültüründe ortaya çıkan ve olguları "özne ile nesne" diye ayırarak inceleyen bu yaklaşım, günümüzde de bilim dünyasındaki egemenliğini sürdürmekte. Bir başka deyişle, günümüzde çoğunluğun kullanmakta olduğu yöntemler genellikle bir özne (gözlemci) ve nesne (gözlemlenen) ikilisini içerir.

Doğal olarak aynı durum, yüzyılın başlarında bilimsel bir disiplin olarak ortaya çıkan psikanaliz için de geçerliydi. Freud, insanın kişilik yapısını oluşturan dinamik güçleri, kendi kişiliğini inceleyerek tanımlamaya çalışmış ve bu yoldan edindiği veriler, kendisine tedavi amacıyla başvuran kişileri anlayabilmesinde ona ışık tutmuştur. Dolayısıyla klasik psikanalitik kişilik kuramı, önemli ölçüde Freud'un ampirik çalışmalarından kaynaklanmıştır. Buna karşılık, tedavi yöntemi olarak psikanaliz, belirli ilkelere ve tekniklere bağlı kalmıştır. Bu ilke ve teknikler, yu-

karıda sözü edilen özne (psikanalist)-nesne (analize gelen kişi) ayrımını içerir. Üstelik insanın ancak psikanaliz denilen "tekniklerin" uygulanmasıyla anlaşılabileceği görüşündedir.

Varoluşçu psikiyatrinin kurucularından Binswanger'e göre, geleneksel bilimsel yöntemler psikiyatride uygulandığında, bu verilerin sağlıklı olarak derlenebilmesini ve tedaviye gelen kişinin yaşadıklarının anlaşılabilmesini engeller. Bu nedenle tedaviye gelen kişileri kendi hazır kavramlarımızın ya da beklentilerimizin çerçevesine sokmamamız gerekir. Binswanger'in sözleri doğrultusunda değerlendirdiğimizde, klasik psikanalitik tedavilerin yalnızca "bazı durumlar" için geçerli olmasının nedeni de daha kolay açıklanabilir. Üstelik psikanalitik tekniklerin, kesin ve kategorik bir biçimde uygulandıklarında, tedavinin gelişmesini ve etkili olabilmesini engelleyebildikleri de bilinmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi, psikanalitik kişilik kuramı da psikanalitik tedavi yöntemleri gibi, kişiliği bölümlere ayırıp insanı kavramlar içine yerleştirmeye çalışması nedeniyle ilk bakışta eleştirilebilir ve nitekim de böyle olmuştur. Ancak, acaba Freud kişiliği bölümlere ayırmaya mı çalışmıştır, yoksa insan evriminin on dokuzuncu yüzyıl sonlarında ve sonrasında geldiği aşama sonucunda kişiliğin birbirine yabancı bölümlere ayrılmasını ve birbirine yabancılaşmış bu bölümlerin arasındaki çatışmanın trajedisini mi anlatmaya çalışmıştır? Varoluşçu psikiyatrinin önde gelen uygulayıcılarından ve yazarlarından Rollo May'in ortaya attığı bu sorunun gerçekten de üzerinde durmaya değer. Çünkü insanı zihin-beden dualizmi çerçevesinde değerlendirme alışkanlığında olan geleneksel tıbbın etkisinde kalmış görünümüne karşın, Freud'un kişilik kuramı, insan zihninin "dinamik yapısı"nı ilk kez ortaya koymuş ve o zamandan bu yana, bu konuda daha iyi bir model geliştirilememiştir. Belki de bundan ötürü, beyin biyolojisine ilişkin çalışmalar ışığında yeniden incelenip değerlendirilme gereği duyulan tek psikolojik kişilik kuramı Sigmund Freud'unki olmuştur.

Yüz yılı aşkın bir süre önce Danimarkalı yazar Kierkegaard'ın o döneme egemen olan katı mantıkçılığa şiddetle karşı çıkması, varoluşçu düşüncenin bilebildiğimiz başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Hegel'in gerçekliği soyut kavramlarda aramasını bir yanılgı olarak nitelendiren Kierkegaard'a göre gerçek, insan kendisini davranışlarıyla yarattığında ortaya çıkar. Gerçeği yalnızca, düşünerek varolabileceğine inanılan insanda aramak ve onu ölçülebilir ve denetlenebilir bir nesne olarak değerlendirmek, günümüzün kolektivist dünyasına oldukça egemen bir yaklaşım. İnsanı isimsiz birimlere indirgeyen bu eğilime karşılık, Kierkegaard'dan bu yana güçlenerek gelişen ve İkinci Dünya Savaşı sırasında Jean-Paul Sartre ve Albert Camus'nün yapıtlarında "varoluşçuluk" adını alan bir akım, günümüz insanının içinde bulunduğu bu açmaza karşıt bir seçenek getirir nitelikte. Ayrıca Nietzsche, Dostoyevski, Kafka gibi geçmişten bazı yazar ve düşünürler de Feuerbach'ın, "Bir düşünür gibi düşünme! Yaşayan, gerçek bir varlık olarak düşün!" sözlerinde somutlaştırılabilecek olan bu akımın birer parçası olarak kabul edilirler.

Varoluş bilimi ontolojidir ve Yunancada varolma anlamına gelen "ontos" sözcüğünden türetilmiştir. Varoluş (*existence*) terimi Latincedeki "ex-sistere" kökünden gelir ve belirmek, ortaya çıkmak anlamına gelir. Dolayısıyla ister felsefi ister psikiyatrik açıdan olsun, bu yaklaşım, insanı bir birimler ve mekanizmalar topluluğu olarak açıklamak yerine, öylece "olmakta olan" bir varlık olarak anlamaya çalışır. Böyle bir tutum, varoluşçu psikiyatristlerin, davranışların gerisindeki dinamik güçleri ve mekanizmaları incelemekten vazgeçmeleri anlamına gelmez. Ancak bunu yaparken, "doğru" görünen şeylerin "gerçek" olmayabileceğini de göz önünde bulundururlar.

Varoluşçu düşünürler mantık karşıtı da değildirler. Günümüzde oldukça yaygın olan ve düşünceden çok davranışlara öncelik tanıyan entelektüalizm karşıtlığının varoluşçulukla karıştırılmaması gerekir. Varoluşçuluk hem öznelliğin hem de nesnelliğin altındaki gerçeği araştırır. Yalnızca insanın yaşadık-

larını değil, bunları yaşayan, yani yaşananları yaratmakta olan insanı da inceler. Gerçek, "yaşanan anda" insanın kendi dünyasında yaşananlardır.

Bir düşünüş olarak varoluşçuluk, Batı kültüründe yaşanan krizlere bir yanıt olarak kendiliğinden ortaya çıkmış, edebiyat ve resimde olduğu gibi felsefedeki düşünce üretenler de, birbirlerinden habersiz benzer görüşlere doğru hareket etmişlerdir. Örneğin çağdaş varoluşçu düşüncenin babası sayılan Martin Heidegger, en önemli yapıtı olan *Varoluş ve Zaman*'ı 1927'de yayımlamıştır. İspanyol düşünürü Ortega y Gasset ise Heidegger'inkine çok benzeyen düşüncelerini, onun bu çalışmasından haberdar olmaksızın 1924'te açıklamıştır.

Varoluşçu felsefenin psikiyatriyle buluşması İkinci Dünya Savaşı sonrasına rastlar. İsviçreli psikanalistler Medard Boss ve Ludwig Binswanger, "Daseinanalysis" adıyla geliştirdikleri tedavi yaklaşımıyla varoluşçu psikoterapinin öncüsü sayılırlar. Bu iki hekim, klasik psikanaliz uygulamalarında kullanılan tekniklerin, kendilerine başvuran kişilerin yaşadıkları sorunlara çözüm getirmede giderek yetersiz kaldığını gözlemlemişler, bunun üzerine psikanaliz ile Heidegger'in ontolojisinin bir sentezini oluşturma arayışına girişmişlerdi. Heidegger'in Güney Almanya'da, İsviçre sınırına yakın bir bölgede yaşaması, Boss ve Binswanger'e ona zaman zaman doğrudan danışabilme imkânını sağlıyordu. Bu ortak çalışma sonucu psikoterapi alanına, çağdaş insanın kendine özgü sorunlarına ve beklentilerine uygun çok önemli bir boyut kazandırılmış oldu.

Ancak bu iki hekimin "Daseinanalysis"i psikiyatri dünyasına sunmaları da, bir başlangıç noktası olmaktan çok, süregelen oluşumun bir aşaması olsa gerek. Yeryüzünün başka yerlerinde de bir felsefe ekolüne yakınlaştıklarının farkına varmadan ya da adını koymaksızın benzer doğrultuda hareket etmiş olan bazı psikiyatristler yaşamış ve yaşıyor olabilirler. Çünkü varoluşçu psikoterapi, belirli kişilerin değil, çağın bir gereği ve ürünü olarak ortaya çıkmıştır.

Binswanger, Boss ve May'in ilk yapıtlarıyla bir psikiyatrist adayı olarak yurt dışında eğitim gördüğüm yıllarda karşılaştım. İlk önce Boss'un Psychoanalysis and Daseinanalysis *ve May'in* Existence *adlı kitaplarını okudum. Yeterli yaşam ve meslek deneyimim olmadığı için okuduklarım düşünce düzeyinde kaldı, özümseyemedim. Dinamik psikiyatrideki eğitimim psikanalitik yönelimliydi. Önce Sandor Rado'nun, daha sonra kısmen de Karen Horney'in öğrencilerinden etkilendim. Bu bir başlangıç oldu ve uzmanlık eğitimimi tamamladıktan sonra da psikoterapi alanındaki çalışmalarım uzun bir süre bu ekollerin etkisinde kaldı.*

1970 yılında Uluslararası Psikoterapi Kongresi Milano'da yapıldı ve ben de oradaydım. O günlerde Batı dünyasında yaşanmakta olan kolektif toplumsal bunalıma orada, psikiyatri ve psikoterapi alanlarına yansıyış biçimleriyle tanık oldum. Kongrede varoluşçu psikiyatriyle ilgili bir bölüm yoktu, ama son gün Medard Boss, İsviçre'den gelerek bir konuşma yaptı. Anlattıklarının önemli bir bölümünü kavrayamadım. Çeviri yetersizliği sandım, sonra bir Avusturyalı meslektaşım da izlerken zorlandığını söyledi. Alman felsefe dilini kullanmış.

Yetmişli yılların başlarında, iyi niyetime ve çabalarıma karşın psikoterapi uygulamalarımda hoşnutsuzluk yaşamaya başladım. Sanki bilinenler yeterli değildi, ama eksik olanı tanımlayamıyordum. Gerçi alışılagelmiş tekniklerin dışına çıkıp bazı doğaçlamalar yaptıkça ve tedavi ortamında arada bir içimden geldiği gibi davrandıkça daha gerçek bir şeyler yaşanıyormuş gibi geliyordu, ama yapısallaşmış tekniklerin uygulandığı, tutucu sayılabilecek bir eğitim görmüş olduğumdan zaman zaman da olsa çizgi dışına çıkmanın tedirginliğini yaşıyordum. (Daha sonraları, bu zorlanmamın tedavi odasında yaşananları kavramlara yerleştirmeye çalışmaktan ve hâlâ etkisinde olduğum geleneksel tıbbın koruyucu yapısına sığınmaktan kaynaklandığını fark edecektim.)

1973 yılındaki kongre Oslo'da yapıldı. Bu kez varoluşçu psikoterapi üzerine bir oturum vardı ve üstelik en fazla katılım-

cı toplayan etkinlik oldu. Ortam kısa bir süre sonra böylesi kongrelerde alışılagelmiş törensel oturumlardan farklı bir foruma dönüştü. Konuşulanları izlemekte güçlük çekmediğim gibi, bunların önemli bir bölümünde, zihnimde oluşan bazı soruların karşılığını da bulabildiğimi fark ettim.

Kendiliğimden hareket etmeye başladığım ya da hareket etme eğilimi gösterdiğim yönde, farklı ülkelerden ve kültürlerden başka meslektaşlarımın bulunduğunu gözlemlemek, üstelik bunun "meşru" bir adının da olduğunu öğrenmek, bana içinde bulunduğum çerçeveden çıkabilme yürekliliğini sağladı sonradan. Giderek, hızla değişen bir dünyada böylesi bir dönüşümün çağın bir gereği olduğunu anlamaya başladım. İlginç olan, varoluşçu psikiyatri konusunda birkaç kitap okumuş olmama rağmen, çalışmalarımda belirmeye başlayan farklılaşmanın adının bu olduğunu anlayamamış olmamdı. Düşünce düzeyinde öğrenilenlerle yaşananlar arasında zaman zaman ortaya çıkan kopuklukları sergileme açısından öğretici bir deneyimdi bu.

Varoluşçu psikoterapi bir yöntem değil, tutumdur. Daha önce de belirttiğim gibi, yeryüzünün çeşitli yerlerinde kendisini varoluşçu olarak nitelendirmediği halde ya da yaklaşımının böyle adlandırıldığını fark etmeksizin bu tutumu benimsemiş birçok psikiyatrist olabilir. Çünkü psikoterapide varoluşçu tutum, kuramsal bir noktadan hareketle ya da yalnızca eğitimle edinilebilecek bir özellik değildir. Terapistin kişiliğinde belirli bir birikim sonucu oluşur ya da oluşmaz. Orta yaşlardan önce ortaya çıkabilmesi oldukça zordur. Zen öğretisinde dendiği gibi: "Senin içinde büyümedikçe o bilginin sana yararı olmaz."

Oslo dönüşü tedavi ortamındaki tutumumun değişmesi birden gerçekleşmedi. Gerçekleşemezdi. Heidegger, May, Boss, Binswanger ve Van Kaam'ı, fenomenolojiyle ilgili bulabildiğim kitap ve yazıları okumaya başladım, daha önce okuduklarımı bu kez farklı bir içgörü ile algılayarak. 1975'te, Paris'te yapı-

lan psikoterapi kongresinin ardından, vaktiyle eğitimimi görmüş olduğum New York'a gittim.

Varoluşçu psikiyatri alanında New York önemli bir merkezdi o günlerde. Gitmeden Rollo May'e yazıp görüşme talebinde bulunmuştum. Connecticut'a çekilmiş kitap yazıyormuş, ama bana New York'ta görüşebileceğim kişilerin adlarını ve adreslerini gönderdi. Böylece varoluşçu psikiyatrinin New York'taki önde gelen isimlerinden Leslie Farber ile tanışmış oldum.

"1967 yazında Londra'daydım. Tavistoc Kliniği'nde tanıdığım ve benim gibi orayı ziyaret etmekte olan Meksikalı genç bir psikolog, Freud'un hizmetçisi Paula ile tanıştığını ve o zamanlar hâlâ hayatta olan Anna Freud Danimarka'da olduğu için, Freud'un yaşamının son dönemini geçirdiği evi birlikte görebileceğimizi söyledi. Tabii Anna Freud'un bu ziyaretten hiçbir zaman haberi olmadı. Paula, genç kızlığından bu yana Freud'larla birlikte yaşamıştı. Sevimli ve çok konuşkan bir Salzburgluydu. Sonradan bir yabancı dergide ondan söz edildiğini ve fotoğrafını gördüğümü hatırlıyorum. Paula durmadan Freud'la ilgili anılarını anlatıyordu. Biri aklımda kalmış. Freud ne zaman Paula'yı canı sıkılmış görse, kitaplarından birini önce saklar, sonra da bulamadığını söyleyerek kitabı aramasını istermiş. Tabii Paula kitabı bir türlü bulamaz, ama bu arada sıkıntısını da unuturmuş.

"Ev, içinde insanların da yaşadığı bir müze gibiydi. Freud'un günlerinden bu yana eşyalar değiştirilmemişti. Sahibinden gizli ve izinsiz olarak bir eve girmiş olmanın maceracı heyecanı birden bir başka yoğun yaşantıya dönüştü, Paula ünlü 'couch'ı gösterdiğinde. Yirminci yüzyıl düşüncesini en çok etkilemiş olan kavramlar bu divanın üzerine uzanmış kişilerin yaşantılarından geliştirilmişti. Tarihle karşı karşıyaydım."

Daha az yoğunlukta olsa da benzer bir duyguyu Leslie Farber'ın West River Drive'daki ofisinde yaşadım. "Biliyor musunuz?" dedi bir ara, "Bu ofisin alt katı eskiden Erich Fromm'a aitti. Üzerinde oturduğunuz deri koltuk da ondan kalma. Gerçi

kendisini öyle nitelendirmez, ama bana sorarsanız aslında o da bir varoluşçu sayılır." İki saate yakın ben sordum, o anlattı. "Tanıdığım üçüncü Türksünüz," dedi ve sonra arkamda kaldığı için daha önce görmemiş olduğum bir tabloyu işaret etti: Abidin Dino. Ertegün kardeşlerden biri ve Dino dostlarıymış. Birkaç yıl sonra mesleki bir nedenle yazışmamız gerekti, ama Dr. Farber'ı tekrar görmedim, yaşlıydı ve bugün hayatta değil. Onunla geçirdiğim iki saate çok şey borçluyum.

Dr. Farber'ı gördüğüm günün akşamı seyahat yönümü değiştirmeye karar verdim. Bir hafta sonra o yıllarda çok "moda" olan Carl Rogers'ı ziyaret edecektim. Yazdıklarından çok, altmışlı yıllarda Amerika'nın aydın kesimi üzerinde yarattığı etki ilgimi çekmişti. Rogers'ın izleyicileri çoğunlukla psikologlar, eğitimciler, sosyal çalışmacılar ve arayış içinde olan bazı aydınlardı. Buna karşılık yapıtları psikiyatri alanında etki yaratmamıştı. Ona bir özür mektubu yazarak gelemeyeceğimi bildirdim ve yönümü Mexico City'ye çevirdim. Orada Erich Fromm'un kurduğu ve uzunca bir süre çalıştığı Instituto Mexicano de Psychoanálisis'i ziyaret edecektim.

Sonradan karar değiştirmemin benim için ne denli yerinde olduğunu, meslek yaşamım sırasında karşılaştığım çeşitli olaylarda fark ettim. Fromm Meksika'dan ayrılmıştı ve İsviçre'de yaşıyordu. Orada tedavi olurken bir yandan da yazıyordu. Ama çalışma arkadaşları enstitüde Zen ile psikanaliz bileşiminden oluşan uygulamalarını sürdürüyorlardı. Enstitü bir kent büyüklüğündeki Meksika Ulusal Üniversitesi'nin duvarlarının hemen dışındaydı ve bu fiziksel dışlanma, üniversite ve enstitü ilişkilerinde de mevcuttu. Orada gözlemlediklerim oldukça ilginçti ve Zen'in, varoluşçuluğa Rogers'dan çok daha yakın olduğu izlenimimi pekiştirdi.

Doğu'nun yüzyıllar önce cevaplamaya çalıştığı soruların Batı dünyasında ancak çok yakın bir geçmişte ortaya atılabilmiş olması tabii biraz düşündürücü. Özellikle uygarlığın ölçü-

sünün ne olup olmadığı yönünden. Gerçekten de Lao-Tzu ve Zen gibi Doğu düşünceleriyle varoluşçuluk arasındaki yakınlık, Lao-Tzu'dan şu alıntılarda görülebileceği gibi oldukça çarpıcıdır: "Varoluşu tanımlamak sözcüklerin gücünün ötesindedir." "Kavramlar kullanılsa da hiçbir zaman mutlak anlamlarını yansıtmazlar." "Yapmanın yolu olmaktır." "Varoluşunun derinliğini yaşamaya çalış, oradan uzaklaştıkça daha az öğrenirsin."

Varoluşçuluk ve Doğu felsefeleri arasındaki ortak yönler benzer sözcüklerin kullanılmasının da ötesindedir. Her ikisi de ontolojiyle ilgilenirler ve insanın doğaya egemen olma çabalarının, onu yalnızca doğaya değil, kendine de yabancılaştırdığı görüşünü vurgularlar. Doğu düşüncesi hiçbir zaman Batı'da yaşanan özne-nesne dualizminin kurbanı olmamıştır. Varoluşçuluğun aşmak istediği şey de işte bu dualizmdir.

Aslında varoluşçuluk ve psikanaliz aynı kültürel ortamda doğmuştur. Anksiyete kavramını Freud'dan önce işleyen tek kişi Kierkegaard olmuştur. *Ölüme Dek Süren Hastalık* adlı kitabı, anksiyetenin yanı sıra depresyon, umutsuzluk ve insanın kendine yabancılaşması konularını da içermiştir. Freud'dan oldukça önce Nietzsche de, içgüdüsel güçlerin engellenmesini, bireyin iç dünyasını algılayamaması, güçsüz ve edilgin egonun özerkliğini yitirmesi sonucu oluşan bölünmelerle açıklamıştır. Rollo May'in *Existence* adlı kitabında belirttiği gibi, Kierkegaard, Nietzsche ve Freud birbirlerinden habersiz, benzer sorunları oldukça benzer biçimlerde tanımlamışlardı. Freud Nietzsche'ye büyük saygı duyardı, Kierkegaard'ın yazılarından ise habersizdi. Onları birleştiren, herhalde aynı çağın insanları olmalarıydı.

On dokuzuncu yüzyıl Avrupa'sında duyguların giderek çalışma tutkusuna ve katı ahlak kurallarına kanalize edilmesi, kişiliklerin de birbirine yabancılaşmış bölümlere ayrılmasına neden oldu. Giderek olması gerekeni yaşayan bir dünya oluştu. Kişiliklerdeki bölünmeler, sanayileşmeyle birlikte, neden-sonuç yönünden birbirlerini karşılıklı etkileyerek günümüze kadar geldiler. Mantık da yeni bir tür tekniğe indirgendi. Olması gerekeni yapalım

derken, olmakta olanı yaşayamayan insanlar topluluğu ortaya çıktı. Bütün bunların sonucunda bilimde de benzer bir bölümleşme oldu. On dokuzuncu yüzyıl, Cassirer'in deyimiyle "özerk bilimler" çağı oldu. Her bir bilim dalı kendi yönünde ilerledi. Özellikle insanı konu alanlar, ortak ilkelere bağlı kalmaksızın geliştiler. Bunun sonucu oluşan kargaşa insanı anlayabilmemizi daha da zorlaştırdı.

Ancak insanın kendisini yöneten sistemler ağma isyan etmekle yetinmesi, yaşamakta olduğu yabancılaşmaya çözüm getiremez. İnsan ve geliştirmiş olduğu sistemler arasındaki iki yönlü etkileşim nedeniyle, bireye de içinde bulunduğu koşullara rağmen kendini varetmeye çalışma sorumluluğu düşmektedir. Nitekim Kierkegaard, Nietzsche ve Freud'un ortak yönlerinden biri de bilgilerini, tek bir olguyu, yani kendi kişiliklerini inceleyerek geliştirmiş olmalarıdır.

İnsanların bir dizi görevi yerine getirerek günlerini tükettikleri ya da sistemin beklentileri doğrultusunda başarılı olma ve kazanma tutkusuyla yaşadıkları bir dünyada nasıl birey olunabilir? İnsanların hiçbir şeye gerçek anlamda bağlanamadıkları bir dünyada! "Mutlak bir nesnel gerçeğe ulaşmak tabii ki olanaksız, üstelik birbirimize o denli bağlıyız ki, böyle bir şey ahlaka da uygun düşmezdi," diyor Rollo May ve "mutlak gerçek" yerine "ilgi" sözcüğünü öneriyor. İçsel yaşantılarının farkında olan bir insanın, dünyayla kurduğu ilişkilerinde içtenliği yaşayabileceğini vurgulayarak.

Kierkegaard diyor ki, "Gerçeğe öznel açıdan bakış, kişinin öznel olarak ilişkisine yönelmesini içerir. Bu ilişkide gerçeklik varsa, kişi gerçeği yaşamaktadır, ilişkide gerçek olmayan bir şeyler olsa bile." Şizofrenik bir varoluş içinde, gerçek olmayan dünyasıyla gerçek bir ilişki yaşayan kişi, çok sayıda biçimsel beraberliklerine karşın aslında yalnızca kendisiyle ilişkide olan birine oranla gerçeğe daha yakındır.

Çağdaş fizikçi Heisenberg'in "'İdeal bilim, insandan tümden bağımsız olanıdır' görüşü bir yanılgıdır" sözünde, iki yüz-

yıldır sürdürülmüş bir geleneğin geçerliliği sorgulanmaktadır. Varoluşçu olarak nitelendirilmeyen Alfred Adler bile yüzyılın ilk yarısında, "Tedaviye gelen kişi ile tedavi eden kişi bir yaşantının yorumunda görüş birliğindeyseler, yapılan yorum yanlış da olsa bu önemli değildir," diyerek, gerçeğin ilişkideki gerçeklikte aranması gereğini vurgulamıştır. Bu yaklaşımı öznelcilikle karıştırmamak gerekir. Kierkegaard'ın yaklaşımı, nesnelliği yitirmeden öznelliğe açılabilmeyi içerir. Nesnel gerçeğin kendisinden çok, kişinin onunla nasıl ilişki kurduğu önemlidir ve ilişkiyi görmezden gelen bir varoluş gerçeği olamaz.

Tabii ki bu görüş, psikolojide de geçerli olan ve bir duruma katılmadığımız oranda gerçeği daha iyi gözlemleyebileceğimizi savunan geleneksel yaklaşımın tam karşıtı. Çünkü aslında, katıldığımız oranda daha yansız gözlemleyebiliriz. Bir başka deyişle, bir durumla ilişkide olmadığımızda gözlemlerimiz kendi kişiliğimizin yansımalarıyla sınırlanır. Kendi içimizde kilitli kalarak dışımızdaki nesneleri ve olayları öylece gözlemleriz ve sonuç yargılayıcı nitelikte olur. Katılmadığımız halde katıldığımızı sandığımız yaşantılarımızın sayısı o kadar çoktur ki.

Varoluşçu psikiyatri bir kuram değildir. Daha önce de belirttiğim gibi, psikoterapistin tedaviye gelen kişiyle ilişkisindeki "tutum"unu tanımlar. Bu nedenle, varoluşçu terapistin bu tutumunu, belirli bir kuram ya da kuramlardan oluşan bir temel üzerinde geliştirmesi gerekir. Sağlam bir kuramsal temel olmaksızın, yalnızca tedavi ortamındaki tutumla varoluşçu terapi uygulanamaz. Nitekim, varoluşçu psikoterapinin prototipi olan Daseinanalysis'i geliştiren Boss ve Binswanger psikanalisttiler ve Daseinanalysis, psikanalitik kuram ve uygulama zemininde varoluşçu bir tutumu tanımlamaktaydı. Bu nedenle, varoluşçu psikoterapi, spesifik davranış örüntülerinin ve bunların gerisindeki dinamiklerin öğrenilmesini gerekli bulur. Ama bu bilgilerin ancak, tedavi ortamında birlikte olduğumuz insanın varoluş yapısı içinde anlaşılabileceği görüşündedir.

Varoluşu bilinen kavramlarla açıklamak oldukça güç. Bu

nedenle, burada okuyucuya bilimselliğin dışında bir şeyler anlatılmaya çalışılıyor izlenimi verilmiş olabilir. Çünkü içinde yaşadığımız kültür, bir olguyu ancak parçalara bölünüp sayılabildiği zaman gerçeklik olarak kabul etme eğiliminde. Oysa bir insan hakkında bilgi sahibi olmak, onu tanımak anlamına gelmez. Bu nedenle, varoluşçu psikoterapist, tedaviye gelen kişi hakkında öğrenmiş olduklarından farklı bir düzeyde, onunla birlikte o anda yaşananlara odaklaşır. Tabii ki bu, onun hakkında edinilen bilgilerle ilgilenmeme anlamına gelmez. Ama bir insanı tanımak, onunla aramızda oluşan "bağı" yaşamaktır. Çözümlenmesi gereken birtakım verilere indirgediğimizde ya da çevresinden gelen birtakım etkilerle biçimlenen bir kil parçası gibi değerlendirdiğimizde, insan denen varlığı da yok etmiş oluruz.

Yüzyılın ilk yarısında, varoluşçu psikiyatrinin henüz ortaya çıkmadığı günlerde bile usta psikanalistlerden bazıları insan denen olgunun kavram ve teknikler içine sokulamayacağını fark etmişlerdi. Ünlü psikanalist Frieda Fromm-Reichmann bunu bir anısıyla dile getirmiştir. Vaktiyle kendisine tedaviye gelmiş olan biriyle yıllar sonra karşılaşan Fromm-Reichmann ona, tedavi süresince birlikte yaşadıklarından belleğinde kalan en canlı anının ne olduğunu sorar ve şu cevabı alır: "Bir gün bana son saatinizi vermiştiniz. Benden önceki randevunuz çıktığında hava kararmıştı. Işıkları yakmak için ikimiz de duvardaki elektrik düğmelerini arıyor, bir türlü bulamıyorduk..."

Yüzyılın ilk yarısından bir başka usta psikanalist Carl Gustav Jung da, "Kuramlarını iyi öğren, ama yaşayan ruhun mucizesine dokunduğunda onları bir yana bırak!" derken, yaşayan süreçlerin kavramlar içine sokulmasının zorluğunu vurgulamıştır. Nitekim Jung ekolünün günümüzdeki temsilcileri, onun görüşlerini fenomenolojiye uyarlama yönünde çalışmalar yapmaktadırlar.

Varoluşçu psikiyatri "ben"in algılanabilmesi ve yaşanabil-

mesine öncelik tanır. "Ben"i yaşayabilmek kişinin sorunlarına çözüm sağlamaz, ama çözüm için bir önkoşuldur. Bunu göz önünde bulundurmayan bir psikoterapinin başarısı biçimsel düzeyde kalır ve kişinin tedavi sonucu kendisinde keşfettiği "güçler", aslında ödünleyici nitelikte bazı yeni savunma sistemleri olmaktan öte bir anlam taşımayabilirler. Bu yeni sistemler kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayabilir, ama yaşadıkları kendi varoluşundan kaynaklanmaz. İnsanın bir başkası tarafından kabul edilmesinin, "ben"i yaşayabilmesini sağlayacağı yönündeki görüşler de genel bir yanılgıdır. Terapistin, kendisine başvuran kişiyi "koşulsuz kabulü"nün, onun kendisini gerçekleştirebilmesi için yeterli olduğunu savunan bazı psikoterapi ekolleri ve hatta psikanalitik tedavilerde kişinin analistine karşı geliştirdiği "olumlu transferans" tepkilerine verilen önem de bu yanılgının bir parçasını oluşturuyorlar. Üstelik kişide temel "ihtiyacı"nın sevgi ve kabul olduğu biçiminde bir inanç geliştirilmesi, onun edilginleşmesine neden olabilir. Çünkü önemli olan, kişinin kendi "ben"ini algılayışıyla ve kendi varoluş sorumluluğunu yaşayış biçimiyle, bu kabul edilme gerçeğiyle ne yapacağıdır.

Milan Kundera *Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği* adlı kitabında, "Hayat bir kere yaşandığı için yargılanamaz," der. Gerçekten de insanın varoluşu, Nietzsche'nin sözleriyle "iyi ve kötünün ötesinde"dir. Katı kuralcılık ve yargılayıcı düşünce, "ben"i yaşayamamanın doğrudan bir sonucudur. Kendi seçimlerinin hiçbir hükmü olmadığına inanmış bir insanın, benliğini egemen güçlere terk etmiş olmasının anlatımıdır. Bu, kültürde süregelen değerlerden tümden bağımsız olma anlamına gelmez, ama insan toplumsal normların getirdiği ölçülere indirgenemez.

Rollo May, "ben"in yaşanabilir olmasının, "ego"nun işlevini yerine getirdiği anlamına gelmediği görüşündedir. Bir önceki bölümde de vurgulandığı gibi ego, kendisinden çok daha güçlü süreçler arasında sıkışıp kalmış, edilgin ve zayıf bir kişilik bölümüdür. Toplum ve onun temsilcilerinden gelen baskıla-

ra karşı id'den türetilmiş bir öğedir. Kendisinden çok, geliştirmiş olduğu savunma mekanizmalarından ötürü önem taşır.

Buna karşılık, "ben"i yaşamak, bilinci, bilinçdışını ve insanın bütününü içerir. İnsanın içsel yaşantılarını fark edebilmesinden de öte bir yaşantıyı tanımlar. Ego, kişiliğin dış dünya ile ilişki kuran "bölüm"üdür ve dış dünyanın bir yansımasıdır. Dolayısıyla ego, özne-nesne ilişkisindeki öznedir. Buna karşılık "ben" bir özne değildir, kendisini "o anda varolmakta olan" bir özne olarak algılayabilen bir yaşantıdır. Bu, dış dünyaya karşı oluşan bir yaşantı değildir. Çünkü "ben", gerektiğinde dış dünyaya karşı tavır alabilecek bir kapasiteye sahip olmalıdır, ama bunun yanı sıra, "varolmamaya" karşı çıkabilme kapasitesini de içermelidir.

Varolmamak ya da "hiçlik (*no-thingness*)" varoluşçu psikiyatrinin ilgilendiği en önemli sorunlardan biridir. Çünkü varolmamak, varolmanın ayrılmaz bir parçasıdır ve varolmanın anlamını kavrayabilmek, yok olmanın her an mümkün olabileceğini kavrayabilmiş olmayı içerir. İnsan, doğmuş olduğunu ve bir gün öleceğini bilen tek canlıdır ve bu gerçek onu, anlamlı yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır. Ancak, birçok insan bu kaygıyı yaşamamak için kolektif tepkiler ve tutumlar yığını içinde eriyip yok olmayı seçer. Ölüm, varolmamanın en somut biçimidir, ama günümüz konformizmine kapılıp yok olmaya karşı gelememe de bunun sık gözlemlenen bir başka biçimi: varolamayarak yaşamak.

Varolmamaya karşı gelebilmenin yollarından biri, anksiyetemizi, düşmanca duygularımızı ve saldırganlığımızı "kabul" edebilmektir. Burada kabul sözcüğü ile anlatılmak istenen, bu duyguları bastırarak kendi varoluşumuza yabancılaşmak yerine, onlara katlanmak ve hatta bu duyguların gücünden mümkün olabildiğince ve yapıcı bir biçimde yararlanabilmektir. Anksiyete, düşmanlık ve saldırganlık yoğun bir biçimde yaşandığında ve insanın kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerine egemen olduğunda "ben"i yok edebilir. Ama varoluşu korumak amacıyla, bu

duyguların yaşanabileceği durumlardan sürekli kaçınmaya çalışmak, Nietzsche'nin "iktidarsız insanlar" olarak nitelediği türde cılız ve gerçekdışı bir "ben"in yaşanmasına neden olur.

Bu aşamada Otto Rank'tan söz etme gereğini duyuyorum. Rank'ın psikoterapi kuramı tarihinde oldukça seçkin bir yeri vardır. Ancak yaklaşımı, yüzyılın ilk yarısındaki psikanalitik çevrelerce bilimsellikten uzak olarak nitelendirilmişti. Üstelik kullandığı felsefi ve artistik dil, yapıtlarının sistemli düşünme alışkanlığında olan kişiler tarafından anlaşılabilmesini güçleştirmiştir. Rank, Adler ve Jung gibi, psikanalizin gelişmeye başladığı ilk günlerde Freud'un çevresinde oluşan grubun önde gelen bir üyesiydi. Diğerleri gibi bir tıp doktoru olmayan Rank, gençlik yıllarında ailesinin arzusu doğrultusunda ticarete yönelmiş, sonradan istediğinin bu olmadığını fark ederek işini bırakmış ve tek başına yaşamaya başlamıştı. Yokluk içinde geçen bu dönemde kendisini okumaya vermiş, özellikle Schopenhauer ve Nietzsche'nin çalışmalarından etkilenmişti. Bu etki yapıtlarında oldukça belirgindir. Kişisel çabalarının bir ürünü olan ve artist kişiliği üzerine yüzyılın başlarında yazdığı bir makale Freud'un ilgisini çekmişti. O denli ki Freud onu psikanalizin kültürel alanlara doğru oluşturduğu uzantıların öncüsü saymış ve üniversite öğrenimi yapabilmesi için imkân sağlamıştı. Ancak sonraki yıllarda Rank'ın giderek Freud'unkinden farklı görüşler geliştirmeye başlaması, aralarındaki kişisel ve bilimsel ilişkilerin bozulmasına ve kopmasına neden oldu. Nitekim daha sonraki yıllarda Rank, uyguladığı tedavi yaklaşımı için psikanaliz yerine psikoterapi terimini kullanmaya başlamış ve klasik psikanalizi temelinden eleştirmiştir. Kendi görüşleri de Freud ve izleyicilerinin ağır eleştirilerine hedef olmuştur.

Sonradan Amerika'ya göç eden Rank'ın yapıtları zamanında fazla ilgi görmemiş, seminerlerine katılanların sayısı da her zaman sınırlı kalmıştı. Buna karşılık görüşleri İkinci Dünya Savaşı sonrasında daha iyi değerlendirilmiş, örneğin Carl Rogers

kendi yaklaşımını geliştirirken ondan önemli ölçüde esinlenmiştir. İlk basımı 1980'de yapılan Psikanaliz ve Sonrası *adlı kitabımı yazma hazırlığına girişene dek yalnızca Rank'ın görüşlerinden yapılan bazı derlemeleri okumuş ve bunlardan etkilenmemiştim. Ancak kitabımın hazırlığı sırasında yapıtlarından ikisini doğrudan okuduğumda Rank'ın önemini geç de olsa kavramaya başladım. Bunun sonucu zihnimde oluşmaya başlayan bazı düşünce süreçlerinin, bugünkü mesleki düşünce ve yaklaşımıma önemli bir boyut katmış olduğuna inanıyorum. Tabii ki Rank'ın yaklaşımı varoluşçu psikiyatri kapsamında değerlendirilemez. Ama önceleri Freud'un çevresindeyken daha sonra kendi ekollerini geliştiren kuramcılar arasında, tutumu varoluşçuluğa en yakın olan kişinin Rank olduğu inancındayım. Özellikle "yaşam korkusu" ve "ölüm korkusu" kavramlarıyla.*

Rank'a göre her insan, bağımlılık ve bağımsızlık ya da boyun eğme ve kendine yön verme biçiminde yaşanan karşıt eğilimlerin yarattığı çatışma ile dünyaya gelir. Doğum birbiriyle çatışma durumunda olan bu eğilimlerin prototipidir. Çünkü insanın, bir başkasına tümden bağımlı ve çaba gerektirmeyen bir durumdan, ayrı bir varlık olmayı ve kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeyi gerektiren bir yaşama geçişini simgeler. İnsanın bağımsız olma çabası yaşamın özüdür. Bunun karşıtı, dölyatağındaki çabasız yaşam biçimine dönme ya da ayrı bir varlık olmak yerine, kendisini çevresine bırakıverme eğilimidir. Rank bunu ölüme ulaşma isteği olarak yorumlamıştır. Bir başka deyişle, ayrılık yaşamla, birleşme ölümle eşanlamlıdır.

Dölyatağı içinde dölüt, çevresiyle sürdürdüğü ortakyaşamın bir parçasıdır. Doğum, bu beraberliğin ölümü anlamına gelir ve insanın yeni ilişkiler kurabilmek için önceki beraberliklerini terk ederken yaşadığı anksiyetenin prototipi olmaktan öte bir anlam taşır: doğmak için ölmek. Başka bir deyişle, insanın bağımsız bir varlık olarak yaşayabilmesi için bir önceki ortakyaşamının sona ermesi gerekir. Öte yandan, bağımsızlığa doğ-

ru attığı her adımı ürkütücü bir tehdit olarak yaşar. Başkalarından farklı davrandığı oranda reddedilme ve sevgiyi yitirme ve kendisine yön vermede yenilgiyle karşılaşma olasılığı, ona sürekli bir korku yaşatır. Rank'ın "yaşam korkusu" dediği bu korku, aslında insanın kendi yaşamını sürdürmekten korkmasıdır.

Yaşam korkusuna eşlik eden bir diğer duygu, suçluluktur. Çünkü bağımsızlık çabaları diğer insanların reddedilmesini de zorunlu kılabilir. Örneğin çocuk, gelişim süreci içerisinde giderek sevdiği ve bağımlı olduğu kişilere karşıt davranışlar göstermek durumunda kalır. Rank, suçluluk duygularının bağımsız davranışların kaçınılmaz bir sonucu olduğu görüşündedir. Ancak başkalarının ya da kendisinin davranışlarını onaylamaması durumunda da insanın suçluluk duyguları yaşayabileceğini kabul eder.

Rank'a göre, yaşama isteminin atılımcı bir karakteri ve yaratıcı bir potansiyeli vardır. İnsanı bireyleşmeye doğru yönlendirir. Bu nedenle, ortak yaşama dönüş, ölüm ve gerileme ya da bireyleşmenin yitirilmesi olarak yorumlanır. Dolayısıyla, çevreyle bütünleşme isteği de korkulması gereken bir tehdit olarak yaşanır. Sorumluluğunun başkaları tarafından üstlenilmesinin sağladığı rahat ve güvenliğe rağmen insan, çevresinin egemenliği altına girmek istemez. Çünkü korku ve suçluluk duyguları bu durumda da ortaya çıkar. Rank bu duyguyu "ölüm korkusu" olarak adlandırmıştır.

Ölüm korkusu kişiyi yaşam çabasına güdüler, yaşam korkusu ise bu çabaların ketlenmesine neden olur. İnsanın temel çatışması da bu kutuplaşmadan doğar. Ancak Rank'ın tanımladığı korku yapıcı bir güçtür ve psikanalitik ekollerin önemle üzerinde durduğu anksiyete duygusundan farklıdır. Rank'a göre insanın ve bu arada psikoterapinin de ulaşmak istediği amaç, ayrılma ve birleşme eğilimlerini yapıcı ve yaratıcı bir biçimde bütünleştirebilmektir.

"İstem", Rank'ın kişiliğin bütünleştirici gücünün karşılığı olarak kullandığı bir terimdir. Rank bu terimi felsefi anlamın-

dan farklı bir biçimde, dünyaya gelmiş olmanın doğal bir sonucu ve insanın 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 sınırlanamaz. Varoluşunun özünde, kendisi ve çevresiyle kurmuş olduğu etkin ilişkisi ya da bir başka deyişle, istemi bulunur. İstem kavramıyla Rank, insanı bilinçli ve amaçlı seçimler yapabilen ve kendisine yön verebilen bir varlık olarak tanımlamıştır. Özetle, insanın varoluş nedeni kendi etkinliğidir ve işte bu sonuç, Rank'ın varoluşçuluğa yaklaştığı noktadır.

Rollo May'e göre anksiyete, yaklaşmakta olan bir hiçe indirgeme tehdidinin yaşanmasıdır. O anda sahip olunan bir duygu değil, o andaki oluş biçimidir. İnsanın tümden özgür olduğunu, dolayısıyla nasıl seçerse kendisini öyle varedebileceğinin sorumluluğunu fark ettiği anda yaşadığı bir duygudur. Nitekim Kierkegaard anksiyeteyi, "özgürlüğün baş dönmesi" olarak tanımlamıştır. Bu katlanılması güç duygudan kurtulmak içindir ki insan çoğu zaman özgürlüğünden kaçınmayı yeğler. Çünkü, yeni bir varoluş potansiyelini de içeren her özürlük, beraberinde yok olma tehdidini de getirir. Bu potansiyeli gerçekleştirmekten kaçınmanın bedeli suçluluktur. Bu, suçluluk duygusu yaşamaktan farklı bir olgudur. Çünkü kişi gerçekten suçludur. Varoluşçular bunu "ontolojik suç" olarak adlandırırlar.

Ontolojik suç çok boyutludur. Örneğin insanın doğadan kopmuş olmasının suçunu da içerir ki varoluşçulara göre bu, çoğumuzun farkında olmadığı yoğunlukta bir yük yaşatır bizlere. Ontolojik suçun bir başka boyutu da, diğer insanları kendi bakış açımızdan değerlendirerek, onları sınırlı ölçülerde anlayabilmemizi ve ihtiyaçlarını gereğince fark edememezi içerir.

Ontolojik suçun önemli bir özelliği, bu olgunun herkes tarafından yaşanmakta olmasıdır. Çünkü hepimiz diğer insanların gerçeklerini çarpıtırız ya da kimse potansiyelinin tümünü gerçekleştiremez. Ancak bu, içinde yaşadığımız kültürün değer yargılarına uygun davranmadığımızda ya da toplumun bizden

beklediklerini yerine getiremediğimizde yaşanan suçluluktan farklı, varoluşumuzun gerçeklerinden haberdar olmaktan kaynaklanan bir olgudur. Ayrıca nevrotik nitelikteki suçluluk duygularından da farklıdır. Çünkü nevrotik anksiyete, normal ontolojik anksiyeteden kaçınma sonucu yaşanan bir duygudur. Oysa ontolojik anksiyete, anlamsız bir dünyadaki sınırlı yaşamımıza anlam katıp katamadığımız konusunda yaşanan bir kaygıdır. Ontolojik suç ise bu sorumlulukla yüzleşmekten kaçınmamızın bize yaşattığı bir olgudur. Tabii ki ontolojik suç deyimiyle anlatılmak istenen, bir insanın yaşamına anlam katıp katmadığını düşünmesi değil, herhangi bir andaki varoluşumuzu algılayabilme ve bunu yaşantıya dönüştürebilme özgürlüğünü ya da hafifliğini yadsımaktır.

Varoluşçu psikoterapist, tedaviye gelen kişiyi "onun kendi dünyası içinde" anlamaya çalışır. Burada anlatılmak istenen, kişinin çevresindeki insanlar dünyası değil, içinde varolduğu kendine özgü dünyasıdır. Zen Budizm konusundaki yazılarıyla tanınan Suzuki'nin dile getirdiği gibi, Doğu dillerinde, örneğin Japoncada, "Bu çiçek çok güzel" dendiğinde verilen mesaj, "Bu çiçek bana göre çok güzel" anlamını taşır. Kierkegaard, Nietzsche ve varoluşçular Batı dünyası insanının yaşadığı anksiyete ve umutsuzluğun kökeninde "kendi dünyalarını kaybetmiş olma" olgusunun bulunduğu görüşündedirler. Çağdaş insan, insanlar dünyasına yabancılaşmasının yanı sıra, kendi dünyası içinde de tutsak durumundadır. Bu nedenledir ki kopukluk, ilişkisizlik, yabancılaşma ve duygusal donukluk yaşayan ya da sorunlarını mantıksal formüllerle ve entelektüalizasyonla kapatmaya çalışan insanların sayısı giderek artmakta. Hatta belki çoğumuz böyleyiz.

İnsan, geçmişi şimdiki zamana getirerek yaşama ya da uzun vadeli geleceğin tasarımları doğrultusunda davranma kapasitesine sahip bir varlıktır. Bu nedenle, varoluşçu psikiyatri varoluşun zaman boyutuna büyük önem verir. İnsanı, "-dır", "-mış", "-di" durumları yerine, "-yor" ya da "-makta" takısının ifade et-

tiği gibi, "her an olmakta olan" bir süreç olarak ele alır. Geleneksel düşünce, insanı öncelikle mekân boyutuyla ele alarak, orada ya da şurada bulunmakta olan nesneler olarak algılama eğilimindedir. Üstelik, çoğumuz yaşadığımız ânı, vaktiyle Aristo'nun tanımlamış olduğu gibi, "daha önce yaşanmış olanlara ve gelecekte yaşanması tasarlananlara göre" değerlendirme eğilimindeyizdir. Bundan ötürü, Bergson'un da dediği gibi, kendimizi fark edebildiğimiz, dolayısıyla özgür olabildiğimiz anların sayısı oldukça azdır.

Bunun bir nedeni de saatlere tutsak edilmemiz. Çünkü yaşamakta olan insan saatle ilgilenmez ve bir insanın yaşamında varoluşunun hafifliğini yaşayabildiği anların süresi ölçülemez. Çağdaş teknolojik yaşamın gereği, çoğumuz günümüzü önceden programlamak ya da zamanımızı saat hesabıyla satışa çıkarmak durumundayız. Ama yine de önemli olan, programlanmış da olsa içinde bulunduğumuz ânı, ne kadar zaman kaldığı ya da geçtiği hesabından özgür olarak yaşayabilmek. Çünkü saatin farkında olduğumuz an, birlikte olduğumuz kişi, konu ya da işle aramızdaki bağ da kopmuş olur. Sınava hazırlanan bir öğrenci zamanla ilgilendiği anda konuyla beraberliğinden kopar ya da bu beraberliği yaşayamadığında saatle ilgilenmeye başlar. Tedaviye gelen kişi bazen buluşma sürelerinin sınırlanmış olmasına isyan edebilir. Çoğu zaman bu, yaşam süremizin sınırlı olmasına karşı zaman zaman yaşadığımız isyanı hatırlatır. Ama aslında, süremizin sınırlı olduğunu, yaşamadığımız anlarda hatırlarız.

Ankara'da bir gece. Bir yabancı misyon şefinin ikametgâhındaki bir bar tezgâhı çevresinde küçük bir grup. Zaman zaman olduğu gibi önceden planlanmadan bir araya gelinivermiş. Aramıza ilk kez ve geçici olarak katılan biri de var. Ev sahiplerinin ülkesinden bir görev için Ankara'ya gelmiş bir konuk.

Neler konuşulduğunu hatırlamıyorum, ama birden güneşin doğduğunu fark edip şaşırıyoruz. Daha önceki beraberlikleri-

miz hep gece yarısına doğru sona ererdi. Bu kez zamanı bize kolumuzdaki saatler değil, doğa bildiriyor. Orta yaş ve üzerindeki insanların nasıl olup da bütün bir geceyi ayakta geçirebilmiş olduğunu anlamakta güçlük çekiyorum.

Gün ışığında eve dönerken bir Alman atasözünü hatırlıyorum: "Mutlu insan için saat çalmaz!"

Gerçekten varolunabildiğinde yaşananların ardından konuşulmadığını biliyorum. Nitekim tekrar beraber olduğumuzda kimse o geceden söz etmiyor. Bir kişi dışında. Çok sonradan duydum. Bir geceliğine gelen konuk, ertesi gün, "Ben hiç böyle insanlar tanımadım," deyip durmuş ev sahiplerine ve sonraki haberleşmelerinde de sık sık Ankara'ya tekrar gelmek istediğini söylemiş. Gelseydi düş kırıklığı yaşayacağını düşündüm bunları duyduğumda. O "o geceki bizi" tanımıştı. Gelseydi, insanların saydamlaştığı ve kendilerini aşarak birbirlerine ulaşabildiği anların ya da saatlerin ne denli ender yaşanabildiğini ona anlatabilir miydim acaba?

Varoluşun zaman boyutunu psikiyatri kapsamında incelemiş olan Minkowski, anksiyete ve depresyonun, kişinin zamanla olan ilişkisinin bozularak "gelecek" kavramını yitirmesi sonucu yaşandığını inandırıcı bir biçimde açıklamıştır. Depresif şizofrenik bir hastasının dünyasını anlama çabalarında Minkowski, hastasının zamanla bağının koptuğunu ve her bir günü, geçmişten ve gelecekten bağımsız, tek başına bir ada gibi yaşadığını, dolayısıyla umudunu ve "süreklilik duygusu"nu da yitirdiğini gözlemlemişti.

Varoluşçu psikiyatri, geleceğin, varoluşun zaman boyutuna, şimdiki zaman ve geçmişe oranla daha egemen olduğu görüşündedir. O anda olmakta olan insan, bir sonraki andaki geleceğe de doğru hareket etmektedir. Bu, ileriye dönük tasarımlar doğrultusunda davranmaktan ya da geleceği, yaşanmakta olan zamandan ve geçmişten kaçmak için kullanmaktan farklı bir olgudur. Varoluşçu psikiyatri geçmişi yadsımaz, ancak geç-

mişin de geleceğin ışığında anlaşılabileceği görüşünü vurgular. Çünkü geçmişin belirleyici nitelikteki olaylarının anlamı da şimdiki zaman ve gelecek tarafından belirlenir. Geçmişi mekanik bir biçimde değerlendirmek bir yanılgıdır. Çünkü geçmiş, şimdiki zamandan bağımsız olarak vaktiyle yaşanmış olan bazı olaylar topluluğunun depolandığı statik bir yer değildir. Tam karşıtı olarak geçmiş, yaşanmak üzere olan andaki gerçeğimize göre, "kabul edilmiş geçmişimiz"in içinden o anda seçilivermiş olaylardır.

Psikoterapi süreci içinde de zaman zaman gözlemlendiği gibi, tedaviye gelen kişinin geçmişinden getirdiği olaylar, aslında, onun geçmiş yaşantılarının gerçek bir yansıması değildir. Getirilenler, çoğu zaman canlı kalmış anılardan yoksun, bir sıra izlemeyen ve genellikle kuru, tekdüze bilgilerdir. Varoluşçulara göre, tedaviye getirilen "perişan bir geçmişin üzücü öyküleri" de kişinin şimdiki zamanla ve gelecekle yüzleşememesinin göstergesidir. Biraz umut ve o anda yaşanmak üzere olan geleceği yaratma çabası olmaksızın, ya da bir başka deyişle, anksiyetenin ve diğer can sıkıcı belirtilerin yükünden biraz olsun özgürleşmeden, geçmişi kendi gerçeği içinde anlayabilmek mümkün olamaz.

Psikoterapide süregelmiş geleneğe göre, tedaviye gelen kişiyi anlayabilmemiz kullandığımız teknik sayesinde gerçekleşir. Yani teknik, anlamadan önce gelir. Batı düşüncesine egemen olan bu yaklaşımın doğal bir sonucu olarak, yapılaştırılmış psikoterapi yöntemleri geliştirilmiş ve tedaviye gelen kişiler bu yöntemlerin çerçevesinde değerlendirilerek anlaşılabilmiş farzedilmişlerdir.

Varoluşçu psikoterapide ise, Rollo May'in deyişiyle, anlama teknikten önce gelir. Geleneksel yaklaşımlar, anksiyetenin dindirilmesi, tedaviye karşı geliştirilen direncin kırılması ya da ayrıntılı bir yaşam öyküsü alınması gibi, terapistin spesifik olarak "yapması" gereken şeyleri vurgularlar. Buna karşılık, varoluşçular tedavi sürecinin "içeriğine" odaklanırlar. Dolayısıyla,

varoluşçu terapistin tekniği, tedaviye gelen bir kişiden diğerine, aynı kişinin tedavi süreci içinde bir evreden diğerine değişebilen bir esneklik gösterir. Ancak bu, her anın, her dönemin kendine özgü yaşantısına göre, uygun bir geleneksel tekniğin kullanıldığı ve somut öğeler üzerinde denenen bir esnekliktir. Varoluşçu psikoterapinin, bu bakımdan, kendilerini "eklektik" olarak adlandıran ve geleneksel tekniklerden bağımsız çalışan terapistlerin, bazen belirsizliklerle dolu uygulamalarıyla ortak bir yanı yoktur.

Geleneksel psikoterapi yaklaşımlarında terapist, tedaviye gelen kişinin beklentilerinin imgesel bir yansıması olarak sınırlanır. Varoluşçu psikoterapide ise, tedaviye gelen kişiyle terapist arasında gerçek bir ilişki yaşanır. Terapist, tedaviye gelen kişiyle geçirdiği saat süresince kendi sorunlarını bir yana bırakarak, onun o süre içindeki varoluşunu anlamaya ve yaşamaya çalışır. İnsanın varoluş gerçeği, daima bir şeyle ya da bir insanla olan ilişkisini içerir. Terapist de tedaviye gelen kişinin ilişki alanının önemli bir parçasını oluşturur ve ancak "dünyasına katılarak" onu anlayabilir. Tedaviye gelen kişinin de beklentisi, Frieda Fromm-Reichmann'ın vaktiyle dediği gibi, "açıklama değil, yaşantı"dır.

Nitekim fenomenolojistlerin de üzerinde önemle durdukları nokta, "ne" yaşamakta olduğumuzu fark edebilmektir, yaşananların "neden"lerini değil. Ne yaşamakta olduğumuzu tümüyle seçebildiğimizde, nedeni de kendiliğinden ortaya çıkar.

1956 yılında İstanbul'dan bir gazete haberi: "Ekzistansiyalist Kulübüne karşı alınan tedbir: Bazı yabancı memleketlerde bulunan ekzistansiyalist kulüplerden bir eşinin de şehrimizde vücuda getirilmek istendiğini yazmıştık. Vali Prof. Gökay tarafından işe el konulmuş ve gerekli tedbirler alınmıştır. Türk gençliğinin manevi varlığına zarar getirecek bu taklid önlenmiş bulunmaktadır."

Psikoterapi

DÜNYANIN en eski mesleğinin ne olduğu zaman zaman şaka konusu edilse de aslında psikoterapi uygulamalarının da insanlık tarihi kadar eski olduğu sanılmaktadır. Eski çağlarda tedavi görevini üstlenen din adamları, şamanlar ve diğer ilkel hekim türlerinin uyguladıkları yöntemler, hastalığın gerçek nedenine yönelik fizyolojik müdahalelerden yoksun olmalarına rağmen, birçok hastalığın şifa bulmasını sağlayabiliyordu. Tıp tarihi yönünden yapılan değerlendirmelerde, eski çağlarda kullanılmış ve günümüzde yaşayan bazı ilkel topluluklar tarafından da kullanılmakta olan bu tür yöntemler, psikoterapi uygulamalarının ilk örnekleri olarak kabul edilirler.

Martin Orne'nin belirttiği gibi, diğer tıbbi tedavilerin hasta için "ne" yapıldığına göre tanımlanmasına karşılık, psikoterapi "kim" tarafından yapıldığına göre tanımlanır. Bir başka deyişle, ilişkinin tedavideki rolü ve terapistin görmüş olduğu eğitim, psikoterapinin tanımlanmasındaki temel belirleyicilerdir. Gerçi psikoterapi süresince oluşan etkileşimlere davranışlar yönünden bakıldığında, bunları iyi bir öğretmen-öğrenci ilişkisinde ya da iki eski dostun dertleşmesinde gözlemlenenlerden ayırt etmek kolay olmayabilir. Ancak neyin psikoterapi olduğunu belirleyen, etkileşimin kendisi değil, bu etkileşimin kendine özgü içeriği, amacı ve sosyal altyapısıdır.

Üstelik diğer tıp dallarında "hazır bir bilgi birikimi" uzman hekimin işini nasıl yapacağı konusunda ona oldukça iyi tanımlanmış bir zemin sağlarken, psikoterapi için aynı şey söz konusu değildir. Psikoterapi süreçlerinin etkisi, hazır bilgi birikimi-

nin kimin tarafından nasıl kullanıldığına göre belirgin farklılıklar gösterir. Dolayısıyla psikoterapi uygulamalarında bilim ve sanat birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak ortaya çıkar.

Psikolojik etkenlerin önemi ve hastalıkların oluşumundaki rolü ilk kez antik Yunan döneminde vurgulanmış olmakla birlikte, aslında tarih boyunca hekimler, hastaya destek ve güvence vermeyi, hatta bazen dertlerini paylaşıp önerilerde bulunmayı tıbbi tedavinin destekleyici bir öğesi olarak uygulamışlardır. Psikoterapinin tıbbın bir uzmanlık alanı durumuna gelmesi, bu geleneksel uygulamaların ötesinde bir gelişme göstermesiyle mümkün olabilmiştir. Psikoterapinin bağımsız bir disipline dönüşmesinden hemen önce, on dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısında, Avrupa'daki hipnoz uygulamaları spesifik bir tedavi yöntemi olarak kabul edilme aşamasına çok yaklaşmıştı. Ancak "hipnoz etkisi altında telkin" yoluyla yapılan bu tedavilerin görünürde ilkel hekimler ya da şamanlar tarafından uygulanan yöntemlere benzer yönleri olması, tıp mensupları tarafından yaygın bir biçimde benimsenmelerini uzun süre engellemiştir. Sonunda psikoterapinin spesifik bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmesi için gerekli zemini oluşturma görevi, yirminci yüzyılın başlarında Sigmund Freud'a kalmıştır.

Çağdaş psikoterapi, Freud ve Breuer'in, hipnozu kendilerinden önceki uygulayıcılardan farklı bir amaçla kullanmalarıyla, yani tedaviye gelen kişiye hipnoz altında telkinde bulunmak yerine, bilinçaltına bastırılmış anılarının hipnoz altında çağrıştırılmasını sağlama biçimindeki uygulamalarıyla başlamıştır. Freud'un zamanında, hatta ondan önce yaşamış başka araştırmacılar da bastırılmış anıların varlığının ve öneminin farkındaydılar. Ancak Freud'un yaklaşımındaki özgünlük, spesifik bir mekanizmayı vurgulamış olmasıdır. Ona göre psikolojik tedavide etkili olan temel öğe telkin değil, bilinçaltına bastırılmış yaşantıların hatırlanması ve bunların yorumlanmasıdır.

Daha sonraları Freud, bastırılmış anı ve duyguların bilinç düzeyine ulaşabilmelerini sağlamak amacıyla, hipnoz yerine

serbest çağrışımı kullanmaya başladı. Bu tutum değişikliğine o zamanlar gösterdiği gerekçe, hipnozun hastaların tümüne uygulanamaması ve bazı kişilerin transa girmeye karşı direnç göstermeleriydi. Ama büyük bir olasılıkla asıl neden, Freud'un giderek transferans (tedaviye gelen kişinin terapistine karşı geliştirdiği duygular) ve kontr-transferans (terapistin tedaviye gelen kişiye ilişkin duyguları) olgularının tedavi ortamındaki önemini fark etmeye başlamasıydı. Çünkü Freud aslında insanları transa sokmakta çok ustaydı, ama hipnoz uygulamaları transferans ve kontr-transferans olgularının yaşanabilmesine elverişli bir ortam değildi.

Üstelik Freud, gününün mekanik düşünce ortamına rağmen, ruhsal enerji kavramını geliştirebilmiş ve bilinçaltına bastırılmış materyal bilince ulaştığında, bu enerjinin organizmadaki dağılımının daha dengeli bir biçimde gerçekleşebildiğini göstermeye çalışmıştır. Nevrozun oluşum nedenlerini çocukluk dönemlerindeki olumsuz yaşantılarla açıklaması ve bu konuda cinselliğin rolünü abartmış olması dirençle karşılaşmış olmasına rağmen, sonunda, psikanalizi muskacılık, telkin ve tavsiye gibi uygulamalardan tümden bağımsız bir tedavi yöntemi olarak kabul ettirebilmeyi başarmıştır. Psikoterapinin ne olup olmadığını kesin bir çizgiyle belirlemiş olması ise Freud'un yepyeni bir disiplin yaratmasına yol açmıştır.

Psikoterapinin tıp dünyasında kabulü oldukça uzun bir zaman almıştır. Günümüzde bile dünyanın çeşitli yerlerinde, örneğin ülkemizde, diğer uzmanlık dallarında çalışan hekimlerin önemli bir bölümü ve hatta geleneksel tıp doğrultusunda çalışma alışkanlığında olan bazı psikiyatristler bile psikoterapinin varlığını görmezlikten gelme eğilimindeler. Bunun nedeni kısmen düşünce alışkanlığıyla açıklanabilir. Çünkü kimi, ne olduğunu anlamaya çalışmaksızın böyle bir alanın varlığını yadsırken, kimi de psikoterapinin ne olduğu konusundaki kişisel tahmin ve varsayımlarının konunun kendisi olduğu inancını taşımakta. Ancak belki de asıl neden, psikanaliz ve psikoterapinin

yaklaşık son yirmi yıla dek tıbbın geri kalanından oldukça kopuk bir biçimde varlıklarını sürdürmüş olmaları.

Üstelik, ülkemizde olduğu gibi, bu alanda sistemli bir eğitim görmüş kişilerin sayısının çok az olması ve arz-talep dengesindeki açıklık sonucu, gerekli eğitimi görmemiş ve çoğu tıp dışındaki disiplinlere mensup kişilerin bu boşluğu kendilerince doldurmaya çalışmaları gibi faktörler de konunun tıp mesleği içindeki yerini gereğince alamamış olmasına katkıda bulunmuş olabilir. Ülkemiz söz konusu olduğunda, sorunun tıp öğreniminde ve psikiyatride uzmanlık eğitimindeki bazı boşluklardan da kaynaklandığı söylenebilir. Meslekten olmadıkları halde bazı kişilerin dinamik psikiyatri ve psikoterapi konusunda daha doğru bilgilere sahip olabildiklerini gözlemlemek tabii ki biraz düşündürücü.

Gelişmiş ülkelerde bile psikoterapinin tıp bilimi kapsamına kabul edilmesi İkinci Dünya Savaşı sonrasında mümkün olabilmiştir. Viyana'da yaşadığı yıllarda meslektaşlarının tutumu o denli iticiydi ki, Freud bir ara psikanalizi tıptan bağımsız bir disiplin olarak değerlendirmeyi bile düşünmüştü. Gerçekten de 1940'lara gelene dek diğer tıp dallarında çalışan hekimler, psikanalistlere hasta göndermemişler ve insanlar genellikle kendi kararlarıyla psikanalitik tedaviye başvurmuşlardır. ABD'de başlangıçta yalnızca tıp kökenli olanların psikanalist olmak üzere eğitime kabul edilmesi, psikanalitik düşüncenin psikiyatriye mal olmasını hızlandırmış ve kolaylaştırmıştır. Ancak bu ülkede bile psikanalitik yaklaşımın psikiyatri eğitiminin kapsamına girme süreci ancak 1950'lerde başlayabilmiştir.

Genel tıpla ilişkisinin bu denli yavaş gelişmesine karşılık, psikanalitik düşüncenin sanat ve insan bilimleri üzerindeki etkisi hızlı ve yoğun olmuştur. Bir yandan yazarların, ressamların, tarihçilerin, antropologların ve diğer birçok alandan kişinin insana bakış açısında önemli değişiklikler oluşurken, diğer yandan, özellikle bilinçdışı mekanizmaların açıklanmasıyla, Batı kültüründe süregelmiş bazı biçimsel değerlerin geçerliği de so-

ruşturulmaya başlanmıştır. Dolayısıyla Freud'un, insanın kendine bakış açısını yeniden yarattığını söylemek herhalde abartılı olmaz. Çünkü bu etki, süregelen kültüre öylesine mal olmuştur ki, çoğumuzun bunu doğrudan fark etmesi artık mümkün olmayabilir.

Psikanalitik görüşe göre, davranışlar birden fazla faktörün birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkar ve kişi, dıştan gözlemlenebilen davranışlarının ardındaki nedenlerin tam olarak farkında değildir. Rahatsızlık belirtilerinin de ardında, kişinin farkında olmadığı bazı çatışmalar bulunur. Dolayısıyla asıl tedavi edilmesi gereken, görünür belirtilerin ardındaki sorunlardır. Bu amaçla tedavi sırasında, kişinin kendisine ve çevresine uyumunu engelleyen bilinçdışı çatışmaları bilinç düzeyinde fark edebilmesini sağlayacak bir ortam oluşturulmasına çalışılır. Tedaviye gelen kişi, bilinçdışı dünyasını daha iyi tanıdıkça bir yandan kişiliğini geliştirir, diğer yandan da kendisini rahatsız etmiş olan belirtilerden giderek arınmaya başlar. Tedavi sürecinde kişinin duygu ve düşüncelerini terapistine dürüstçe anlatması beklenir. Ne denli ürkütücü, utandırıcı ya da kabul edilmez nitelikte olursa olsun, başka bir ortamda dile getirilmesi mümkün olmayan bu duygu ve düşüncelerin açıklanmasının engellenmemesine çalışılır, kişi olarak analistle ilgili olsalar bile. Üstelik analistle ilgili duyguların yaşanması da özellikle beklenir.

Analistin rolü, telkin ve tavsiyelerde bulunmak değil, kişinin daha önce farkında olmadığı duygu, istek ve düşüncelerinin bilince ulaşmaları süreci içinde, kendisini anlamasına ve geliştirmesine yardımcı olmaktır. Bu amaçla kullanılan teknikler arasında serbest anlatım, serbest çağrışım, rüyaların yorumlanması, çeşitli yaşantılara ilişkin duygu ve düşüncelerin soruşturulması, kişinin yaptıklarıyla yaptıklarına ilişkin bulduğu gerekçeler arasındaki uyuşmazlıkların kendisine gösterilmesi sayılabilir. Böyle bir süreç, tedaviye gelen kişinin de çaba göstermesini gerektirir. Zaman zaman acı ve sıkıntı da yaşanır. Dolayısıyla psikanalitik tedavi, diğer tıbbi tedavilerden çok farklı

olarak bir öğrenme sürecidir ve tedaviye gelen ile tedavi edenin ortaklaşa katılımını gerektirir.

Bu alanda çalışanların genel kanısına göre, psikoterapinin diğer tıbbi tedavilerden farkı, psikolojik güçlüklerin doğasından kaynaklanır. Örneğin psikanalitik yönelimli terapistlerin çoğu, görünürde yaşanmakta olan güçlüklerin altında bazı temel kişilik sorunlarının yattığına ve bu sorunların kişinin tarihçesini inceleme yoluyla anlaşılabileceğine inanırlar. İlk dönemlerinde, psikanalizin, kişinin geçmişinden kaynaklanan bu güçlüklerin "kesin" olarak ortadan kaldırılmasını sağlayabilen bir yöntem olduğuna inanılmıştı. Günümüzde bile sayıları oldukça azalmış uygulayıcıları, çalışmalarını bu kesin amaca yönelik olarak sürdürme eğilimindeler.

Kesin bir değişmeyi amaçlamış olması, psikanalizin geçmişte diğer tıp mensupları ve meslek dışı kişiler tarafından kabul edilmesini kolaylaştırıcı bir etken olmuştur. Geleneksel düşünce, sorunların çözümlenip ortadan kaldırılması eğilimindedir. Dolayısıyla değişim de sorunlu bir durumdan sorunsuz bir duruma geçiş olarak yorumlanır. Böyle bir beklenti doğrultusunda değerlendirildiğinde psikanalizden alınan sonuçların düş kırıklığı yaratmış olması da doğaldır. Çünkü insan kendisini bir "süreç" olarak gerçekleştirir ve onu "durumlara" indirgeyerek anlamaya ve değerlendirmeye çalışmak yanılgılara yol açabilir. Üstelik psikoterapinin amacı, bir durum içine sıkışmış olan insanın, bulunduğu yerden kurtularak, ileriye doğru hareket eden bir süreç olarak yaşamını sürdürebilmesine yardımcı olmaktır.

Geleneksel tıbbın "hastalık" durumundan "iyi olma" durumuna geçiş olarak değerlendirdiği tedavi anlayışıyla, çağdaş dinamik psikiyatrinin normallik kavramına bir süreç olarak bakan yaklaşımı arasındaki çelişkiyi de doğal karşılamak gerekir. Çünkü geleneksel tıp, organlar ve organ sistemlerindeki bozuklukları anlamaya çalışır. Çağdaş tıp ise zihin-beden ikilisi diye bir ayrımın yapılamayacağını, henüz gereğince özümseyememiş olsa bile, en azından düşünce düzeyinde kabul etmiş du-

rumda. Üstelik biyoloji alanındaki son gelişmeler doğrultusunda oluşan bakış açısı da beyni bir "organ" değil, sürekli değişim içinde olan bir "süreç" olarak kabul etme eğiliminde.

Nasıl oluyor da psikoterapi süreci içinde bir insan diğerini harekete geçirebiliyor ve üstelik bu süreç sonucunda kişide oluşan değişim kalıcı olabiliyor? William Lewis'e göre bu sorunun cevabı, insanın birbirine karşıt ama birlikte varolan iki özelliğinde bulunabilir: kalıcılık ve bu kalıcılığa katılan sürekli değişimler. Örneğin canlı protoplazma mikroskop altında incelendiğinde akıntılar, füzyonlar ve bölünmeler gibi sürekli bir hareketlilik gözlenir. Buna karşılık bir insanın genel fiziksel yapısı ve temel kişilik özelliklerini oluşturan davranışları yaşam boyu önemli bir değişiklik göstermez. Psikoterapi de geçici olmayan bir değişim gerçekleştirmeye çalışırken, temelini insanın bu iki karşıt özelliği üzerine kurar. Dolayısıyla kalıcılık ve değişebilirlik, inatçı bir direnç ve yeniliğe açıklık, kısırdöngülere takılma ve yaratıcılık gibi karşıtlıkları göz önünde bulundurmayan bir psikoterapi süreci daima eksik kalır.

Psikoterapi, yaşanmakta olan zaman, bugünün sınırlarını kısmen belirleyen yerleşmiş bir geçmiş ve geleceğe yönelik beklentilerin birlikte ele alındığı bir süreçtir. Ne var ki azımsanmayacak sayıda psikoterapi ekolü bu boyutlardan birini ya da diğerini görmezlikten gelme eğiliminde. Örneğin klasik psikanaliz, deterministik bir yaklaşımla, bugün yaşananların ancak geçmişin ışığında anlaşılabileceği inancıyla kendisini sınırlarken, Carl Rogers ve Eric Berne gibi kuramcılar, psikanalizin geçmişe dönük tutumundaki abartıya karşı çıkmakla yetinmeyerek, insanı geçmişi olmayan bir varlık olarak ele almışlardır. Gestalt Terapi gibi, geleceğe yönelik gelişmeyi, kullanılmayan potansiyellere etkinlik kazandırılmasını ve yeni yaşantılar denemeyi vurgulayan ekoller, aslında terapistlere yardımcı olan en önemli öğeyi, yani kişinin tedavi ortamına geçmişinden getirdiği olumlu ve yapıcı tutumları görmezden gelirler. Oysa insanların tedavi için umutla başvurmalarının, tedavi süresince

terapistle işbirliği yapmaya çalışmalarının ve tekrar tekrar gelmelerinin temelinde geçmişteki olumlu yaşantıları bulunur. İnsanların psikoterapi ile değişemeyeceği inancında olan kişilerin de göz ardı ettikleri gerçek budur. Yaşamı boyu onca şeyi yoktan öğrenebilmiş olan insanın, bir "yeniden öğrenme" süreci olan psikoterapiden bir şeyler kazanabilmesinin imkânsızlığını savunurken, kendilerinin de geçmişte aştıkları engelleri ve çözümledikleri sorunları unutmuş görünürler.

Psikoterapi bir öğrenme süreci olduğundan, tedaviye gelen kişinin terapistle olan ilişkisinde refleks davranışların ve haberleşme sistemlerinin rolü oldukça önemlidir. Rus araştırmacıların yıllardır sürdürdüğü çalışmalar sonucu elde edilen bilgilere göre, refleks davranışlar üç grupta toplanabilir: "savunma", "spesifik uyum" ve "oryantasyon" refleksleri. Savunma refleksleri bizi zararlı uyaranlardan korur. Örneğin gözün kornea tabakası gözkapağı refleksiyle korunur. Spesifik uyum refleksleri, uyaranları organizmanın kabul edilebileceği sınırlar içinde tutmaya çalışır. Karanlık bir yerden aydınlığa çıktığımızda gözbeneklerinin refleks olarak büzülmesi çevremizi görebilmemize yardımcı olur.

Psikoterapi konusundaki bir tartışma içinde savunma ve uyum reflekslerinden söz edilmesi ilk bakışta yadırganabilir. Ancak refleksoloji ile psikoterapi arasındaki yakınlıklara bugüne kadar gereğince eğilinmiş olduğu da söylenemez. Oysa Pavlov'un bile bir konuşma sırasında, "koşullanma deneylerini" Freud'un çalışmalarından esinlenerek geliştirdiğini söylediği bilinmektedir. Öte yandan bir psikoterapi süreci içinde, örneğin tedaviye gelen kişinin, önceki koşullanmaları sonucu terapistten kızgınlık tepkisi beklediği bir durumda ona dostça bir destek verilmesinin, savunma ve uyum refleksleri üzerindeki yumuşatıcı etkisi çoğu terapistin gözlemlediği bir olgudur.

Ancak psikoterapide asıl önemli olan, oryantasyon refleksleri denilen üçüncü tür refleks grubudur. Oryantasyon refleksleri, organizmanın içinde ve dışında ortaya çıkan değişikliklere

karşı verilen otomatik tepkilerdir. Örneğin ani bir gürültü ya da sessizlik dikkat ve uyanıklık düzeyini artırır, hatta kaçışa ya da savaşmaya hazır olma biçiminde bir alarm yaşanabilir.

"Sözlü olmayan davranışlar" biçiminde ortaya çıkan oryantasyon refleksleri, tedavinin ilk anından sona erişine kadar sürekli olarak yaşanan bir olgudur. Otomatik olarak ortaya çıkan bu tepkiler, örneğin ani bir sessizlik ya da konuşmanın birden hızlanması ve ses tonunun yükselmesi, terapiste hem o anda yaşanmakta olanlara ilişkin önemli ipuçları verir, hem de tedavi ilişkisinin "canlı" bir biçimde sürdürülmesini sağlar. Çünkü bu reflekslerin bir özelliği de, çevreden sürekli aynı sinyallar geldiğinde canlılıklarını kaybetmeleridir. Nitekim tedavi süreci yaratıcı dinamizmini yitirdiğinde, oryantasyon refleksleri ortadan kaybolur ve süreç tekdüze yinelemelerden oluşan bir duruma dönüşür. Bu durumun yarattığı sıkıcı ortam, tedaviye gelen kişinin umutsuzluk, terapistin de yetersizlik duyguları yaşamasına neden olur. Üstesinden gelinememesi kişinin tedaviyi bırakmasına bile neden olabilir.

Bu, yeterli bir eğitim görmemiş ya da deneyimsiz terapistlerin, getirilen sorun karşısında hangi yönde hareket edeceklerini bilemeyip donakaldıkları ya da tedaviye gelen kişinin semptomlarının gerisindeki çatışmaları ona göstermeyi başaramadıklarında yaşanan bir durumdur. Böylesi bir açmaza girildiğinde, en azından terapistin bu yaşanmazlık durumunun farkında olduğunu dürüstçe açıklaması bazen sürecin yeniden canlanmasını sağlayabilir. Eğer terapist insan davranışlarının gerisindeki dinamik olgular konusunda yeterli bilgiye sahip değilse, bir süre sonra ilişkide yeniden tıkanıklık baş gösterebilir. Tedavi ortamında canlılığı ve akıcılığı sağlamak önemli ölçüde terapistin görevidir ve ne kadar yatkın ve yetenekli olursa olsun, gerekli bilgilerle donanmamış bir terapistin bunu sağlaması ve sürdürebilmesi oldukça zordur. Bu nedenle psikoterapi eğitiminde çok önemli olan usta-çırak ilişkisinin, sistemli bir kuramsal eğitimle desteklenmesinin şart olduğuna inanıyorum.

Tedavi ilişkisi içinde sözlü olmayan davranışların anlam yönünden önemi, çoğu psikoterapi ekolü tarafından kabul edilmiş bir olgudur. Buna karşılık tedaviye gelen kişinin uzandığı divanın gerisinde oturan ve onunla yüz yüze gelmeden bir ilişki sürdüren klasik psikanalistin, bu önemli gözlem ve tedavi aracından yararlanabilme imkânları oldukça sınırlı kalır. Ama klasik yöntemin dışına çıkan, hatta sözsüz mesajlarla psikoterapi uygulayan psikanalistler de olmuştur. Örneğin Frieda Fromm Reichmann'ın, hiç konuşmayan bir şizofrenik hastasının yanında sakin ve sessiz bir biçimde saatlerce oturmuş olduğu bilinmektedir.

Oryantasyon reflekslerinin yanı sıra, psikoterapide ilişki sürecinin ileriye doğru akışını sağlayan ikinci haberleşme sistemi konuşmadır. Konuşmanın insan yaşamındaki önemini ortaya koyan en değerli katkılar İsviçre'den Jean Piaget ve arkadaşları ile Rusya'dan Aleksander Luria ve arkadaşlarından gelmiştir. Rus araştırmacıların üç ila dört yaşlarındaki çocuklarla yaptıkları deneylerden birinde çocuk, üzerinde çeşitli renk ve şekilde ışıklar görünüp kaybolan bir ekranın karşısına oturtuluyor ve kendisine, belirli bir ışık göründüğünde yanında duran ve bir manometreyle bağlantısı olan pompayı sıkması, aynı ışık kaybolduğunda da gevşetmesi söyleniyor. Ve çocuk bir türlü başarılı olamıyor. Buna karşılık ışık göründüğünde "Başla!" diye bağırarak pompayı sıkması, kaybolduğunda da yüksek sesle "Dur!" diyerek gevşetmesi söylendikten sonra deney tekrarlandığında, çocuk çok kısa sürede olaya hâkim olabiliyor.

Biz yetişkinler de toplama, çıkarma yaparken ya da telefon kadranını çevirirken kendimizi yüksek sesle sayı sayarken bulabiliyoruz. Ruslar daha da öteye giderek, bu ve benzeri deneylerden edindikleri izlenimlerden, hareket yetenekleri bozulan kişilerin tedavisinde yararlanmışlar. Örneğin, tekrarlı hareketleri yapabilme yeteneğini yitiren Parkinson hastalarının, her bir hareketin bitiminde içlerinden ya da yüksek sesle kaçıncı hareketi yapmış olduklarını saymaları istendiğinde, bu yetenekleri-

ni yeniden kazandıkları gözlemlenmiş.

Bu konuda Piaget ve arkadaşlarının çocuklar üzerinde yaptıkları gözlemler de çok aydınlatıcı. Dört ya da beş yaşındaki çocuklar kendi kendilerine yüksek sesle konuşurlar. Piaget bunların yaklaşık üçte birinin emirler, talimatlar, tehditler ve yasaklamalardan oluştuğunu saptamış: "Şunu şöyle yaparsan annen kızar!" gibi. Ruslar ise çocuğun davranışlarını düzenleyen bu tür konuşmaların yedi-sekiz yaşlarında iç diyaloglara dönüştüğünü gözlemlemişler. Bu yaşlardaki çocuklar yüksek sesle konuşmazlar, ancak gırtlak kaslarının elektrografileri alınarak yapılan incelemelerde çocukların aslında kendileriyle sessizce konuştukları saptanmış.

Biz yetişkinler de belirli bir eyleme geçmeden önce, bu eylemin artıları ve eksileri konusunda bir iç diyaloğu sözcükler kullanarak sürdürürüz. Freud, yetişkinlerin davranışlarını denetleyici nitelikteki bu iç diyalogları, kişiliğin süperego bölümü kapsamında değerlendirmiştir. William Lewis'in belirttiği gibi, psikoterapide de terapistin "tedaviye gelen kişinin planlarını değiştirme planları" vardır. En azından iç diyaloglarının suçlayıcı, kısıtlayıcı ya da tehdit edici baskılardan özgürleşebilmesine yardımcı olma yönünden. Tedavi ilişkisi sırasındaki karşılıklı konuşmalarda terapistten gelen mesajlar, giderek tedavi edilen kişinin iç diyaloğunun bir parçası haline gelir ve böylece kişi davranışlarını yönlendirmede kendisine rehberlik edecek yeni ve daha özgür bir dünya görüşü geliştirmeye başlar.

Arı kovanına yakın bir yere bir tabak bal koyarsanız, bir süre sonra bir arı onu mutlaka keşfeder, karnını doyurur ve kovanına döner. Aradan uzun bir zaman geçmeden bir arı filosu belirir ve tabağa üşüşür. İki bin yıl önce bu gözlemi yapmış olan Aristo, tabağı ilk keşfeden arının kovana giderek ötekilere bir şekilde önce mesaj verdiğini, sonra da yol gösterdiğini düşünmüştü. 1901 yılında bir Alman araştırmacı, aynı olayı deneysel olarak tekrarlarken ilk arıyı kovanına kadar izledi, ancak kovandan tekrar tabağa dönerken yakaladı ve yolundan alıkoydu.

Bu durumda yol göstericiden yoksun kalan diğer arıların tabağı bulamamaları beklenirken öyle olmadı ve arılar en kestirme yoldan bal tabağına ulaştılar. Olaya şaşıran araştırmacı o zamanlar bunu "manyetik sezgi" olarak açıklamaya çalıştı. 1918'de Avusturyalı biyolog Karl Von Frisch, bu olgu doğrultusunda, sonradan Nobel Ödülü almasına neden olan bir dizi deney yaptı ve arıların dans ederek birbirleriyle iletişim kurduklarını keşfetti. Karl von Frisch'in gözlemlerine göre, ilk arı döndüğünde kovanın önünde daireler çizerek uçmaya başlar. Bir süre sonra diğer arılar da kovandan çıkarak onun hareketlerini tekrarlamaya başlar ve bu sırada antenleriyle ilk arıya dokunurlar. Bu dans sırasında besin maddesinin yerini öğrenen arılar derhal oraya doğru yola çıkarlar. Besin maddesinin bulunduğu yerin uzaklığı arttıkça, ilk arının yaptığı dans da farklılaşır ve karmaşıklaşır.

Arıların kendi aralarında bir dil kullanıp kullanmadıkları yıllarca tartışma konusu olduktan sonra ve bu sürede dil konusunda öğrenilenlerin ışığında, bu dansların insandakine benzer bir dil olmadığı, anlık ihtiyaçları giderme amacına yönelik bir iletişim aracı olduğu anlaşıldı. Ayrıca bu aracın arıların doğasında kalıtsal olarak varolduğu ve insandaki sözlü dil gibi sonradan öğrenilmesinin mümkün olmadığı da saptandı. Buna rağmen farklı kolonilere ait arılar, doğuştan farklı lehçeler kullanırlar. Bu nedenle, örneğin Türkiye'deki arılar Fransa'daki arıların benzer amaçlı dansını yorumlayamaz.

İnsan yaşamının ilk aylarındaki iletişim araçları da önemli ölçüde kalıtsaldır ve önceden programlanmış bir biçimde doğumdan itibaren kullanılır. Hangi ulustan olursa olsun, başlangıçta bütün bebekler aynı sesleri çıkarırlar. Bu durum dokuzuncu aydan sonra değişir ve öğrenilmiş dil kullanılmaya başlanır. Öğrenilmiş dilin yapısı ile o dilin konuşulduğu kültür arasında doğrudan bir ilişki bulunduğu sanılmakta. Kızılderili lehçeleri üzerinde araştırmalar yapmış olan B. L. Whorf, bir kavimden edindiği düşünceleri bir başka kavmin lehçesine çevirmek iste-

diğinde çok zorlanmış, hatta çoğu zaman bunun mümkün olmadığını görmüş. Örneğin bir kızılderili dilinde isimlerle fiiller arasında hiçbir ayrım yapılmazken, bir başkasında şimdiki zamandaki olayları geçmiş ya da gelecektekilerden ayıracak takılar yok. Whorf, bu doğrultudaki çalışmalarından edindiği ve sonradan bir hayli eleştiriye de konu olan izlenimlerini şöyle özetlemiş: Dilleri farklı olan gruplar dünyayı da farklı algılar. Dünyaya bakış biçimindeki bu farklılık, dil yapısının farklı olmasından kaynaklanır. Karşıt görüşteki araştırmacılara göre ise, dilin yapısını yaşantılarımız biçimlendirir. İki görüşün de buluştuğu nokta, yaşantı ile dilin iç içe geçmiş olmaları.

Eddington *Fiziğin Doğası* adlı yapıtında, "bir ve bir" "iki" ettiğinden, bir rakamını incelediğimizde ikiyi de anladığımız için problemi sonuçlandırılmış farzettiğimizi, ama aradaki "ve"yi de incelememiz gerektiğini unuttuğumuzu anlatır. Günlük yaşamdaki önemli olaylar kelimelerin arasındaki sessizlik üzerine inşa edilir. Bir insanla konuşurken onun içten olup olmadığını bu aralıkta değerlendirir, kararlarımızın çoğunu bu kısa sessizliklerde oluştururuz. Klasik psikanaliz ekolü, tedaviye gelen kişinin arada bir sessiz kalmasını tedaviye karşı bir direnç belirtisi olarak yorumlama eğilimindedir. Oysa tedavi süreci içindeki sessizlik süreleri, kişinin o andaki içsel yaşantılarını seçebilmesi için çok önemli, hatta gereklidir. Üstelik bu sessizlik süreleri, konuşmayı bir iletişim aracı olmaktan ne denli saptırdığımızı görebilmemizi sağlar.

Yaklaşık son on yıldır gruplarla yaptığım çalışmalarda psikanalitik yönelimli geleneksel yöntemleri uygulamaktan giderek vazgeçtim ve yerine, yaşanan andaki varoluşu algılayabilmeye yönelik çalışmalar yaptım. Geleneksel gruplarda olduğu gibi, üyelerin grup dışındaki yaşantılarını grup ortamında paylaşmalarına bu gruplarda izin verilmiyor, üyelerin orada ve o andaki varoluşlarını algılayabilmeleri ve birbirlerine yaşatabilmeleri bekleniyor.

Bu tür bir çalışmanın, son yirmi yılda Amerika'da yaygınlaşan ve üyelerin yaşadıkları ya da yaşamış olduklarına inandıkları duyguları "deklare" ettikleri "burada ve şimdi" gruplarından temelde farklı olduğunu özellikle vurgulamak istiyorum. Çünkü "burada ve şimdi" gruplarında, üyelerin otantik yaşantılarını yansıtabildiklerine inanmıyorum. İlk yıllarda, özellikle eğitim amaçlı ve kısa süreli bazı grup denemelerinde istediğim çizgiyi tutturabilmekte bazı güçlüklerim olduysa da, deneyimim arttıkça, bu tür çalışmalarda yaşamın özüne daha doğrudan yönelinebildiğine inanır oldum.

Bu tür grupların başlangıcında, önceden bir yapı sunulmamış olduğu için genellikle bir sessizlik yaşanır ve bu durum üyelerin çoğunun çeşitli biçimlerde anksiyete yaşamasına neden olur. Kiminin zihnine yaşanmakta olan anla hiç ilgisi olmayan düşünceler üşüşür, kimi görevlendirilmişçesine yerdeki halının desenlerini sayar, kimi dışarıdan gelen ve aslında kendisini hiç ilgilendirmeyen sesleri dinlemeye koyulur, kimi ise böyle bağlantılar kuramadığı için kalp çarpıntısı, aşırı heyecan, iç titremesi, vb. belirtileriyle doğrudan anksiyete yaşar.

Üyelerin varoluş sorumlulukları kendilerine bırakıldığı için, grup liderinin üyelerin kendilerini nasıl yaşayacaklarına ilişkin bir beklentisi de yoktur. Gerçek dünyada da olduğu gibi, kişiye kendisinden başka yol gösterecek kimse yoktur. Ama insanlar bu sorumluluktan kaçınma ve başka güçler tarafından yönlendirilme eğiliminde olduklarından, sosyal ayinlerin sağladığı yapılara tutunamadıkları böylesi durumlarda yaşanan belirsizliğe katlanamazlar. Bazı grup üyeleri ise grup liderinin yüzünü sürekli izler. Vaktiyle bir tekne gezisi sırasında yakalandığımız şiddetli fırtına süresince çoğumuzun kaptanın yüzünü izlememiz gibi.

Böyle durumlarda yaşanan olgu ayrılık anksiyetesidir. Özgürlüğüyle ne yapacağını bilemediği için, kendisini fırtınaya yakalanmış bir teknedeki gibi güven verici bir zeminden yok-

sun hisseden insanın, gerçek seçimi olmayan bağlantılar kurarak özgürlüğün ürkütücü hafifliğinden kurtulmaya çalışmasına yol açan bir anksiyete.

Grubun ilk beraberliğinin başlangıcındaki bu sessizlik süregelirken bazen bir an gelir ve üyelerden biri, "Biriniz konuşsanız, artık dayanamıyorum!" diyerek isyan eder, ama bugüne kadar hiçbir grupta bu imdat çağrısına karşılık verildiğine tanık olmadım. Ne yapabilirler ki! Aslında kimsenin bir başkasını yaşatamayacağı gerçeği, "Bir şeyler yapın ve beni yaşatın!" çağrısının karşısında yaşanan çaresizlikte somutlaşır. Genç meslektaşlarımla birlikte olduğum kısa süreli ve eğitim amaçlı bir grupta, psikiyatride uzmanlık eğitimine yeni başlamış bir üyenin isyanını hatırlıyorum. "Ne tuhaf insanlarsınız hepiniz!" diye söylenmişti. "Bizim Karadeniz'de insanlar bir araya geldiklerinde birbirlerine önce bir merhaba der, sonra da kimsin? neredensin? diye sorarlar." Ama isyanının karşılığı yine sessizlik oldu.

Genç üye isyanında kendi "doğrusunu" dile getirmişti. "Gerçeği" ise yaşadığı bağlantısızlık anksiyetesiydi ve kendi doğrusunun nesnel gerçek olduğuna inandığı için diğer üyeleri yargılama hakkını da kendine tanımıştı. Gelenekler bireyin kendini varetme sorumluluğunu hafifletir, ama karşılığı özgürlükten vazgeçerek ödenir. Bu bir seçimdir. Ama pek çok insan her ikisini birden istemenin, daha doğrusu, olamayacak bir şeyi beklemekte olmanın sıkıntılarını yaşar. Bu genç grup üyesiyle yaklaşık bir yıl sonra bir dükkânda karşılaştığımda bana, bir başka tıp uzmanlığı dalına geçtiğini ve daha mutlu olduğunu söyledi. Gerçekten de öyle görünüyordu, çünkü gerçeğiyle doğrusunu uzlaştırıcı bir seçim yapmıştı ve seçimiyle uyum halinde olmanın huzurunu yaşıyordu.

Gruptaki sessizlik sürdükçe bir an gelir üyelerden biri o anda yaşamakta ya da geçen sessizlik süresinde yaşamış olduklarını hissederek ve hissettirerek dile getirir. Bu gerçekleştiğinde

yaşantı üretme süreci başlamış olur. Çünkü ortaya çıkan yaşantıya çoğu kez bir başka üyenin ona karşılık veren yaşantısı katılır. Ama bunun yerine bir üye, yaşadıklarına ilişkin kuru bir monolog söyleyerek sessizliği "bozarsa", genellikle bir karşılık gelmez ve sessizlik yine sürer. Otantik yaşantı üretebilme süreci öylece akıp gitmez ve başladıktan bir süre sonra söner.

Böyle bir özgürlüğe alışkın olmadığımızdan, üyeler kendilerini ve birbirlerini hissetmeye çalışarak yaşananlara bir şeyler "katmak" yerine grup liderine tutunmaya çalışabilirler, ona yaşanmakta olanların anlamına ilişkin sorular sorarak yaşananları yok edebilirler. Bir başka eğilim de, aydın kesimin bazı beraberliklerinde gözlemlendiği gibi, belirli bir konu ya da kavrama tutunup onun çevresinde sonu gelmez düşünsel çağrışımlar yapma biçiminde görülür. Sözlü davranışların amacından saptırılarak kullanılmasının en sık görülen şekli de budur.

Varolamamanın yarattığı vakumu, duygudan ve yaratıcılıktan yoksun, içeriği sık sık yinelenen kompulsif monologlarla doldurma eğilimi yalnızca bazı aydınlara özgü bir olgu değildir, toplumun diğer kesimlerinde de gözlemlenebilir. Önemli bir maç sonrasında oyuna ilişkin ve aynı cümlelerin tekrarlandığı sonu gelmez konuşmalar, bazen maçı izlememiş kişilerin de sanki oradaymışçasına katılmasıyla sürer gider. Bu, coşkulu bir yaşantının bir sonraki geleceğe taşınmasından farklı bir olgudur.

İnsan, varoluşunu gerçekleştirebildiği bir yaşantısı sona erdiğinde bir başka yaşantıya geçer. Varolabilmek yerine olması gerekenin yaşandığı, dolayısıyla çevreyle bütünleşmiş bir birliktelik yerine seyirci olarak katılınan durumların ardından insanlar bir başka yaşantıya geçemez ve yaşayamamış olmanın ağırlığını bir sonraki geleceğe taşırlar. Bu nedenle kendimizi varedemediğimiz beraberliklerin ardından o beraberlikte olanları irdeler ve yargılarız. Kaza geçiren insanların sonradan olayı sürekli anlatarak etkisini hafifletmeye çalışmaları gibi. Hatta bazen toplu bir beraberliğin ardından, katılanlardan biri, bir di-

ğerini arayarak yaşayamamış olduğu duyguları ya da varolamamış olmanın öfkeli isyanını ona aktarmaya çalışabilir. Tabii çoğu kez kişinin kendini varedememesinin sorumluluğu başkalarına yüklenir. Arkadan konuşma niteliğindeki bu yargılar ve eleştiriler genellikle açık ya da üstü kapalı bir biçimde diğer kişi tarafından paylaşılır. Çünkü bir beraberlik alanında insanlar birlikte bütünleşerek varolurlar ya da kendilerini, dolayısıyla birbirlerini topluca yok ederler.

Konuşmanın amacından sapmış bir biçimde kullanılmasının bir nedeni de ayrılık anksiyetesidir. Bu, özellikle ikili beraberliklerde daha çok yaşanır. Araya girebilecek sessizliklerin yaratacağı anksiyeteyi yaşamamak için boşluk doldurucasına yapılan konuşmalar gerçek yaşantımızın ortaya çıkmasını engeller. Ya da daha doğru bir deyişle, varolamamamızın yarattığı boşluktan kaynaklanan anksiyete, kompulsif konuşmayla giderilmeye çalışılır. Psikanalitik terminolojiyle bunu, varolamayan egonun süperegonun uzantısı durumuna gelmesi olarak açıklayabiliriz. Dolayısıyla gerçek yaşantımızla bütünleşebilen konuşmalarımızın günlük yaşamımızdaki oranının ne olduğu sorusunun cevabı çok da iç açıcı olmaz.

Bunun bir nedeni de, zedelenme ya da bir başkasını zedeleme korkularını yoğun biçimde yaşamamız. O kadar ki savunmaya yönelik davranışlarımızı önemli ölçüde bu kaygıların çevresinde oluşturup hem kendimizin diğer insanlara, hem de onların bize ulaşmasını engellemiş oluyoruz. Tüm dikkatimiz kaçınma tepkilerimiz üzerine odaklaştığından, çoğu kez korktuğumuzu da algılayamıyoruz. Zedelenmeyi ya da zedelemeyi yaşamaktansa varolmamayı yeğliyoruz. Öte yandan yaşamazlık sonucu biriken öfke ve saldırganlığı, açık ya da dolaylı yoldan, bu durumun sorumlusu olarak gördüğümüz çevremize, bunu yapamadığımızda da organlarımıza yöneltiyoruz. Ama kendimizi yok etme pahasına kaçındığımız zedelenme ve zedelemeyi yine de yaşıyoruz. Kendimizi varedebildiğimiz zamanlarda içimizde öfke sıkışmadığı için yıkıcılık tehdidi azalır, çevre-

mizdekiler tarafından "hissedilebilme" olasılığı artar. Bu, düşünce düzeyinde anlaşılabilmekten öte bir yaşantıdır; birlikte olduğumuz kişinin de kendisini hissettirebilmesine yol açan ve gidebildiğince ileri doğru hareket eden bir süreci başlatabilir.

Psikoterapide de kişi ilk görüşmeye gelirken, umudunun yanı sıra, terapist tarafından anlaşılmayacağı, küçük görüleceği, zedeleneceği ya da kendisinden yapamayacağı şeyler bekleneceği kaygılarını yaşayabilir. Bu olumsuz beklentilerin gerçekleşmemesinin sağlanabilmesi tedavi sürecinin temel araçlarından biridir. Grup çalışmalarında ise üyeler bu olumsuz beklentileri terapist ya da grup liderinden çok birbirlerine yansıtırlar. Zedelenme ve zedeleme korkularına karşı, kişisel yaşantıları nesnelleştirme ve kavramlaştırma en sık kullanılan kaçınma tepkisidir.

Grup beraberliklerinde bir başka kaçınma yöntemi de oldukça sık kullanılır. Üyeler birbirlerine ya da gruba ilişkin duygularını doğrudan ilgili kişi ya da kişiler yerine terapiste ileterek onu bir tampon aracı olarak kullanmaya çalışabilirler. Özgürlüğün ürkütücü hafifliği sonucu üyelerin başlangıçta grup liderine tutunmaya çalışmalarına biraz el verilmesinden yanayım, ama bir yandan da yaptıkları kendilerine gösterilmek şartıyla. Çoğu grupta, üyelerin yönlendirilme ve yöneltilme talepleri ile grup liderinin üyelere kendi sorumluluklarını iade etme çabalarının oluşturduğu çekişme, hızı azalarak sürer.

Bu satırların yazıldığı günlerden bir süre önce katıldığım bir grup çalışmasının her aşamasında, üyelerin grup dışı yaşamlarında özgür olamadıklarına ilişkin yakınmaları ile grup içinde benim tarafımdan yönlendirilme taleplerinin oluşturduğu çelişki öylesine belirgin bir hale gelmişti ki, üyelerden birine, "Gelin bizi yönetin ki biz de sizden ve yönetiminizden yakınarak kendimizden kurtulalım diyorsunuz!" dediğimi hatırlıyorum. Aslında insan doğasındaki bir paradoks bu, hepimizin yaşadığı.

Yaşayan süreçler kavramlara sokulmak istendiğinde yok oluyorlar. Bu nedenle insanın, içinde yaşadığımız dünyanın biçimsel beklentilerinden sıyrılıp varoluşunu otantik olarak yaşayabildiği anların sayısı çok da fazla olamıyor. Varolabildiğimiz zamanlarda egonun süperegoyla sürdüregeldiği iç diyalog da susar. Otantik yaşantı düşünce düzeyinde fark edildiğinde, süperego yeniden devreye girer ve yaşantı sona erer. Bir insan, "Mutluyum!" dediğinde, bir önceki zaman dilimindeki yaşantısını ilan etmekle meşgul olduğundan mutluluğu artık doğrudan yaşamamaktadır. O anda, bir önceki anda mutlu olmuş olduğunu ilan etmenin mutluluğunu yaşıyor olabilir ki, bu başka bir yaşantıdır. Bu nedenle okuyucuma otantik yaşantının kavramsal bir tanımını sunamıyorum.

Varoluşçu psikiyatri alanında yazılı ürün vermiş bazı Amerikalı meslektaşlarımın, çalışmalarımda bana ışık tutmuş olan seçkin yapıtlarında, seyrek de olsa zaman zaman mutluluğun tanımına yaklaşan tartışmalara girmelerini yabancıladığımı dile getirmek istiyorum. Bunu, Amerikan toplumunun yapısallığa ve yönergelere duyduğu ilgiyle ve 1989 yılında o ülkede ödül alan "Don't Worry! Be Happy!" şarkısının içeriğinde somutlaşan Amerikan tarzı iyimserlikle açıklama eğilimindeyim. Trajediyi yadsıma eğiliminde olan bir kültürün üyelerinin yaşamın özüne ulaşabilme olasılığı da sınırlanır. Ya da gerçek trajediyi yaşamamak için, üretilmiş acı ve kahırla kendisini afyonlayan bir başka kültürün üyeleri.

Trajediyi yadsıyan kültürlerin değerlerinin inandırıcı olamayacağı düşüncesindeyim. Çünkü trajedi insanın derinliklerinde yaşanan bir olgu. Varoluşunun sorumluluğunu üst sistemlerin egemenliğine terk etmiş çağdaş insan, kişisel trajedilerin yaşanamamasının yüzeyselliğinden kaynaklanan kolektif bir trajedinin parçası olabilir yalnızca. Varoluşçu psikiyatri alanında önemli yapıtlar vermiş olan Boss, Binswanger, Laing ve Frankl gibi Avrupalı çalışmacıların, yaşamı trajedisiyle birlikte ve öyle-

ce kabul ederek anlamaya çalıştıklarını düşünüyorum. Tabii Doğu kökenli düşünürlerin bugün Batılıların yaklaşmaya çalıştıkları yere yüzyıllar önce ulaşabilmiş oldukları gerçeğini de göz ardı etmeyerek. Yukarıda sözünü ettiğim Amerikalı yazarlardan biri Avrupalı varoluşçuları karamsar bulduğunu dile getirirken, bunun Avrupa'nın yaşamış olduğu savaşlardan kaynaklandığı görüşünü savunuyor. Ama o savaşlar, açtıkları yaraların yanı sıra bir yaşamışlık birikimini de birlikte getirmiyor mu?

İnsanın kendi varoluşunu algılayabilmesine giden yol, sanıyorum, öncelikle kişinin kendisini nasıl varedemediğini yakalayabilmesi ve görebilmesiyle açılmaya başlıyor. Bence çoğu insanın bir şeyler "yaparak" varolabileceğine inanmış olması bu yolun açılmasını engelliyor. Çünkü "olmak" "yapmak"tan önce gelir. Varolamadan yaptıklarımız kendimizden doğamaz. Varolabildiği anlarda insan, en başından yaptığı seçimler doğrultusunda kendiliğinden hareket etmeye başlar. Kuşkusuz, bazı kararlarımızı, "Bunu şu amaçla yapıyorum," diyerek veriyoruz. Ama bunlar genellikle üst sistemlerin kendimize yansıttığımız beklentileri doğrultusunda verilmiş kararlar oluyor. Çoğu kez kendimiz için önemli seçimlere doğru hareket ederken, bir seçim yapmış olduğumuzu ve bu seçimi uygulamakta ya da yaşamakta olduğumuzu bilinçli olarak fark etmiyoruz, ancak olay bittikten sonra önemli bir seçim yapmış olduğumuzu idrak edebiliyoruz. Psikoterapide de kişi, yaşamını yeniden yönlendirecek seçimleri ve eylemleri, çoğu kez önceden karar almadan ve yaşarken kendini gözlemlemeden öylece gerçekleştiriveriyor.

Grup beraberliklerinde yol alındıkça sessizlik süreleri artık ürkütücü gelmemeye başlar. Çünkü giderek bu dönemlerde insanın kendisini ve yaşadıklarını daha net seçebilmeye başladığının farkına varılır. Bazı gruplardaki sessizlik sürelerinde "hem birlikte hem yalnız" olabilme özgürlüğünün hafifliği yaşanır. Böyle zamanlarda kişi, hem kendi yaşadıklarını hem çevresindeki insanlarla arasındaki "bağı" algılayabilir. Olağanüstü bir duygudur bu! Alışılagelmiş sosyal beraberliklerimizde ise

frekansımızı çevremize karşı görevlendirilmişçesine ayarladığımızdan, sonuç çoğu kez bir performans dizisinden öteye gidemez.

Bir insanın önceden bir sessizlik dönemi yaşamadan da varoluşunu algılayabildiği anlar ya da süreler olabilir. Ancak yaşantıdan kopuk konuşmaya çok şartlanmış olduğumuzdan, grup çalışmalarının başlangıcındaki sessizlik dönemlerinin yaşanması genellikle gereklidir. Bu alışkanlık öylesine yerleşiktir ki, üyeler otantik varoluşu yaşayabilseler bile bu uzun sürmez, alışılagelmiş konuşma biçimlerine dönülerek özgürlükten kaçılır. Ama ürkütücü olduğu kadar hafif ve daha gerçek bir başka oluş biçiminin kısa bir süre için olsa da yaşanmış olması, bu farklı deneyimin bir süre sonra hatırlanmasına neden olur. Üyeler otantik olmayan bir durum içinde sürüklenmekte olduklarını fark ettiklerinde, otantik bir varoluşa dönüş ısmarlanabilecek bir yaşantı olmadığı için, yeni bir sessizlik dönemi kendiliğinden yaşanmaya başlar.

Yıllar önce katıldığım kalabalık bir davette, uzağımdaki bir kadın ve bir erkeğe gözüm takıldı. Yeni tanıştıkları ve birbirlerinden hoşlandıkları davranışlarından hissedilir gibiydi, özellikle de genç kadın tarafında. Bir ara yanlarından geçmem gerekti. Genç kadının karşısındaki erkeğe ülkenin toplumsal sorunları ve çözüm yolları üzerine sıkıcı bir söylev vermekte olduğunu işittim. Oysa beden diliyle verdiği mesaj bambaşkaydı. Davetin sonuna doğru bir ara kendimi yine onlara yakın bir konumda buldum. Genç kadının söylevi sürüyordu, erkeğin yüzü sarkmıştı ve beraberlikleri ölü doğmaya mahkûm bir ilişkiye gebe görünüyordu. En azından benim izlenimim buydu. Ama çarpıcı olan, genç kadının sözlü ve sözsüz davranışları arasındaki uçurumdu. Hepimizin çoğu zaman farkına varmadan yaşadığı, bazen de başkalarında gözlemlediği evrensel bir olgudan söz ediyorum aslında.

Anlattığım olay, psikiyatride alışılagelmiş bir yaklaşımla, genç kadının geçmiş yaşamındaki bazı koşullanmalar sonucu, reddedilme korkularına karşı böyle bir savunma sistemi geliştirmiş olduğu varsayımıyla açıklanabilir. Ancak paleopsişik süreçler konusunda yapılan araştırmalardan edinilen izlenimler bu olguya farklı bir açıdan da bakmamızı gerektirecek nitelikte. Çünkü bu araştırmalar, sözlü ve sözsüz davranışlar arasındaki kopuklukların yalnızca bireyin kişisel tarihinden mi, yoksa bunun yanı sıra, insanın evrim süreci içinde geliştirdiği bazı kolektif davranış özelliklerinin onun doğasına mal olmasından da mı kaynaklandığı sorusunu da beraberinde getirmekte.

Amerika'da National Institute of Mental Health'in birimlerinden Laboratory of Brain Evolution and Behavior'un yıllarca başkanlığını yapmış olan Paul McLean'e göre, beynin evrimsel yapısı hiyerarşik bir düzendeki üç katmandan oluşur. Ona göre bu üç katman yapısal ve kimyasal yönden birbirinden oldukça farklıdır. En üstte beynin korteks tabakası bulunur. Bu bölge insan-öncesi varlıklarda oldukça gelişmiş, insanda ise daha da karmaşık bir yapıya dönüşmüştür. Daha derin katmanlar ise memeliler ve sürüngenlerle ortak yapısal özellikler taşır.

Tıp öğreniminden önceki eğitimi kimya ve biyolojinin yanı sıra jeoloji ve felsefeyi de içeren Paul McLean, paleopsişik süreçlerin incelenmesine yıllarını vermiştir. McLean'e göre biz bir değil, üç beyne sahibiz ve her biri dünyayı kendine göre algılayıp tepki veriyor. Archipallium, paleopallium ve neopallium adlarını taşıyan bu bölgeler, sürüngen, eski memeli ve yeni memeli beyinleri olarak da anılırlar. Bu üç beyin, birbiriyle bağlantılı üç ayrı biyolojik bilgisayardır. Her birinin kendi zekâsı, kendi öznelliği, kendi zaman ve mekân duyusu, kendi belleği ve kendine özgü işlevleri vardır.

En derin katman R-komplekstir, beynin en eski kısmıdır ve bu organın Basal Ganglia denilen bölgesine tekabül eder. Beynin en derininde, Richard Restak'ın deyimiyle, bodruma atılmış

eski bir oyuncak gibidir. Kertenkele ve sürüngenlerde beyin yapısının büyük bir bölümünü oluşturur. Reptilyen (sürüngen) beyin ya da R-kompleks, öğrenilmemiş ve programlanmamış davranış dizilerini sağlar. Selektif boyamayla, R-kompleks ile beynin diğer bölgeleri arasında belirgin bir farklılık saptanmıştır. McLean'e göre, Globus Pallidus ve Caudate Nucleus'un koyu bölgeleri R-kompleksin önemli parçalarıdır.

Kertenkelelerin davranışlarını videoteyple kaydederek inceleyen McLean, yaklaşık yirmi davranış örüntüsü saptamıştır: yaşam alanı edinme, kızgın sesler çıkarma, yiyecek arama, istifçilik, selamlaşma ve sosyal gruplaşma gibi. Bu gözlemlerde, özgeci davranışlar ya da analık-babalık gibi bazı davranış örüntülerinin dışında, kertenkelelerin birçok davranışının insanlarınkine çok benzediği fark edilmiştir. McLean'e göre R-kompleks gibi eski beyin bölgeleri, kendi programlarını bağımsızca uygulayarak davranışlarımızı etkilemektedirler.

McLean, gözlemleri sonucu, ritüelizm, otoriteden korku ve otoriteye boyun eğme gibi bazı davranışların da R-kompleksin ürünü olabileceği izlenimini edinmiştir. Hatta obsesif-kompulsif belirtilerin ve günlük yaşamımızda zaman zaman gösterdiğimiz bazı diğer mantıkdışı davranışların da bu bölgeden kaynaklanmasının güçlü bir olasılık olduğu görüşündedir.

Gerçekten de bazı araştırmalar bu varsayımı destekler nitelikte. University of Calıfornia at L.A.'den Lewis Baxter'in obsesif-kompulsif belirtilerden yakınan kişiler üzerinde PET (Positron Emission Tomography) ile yaptığı bir araştırmadan edindiği sonuçlar gibi. Baxter araştırmasında, bu kişilerin orbital bölgeleri (pre-frontal korteksin gözlerin tam üzerine rastlayan kısmı) ile Caudate Nucleus'ta (R-kompleksin bir parçası) aşırı aktivite olduğunu saptamış. İstemdışı hareketlerle ortaya çıkan Parkinson hastalığında ve Tourette sendromunda da aynı beyin bölgelerinin etkili olduğu zaten bilinmektedir. Örneğin Parkinson hastalığında R-kompleksin Substantia Nigra kısmında nor-

mal olarak bulunan nörokimyasal dopamin'de bir eksiklik söz konusudur. İlginç olan bir başka yön, bu bilgilere sahip olmayan on dokuzuncu yüzyıl nörologlarının, Parkinson hastalarında gözkapaklarının seyrek kapanması olgusuna "timsah bakışı" adını vermiş olmaları. Baxter'e göre, kişinin kendi istemi dışında zihnine üşüşen düşünceler ya da istemdışı tekrarlanan eylemlerle ortaya çıkan obsesif-kompulsif belirtiler de orbital bölge ile Caudate Nucleus arasındaki bir etkileşim bozukluğundan kaynaklanmaktadır.

Kendimizi mantıklı varlıklar olarak değerlendirme eğilimindeyiz, ama günlük yaşamımızda yaptığımız mantıkdışı davranışların sayısı da azımsanamaz. Geçmişte bu tür davranışları bilinçdışı süreçlerle açıklama eğilimi vardı, bugün ise R-kompleksten kaynaklandığını düşünenler var. R-kompleks ya da sürüngen beyin, atalarımızdan kalan izlerle doludur ve davranışlara o doğrultuda (ritüelist) bir yön verir. Yeni ve alışılmamış durumlarla karşılaşıldığında işe yaramaz. Ancak yine de hepimiz bu kalıtsal süperegonun tutsağı gibiyizdir. Richard Restak'a göre, liderlerimizi R-kompleksimizle seçtiğimiz gibi ilginç ve eğlendirici spekülasyonlar bile yapılmakta.

İkinci katman olan ve memelilerde bulunan limbik beyin, duygu yaşantılarıyla ilgili sinirsel yapıyı içerir. Limbik sistem R-kompleksin çevresini sarar, bu nedenle Latincede yüzük ya da halka anlamına gelen limbus'tan esinlenerek adlandırılmış, limbik sistem terimi de ilk kez 1952'de yine McLean tarafından kullanılmıştır. Önceleri bu bölgenin koku alma işlevleriyle ilgili olduğu sanılırdı, sonradan farklı ve çok karmaşık bazı işlevleri üstlendiği anlaşıldı.

1939 yılında bir maymunun Amygdala'sının (limbik sistemin bir parçası) tahrip edilmesiyle gerçekleştirilen ilk deneyde, uyarılma, kızgınlık ve korku belirtileri gözlemlenmişti. O günlerden bu yana yapılan çeşitli deneylerde, limbik sistemin diğer bölgelerinin uyarılması ya da tahrip edilmesi de duygusal tep-

kilerde önemli değişimlere yol açmıştır. Ama bu konudaki en önemli bulgular epilepsiyle ilgili çalışmalardan edinilmiş, limbik sisteme komşu bölgelerden kaynaklanan epileptik deşarjların çok canlı duygusal yaşantılara yol açtığı saptanmıştır.

Beynin bilgi kapasitesi, en üst ve en gelişmiş katman olan serebral kortekstedir. Algılama, analiz etme ve organizmanın içinden ve dışından gelen bilgileri depolama işlevlerini üstlenir. Ne var ki, korteksin bu işlevlerini sürdürebilmesi için dikkatli bir uyanıklık durumunda olması gerekir. Dikkatli uyanıklığı da beyin sapında bulunan ve RAS (*Reticular Activating System*) denilen bir bölge sağlar. Bu bakımdan korteks RAS'a doğrudan bağımlıdır. Uyurken biri bizi çağırırsa, RAS'ta bir eksitasyon dalgası başlar, bu dalga önce beynin işitmeyle ilgili bölgelerini, sonra yukarı doğru hareket ederek motor korteksi etkiler ve yerimizden kalkmamıza neden olur.

RAS'ı tahrip edilen kediler, ismi de çağrılsa, iğne de batırılsa uyumaya devam ederler. Bir kibrit başı büyüklüğündeki kan pıhtısının RAS'ta takılıp kalması, korteksin sağlam olmasına rağmen, dönüşü olmayan bir komaya neden olur.

Algılama süreçlerinde üç ayrı grup beyin hücresi birbirini tamamlayıcı üç farklı işlevi üstlenir: örneğin görme, görülene anlam verme (ya da tanıma) ve görülen ile işitileni tek bir algılama sürecine dönüştürme. Algılama tabii ki tek başına bir anlam taşımaz. Bu satırları okurken gerekli olan süreçleri, dikkatli uyanıklık ve algılama, işlemden geçirme ve sonradan hatırlama olarak sıralayabiliriz. Ama iş burada da bitmez, okuduklarınızdan hoşlanmayıp sonraki bölümlere geçmek isteyebilirsiniz. Böylece istemli eylem ortaya çıkar. Eylem motor kortesi ilgilendirir. Beynin en öndeki bölgesi olan frontal lob'da bulunan motor korteks bir bilgisayar gibi çalışır. Tabii bir de programcı gerekir ve bu görevi de prefrontal lob üstlenir. Niyet etme, eyleme karar verme ve en karmaşık davranışları düzenleme gibi işlevler bu bölgeden kaynaklanır.

Prefrontal lobun işlevleri hakkındaki ilk bilgilerimiz 1940

ve 50'lerde edinilmiştir. Lobotomi adıyla bilinen ve o yıllarda şizofrenik bozuklukların tedavisi amacıyla uygulanan bu cerrahi işlemde prefrontal lobun lifleri kesildiğinde, hastalarda inisiyatif kaybı, künt bir sükûnet, çevrenin değişmesini istememe gibi değişimler gözlemlenmişti. Bu ve diğer bazı olgulardan edinilen bilgilerin ışığında bugün, prefrontal bölgenin amaca yönelik davranışları yönettiğini biliyoruz.

Rus nöropsikolok Aleksander Luria'nın da belirttiği gibi, beyni üç işlevsel birimde inceleyebiliriz: dikkatli uyanıklık, bilgi işlem ve eylem. Beyinde on beş milyar sinir hücresi bulunur. Bu hücrelerin tümünün birbiriyle ilişkiye geçtiğini farzedelim. Bu bizi hiçbir beynin ya da bilgisayarın baş edemeyeceği bir karmaşıklık düzeyine getirir. Dolayısıyla, organizmanın optimal bir düzeyde çalışabilmesi için bu üç birim arasında dengeli bir etkileşim gereklidir. Bilinçli düzeydeki her etkinlik bu üçünün ortaklaşa hareket etmesi sonucu ortaya çıkar. Bir başka deyişle, beynin bir bölgesinde algılayıp bir başka bölgesinde harekete geçmiyoruz. Bundan ötürü belirli bir etkinliğin beynin neresinde lokalize olduğu sorusu da anlamını yitirir. Bunun nedeni, beynin bir süreç olarak çalışmasıdır.

Kalabalık bir toplulukta, aslında hiç hoşlanmadığınız, ama iyi ilişkiler sürdürmeniz gereken biriyle karşılaştığınızı düşünün. Serebral korteksiniz gülümsemenizi ve nazik bir konuşmayı sürdürmenizi sağlarken, aynı zamanda, limbik sisteminiz o kişiye ilişkin olumsuz duyguları, hatta bazen kalp atışlarının hızlanması gibi fiziksel belirtilerle birlikte size yaşatmaya başlayacak, bütün bunlar olurken R-kompleks de çeşitli beden dili araçlarını harekete geçirerek, örneğin başınızı fazla sallamanıza ya da ayaklarınızın durumunu sürekli değiştirmenize neden olabilecek ve ancak dikkatli bir gözlemci, konuşulanlarla bedensel davranışlar arasındaki uyuşmazlığı fark edebilecektir.

Bu varsayımları kanıtlamak tabii ki çok güç. Ama yine de Oscar Wilde'ın şu sözlerini hatırda tutmakta yarar olabilir: "Öyle çalışmalar yapılır ki, bir kenarda bekler durur ve insan onla-

rı uzun süre anlayamaz; bunun nedeni, henüz sorulmamış soruların cevapları olmalarıdır; ne yazık ki bu sorular, cevaplarından çok sonra ortaya atılırlar."

McLean ve bazı araştırmacılar, görme, işitme gibi duyu inputlarının yalnızca kortekse değil, limbik sisteme de aktarıldığını saptamışlardır. Duygular arı biçimleriyle limbik sistemden, kompulsif ve ritüelistik eylemler R-kompleksten, soyut düşünce ise korteksten kaynaklanır. Ruhsal bozukluklarda, epilepside ve uyuşturucu madde zehirlenmelerinde korteks ile limbik sistem arasındaki, dolayısıyla da düşüncelerle duygular arasındaki göreli uyum bozulur. Korteksle limbik sistem arasındaki kopukluğun en dramatik örneği, kişinin kendi kimliğini algılayamaması ile ortaya çıkan depersonalizasyon fenomenidir. Paranoid psikoz gibi bazı uç durumlarda ise, görülene inanma yerine, inanılanı görme biçiminde bir karışıklık yaşanır.

Epilepsiyle ilgili bazı çalışmalar göstermiştir ki, yaşadığımız duyguların dış dünyamızda yer alan olaylarla ilişkili olması şart değildir. Duygularımızın yoğunluk derecesi de yaşadıklarımızın otantik olması açısından bir ölçü değildir.

İşte bu bulgulardan hareket edilerek, limbik sistemin, organizmanın dışından ve içinden kaynaklanan yaşantıların entegrasyonunu sağlayarak kişisel kimlik duygusuna katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Wilson, *Sociobiology* adlı ve hayli ilgi çekmiş olan kitabında şöyle diyor: "Stres durumlarına girildiğinde, hipotalamik-limbik sistem insanın bilinçli dünyasını, birbirine karşıt duyguların eşzamanlı yaşandığı 'ambivalans' durumuna sokar; sevgi nefretle, saldırganlık korkuyla, dünyaya açılma içe kapanmayla birlikte yaşanır."

Günümüzde birçok bilim adamı, 2000'li yıllara girerken bilim dünyasının ilgileneceği en önemli konunun beyinle ilgili araştırmalar olacağı inancında. Bu görüşe katılanların arasında fizikçilerin de olması ilginç. Çünkü fizik, katı bilim olarak nitelendirilen ve dünyayı nesnel bir biçimde ele alan bir disiplin. Buna karşılık beyinle ilgili araştırmalar, bazen görüş ayrılıkla-

rına konu olabilen ve daha yumuşak bir disiplin olan biyolojinin konusu. Buna rağmen giderek ön plana çıkmaları oldukça anlamlı. Çünkü, "Gerçek nedir?", "Bildiklerimizi nasıl biliyoruz?" gibi önceleri filozoflar tarafından cevaplandırılmaya çalışılan sorular, şimdi biyolojinin konusu haline gelmekte. Bu gelişmeler içinde belirmeye başlayan ve "psikobiyoloji" diye adlandırılan yeni bir alan, insanın, beyni inceleyerek kendisini anlamaya çalışmasını içeriyor ve yukarıda sözü edilen soruları cevaplamaya çalışarak felsefenin yerini almayı amaçlıyor.

Geleneksel felsefe günümüzde eski gücünü kaybetmiş görünüyor. Bugün hayatta olmayan ünlü fizikçi Richard Feynman, *Playboy* dergisinin kendisiyle yapmış olduğu bir görüşmede, "Filozoflar zamanlarının bilimsel gelişmelerini görmezden gelirlerse, anlamak istedikleri şeyleri anlamaları mümkün olamaz!" demişti.

Yakın geçmişte bile geleneksel filozoflar, zihinsel işlevleri incelerken konuyu yalnızca davranışlar yönünden ele almışlar, beynin kendisine ilgi göstermemişlerdir. Geçmişteki bu boşluk, günümüzde yeni bir alan olarak ortaya çıkmaya başlayan "Nörofilozofi" ile başarılı bir biçimde giderilmekte.

Tabii geçmişteki tek yönlülük felsefeye özgü bir durum değildi ve geleneksel tıp bilimi de felsefeninkine karşıt bir seçicilikle ilgisini beyne odaklaştırmıştı. Biyolog Sir Julian Huxley'in, "Beyin tek başına zihin için bir neden olamaz, ama zihnin oluşumu için gereklidir. Tek başına soyutlanmış bir beyin, biyolojik bir saçmalık olmaktan öte bir anlam taşımaz!" biçimindeki isyanı, beynin bir organ mı (şey mi?), yoksa bir süreç mi olduğu sorusunu bir kez daha hatırlatmakta.

Psikobiyolojinin bir disiplin olarak ortaya çıkmasından önce, beyin ve işlevlerini felsefi düzeyde anlama çabalarının ürünü olan görüşler iki grupta toplanmıştı. Bir görüşe göre, biz şeyler (nesneler) dünyasında yaşarız ve bu dünyada insanlar ve diğer nesneler bir günden diğerine çok az değişir. İkinci görüşe göre, dünya süreçlerden oluşur. Biz bu süreçlerin parçalarını

çerçevelere koyarak algılarız ki bu, geçmişte hiç de popüler olmayan bir görüştü. Ama sonradan, modern fiziğin önemli ölçüde bir süreç bilimine dönüşmesi ve buna karşılık beynin bir "şey" durumunda kilitlenmiş olmasının yarattığı çelişki, birinci görüşü savunanların durumu yeniden gözden geçirmelerine neden oldu. Tabii, sosyal bilimler gibi, doğası gereği birinci görüşe bağlılığını sürdüren bazı disiplinler dışında. Beyin-bilgisayar kıyaslamalarından öğrenilenler de Genel Sistemler Kuramı (*General Systems Theory*) çerçevesinde değerlendirilerek, zihin ve beden ikilisi diye bir dualizmin olamayacağı inandırıcı bir biçimde ortaya kondu. Böylece, filozof Gilbert Ryle'in 1947'de "kategori hatası" dediği duruma da açıklık getirilmiş oldu.

Bu konuda Richard Restak'ın bir benzetmesini burada aktarmak açıklayıcı olabilir: Sekiz yaşında bir çocuk ömründe ilk kez Washington D.C.'ye götürülüyor. İlk gün Kongre Binasını, ikinci gün Beyaz Saray'ı, üçüncü gün Yüksek Mahkemeyi görüyor, ardından merakla soruyor: "Bütün bunları gördüm, peki ama devlet nerede?" Tabii çocuğun sorusu bir kategori hatasından kaynaklanıyor. Her üç bina da fiziksel olarak belirli alanlarda olabilir, ama devletin kendisi farklı bir kategori; bu üç kurumun birbiriyle etkileşimini tanımlayan en üst kategoridir.

Fizikte geçerli olan Heisenberg ilkesi, beyin araştırmaları için de söz konusudur: Araştırmada kullanılan yöntemler elde edilen sonuçları etkiler. Gerçeğe ulaşma umuduna yaklaştığımız her an, ona ulaşmak için yeni ve beklenmedik yolları karşımıza çıkaracak ve bu böylece sürüp gidecek. Yazgımızın bir parçası olan bu açmaz vaktiyle filozof Demokritos tarafından şöyle dile getirilmiş: "Lanet olası akıl, sen tüm verilerini bizden aldığın halde bizi devirmeye çalışıyorsun. Ama bizim devrilmemiz senin de düşüşün olacak!"

Beyin tek başına zihin denilen olgudan sorumlu değildir, yalnızca ortaya çıkışı için gerekli bir organdır. Ama acaba bunun karşıtı da geçerli olamaz mı? Yani beyin de zihinsel süreçlere muhtaç değil midir? *Sensory deprivation* deneylerinden

edinilen sonuçlar bu soruya olumlu cevap verebilmek için yeterli görünüyor. Bu nedenle, uyaran yoksunluğu (*sensory deprivation*) denilen olguyu burada bir özetle hatırlatmakta yarar görüyorum.

Kutup kâşiflerinin, batan gemilerin günlerce denizde kalan tayfalarının ya da dünyadan soyutlanan savaş tutsaklarının duygularında, algılarında ve düşüncelerinde çeşitli sapmalar gözlemlenmiştir. İkinci Dünya Savaşı'nda on sekiz ay tek başına bir hücreye kapatılmış olan Christopher Burney, "Bir süre sonra, değişikliğin ve çeşitliliğin bir çeşni olmaktan öte, yaşamın özü olduğunu anladım," demişti. Sürekli tekdüzelik de normal kişilik işlevlerinin bozulmasına yol açabilmektedir. Uzun yol kamyon sürücülerinde dikkat ve oryantasyon bozuklukları, bazen de halüsinasyonlar gözlemlenmiştir.

Algı kısıtlanmasının davranışlar üzerindeki önemli etkilerinin uzun süredir bilinmelerine rağmen, konu ancak 1954'te Kanada'daki McGill Üniversitesi'nde, Bexton, Heron ve Scott tarafından gerçekleştirilen uyaran yoksunluğu deneylerinden sonra önem kazanmış ve yaygın bir biçimde incelenmeye başlanmıştır. Bu ünlü deneyle başlayan süreçten edinilen bilgilerden günümüzde astronot eğitimine kadar uzanan çeşitli alanlarda yararlanılmaktadır.

McGill Üniversitesi'nde yapılan ilk deneyde erkek kolej öğrencileri, ücret karşılığında beş gün süreyle ses geçirmez bir odada soyutlanmışlardı. Gözler, ışığı geçiren ama şekillerin algılanmasını engelleyen maskelerle örtülmüş, eldiven ve sargılarla dokunma duyusu azaltılmıştı. U harfi şeklindeki yastıklar ve hava arıtıcı bir aygıtın tekdüze gürültüsüyle işitme duyusu da kısıtlanmıştı. Yaklaşık beş günlük bir sürenin sonunda, deneye katılanlarda güçlü bir uyarılma isteği, algılama sapmaları, şaşkınlık, dikkat toplayamama, mekân oryantasyonunda bozukluklar ve duygusal dengesizlikler gözlemlenmişti. Yirmi dokuz öğrenciden yirmi beşi deney sırasında beliren halüsinasyonlardan söz etmişlerdi. Bu halüsinasyonlar, geometrik biçim-

lerden, karlı bir alanda omuzlarında torbalarıyla bir sıra halinde yürüyen sincaplar gibi karmaşık görüntülere kadar çeşitlilik göstermişti.

Uyaran yoksunluğu deneyleri, beynin dış dünyaya bağımlı olarak çalıştığını ve dış dünyadan soyutlandığında, uyarılma ihtiyacını, en azından bir süre için yine "kendisinin" karşılamaya çalıştığını düşündürmekte. Oysa Aristo'ya göre, beyin bir Tabula Rasa, yani boş bir alandır. Bu alan üzerine gelen yaşantılar insanın doğasını çizer. İnsan doğası hakkındaki bilgilerimizin bugün ulaştığı aşamanın ışığında baktığımızda, iki bin yıl önceki bu görüşün doğru olmadığını görebiliyoruz. Asıl ilginç olan yön, insana bakış açısı olarak Aristo'nunkine benzer bir yaklaşımın son otuz yılda psikoloji bilimine egemen olması ve üstelik, sınırlı sayıda bir grup psikiyatristi de etkisi altına almış olması.

Davranışçı psikoloji olarak bilinen bu akımın izleyicileri, yıllarca, istemli davranışların yalnızca görünüşte böyle olduklarını ve aslında dış uyaranlara otomatik tepkilerden başka bir anlam taşımadıkları görüşünü savunmuşlardır. Oysa ki, seçim ve istem gibi süreçlerin olmadığına ya da gerekli olmadığına inanmak, canlı organizmaları değil makineleri incelemek olur.

Bir Skinner kutusunu ele alalım. Manivelaya basılınca besin maddesi çıkıyor ve hayvan, doyana kadar bu eylemi tekrar ediyor. Burada seçim, istek ya da karar söz konusu değil. Oysa manivelaya basmak çok kısa bir süre alır. Buna karşılık kutunun içinde dolaşma, koklama ve keşfetme gibi daha uzun süreli davranışlar değerlendirilmeye tabi tutulmaz. Davranışçıları ilgilendiren şey, hayvanın manivelaya kaç kez basıp ödülünü alacağıdır. Uyaran-ödüllendirilme dışındaki davranışlar görmezden gelinir.

Edinburg Üniversitesi Psikoloji Laboratuvarı'nda gerçekleştirilen bir deneyde, bir anne altı günlük bebeğine tekrarlı olarak dilini çıkarıyor, bir süre sonra bebek de dilini çıkarıyor. Aynı olay göz kırpma ve ağız açıp kapama hareketleriyle de tekrarlanıyor. Tabii bu gözlemler hiç aynaya bakmamış olan bebe-

ğin, annesinin bu hareketlerinin kendi bedenindeki karşılığını nasıl bulabildiği sorusunu da beraberinde getiriyor.

Richard Restak'ın aktardığı bir gözleme göre, Rattus Norvegicus denilen laboratuvar faresi, kafesinden alınıp masaya konduğunda dolaşmaya ve masanın üzerindeki bazı objeleri koklamaya başlar. Art arda çekilen fotoğrafların bilgisayar analizi yapıldığında bu davranışların rastlantısal olmayıp bir düzen izlediği ve hayvanın önceden tanımadığı alanlara doğru yönelme eğilimi gösterdiği gözlemlenmiş. Bu gözlemin geçerliğini kanıtlamak amacıyla yapılan bir başka deneyde, fare Y şeklinde bir alanın sap kısmının başına konduğunda, örneğin önce sağ tarafa girmiş ve sonuna kadar gitmiş. Buradan alınıp yeniden başlangıç noktasına getirildiğinde bu kez meraklı bir gezgin gibi sol tarafı keşfe çıkmış.

Bu ve benzeri bazı deneylerden edinilen izlenimler, davranışlarımızı uyaran-tepki modeliyle açıklamaya çalışan ve insanı ödüller ve cezalarla pekiştirilen koşullandırılmalar dizisinin bir ürünü olarak tanımlayan davranışçı psikolojinin düşünme biçimine tamamen karşıt düşmekte. Çünkü bu hayvanların seçimlerini yaparken onlara çekici gelecek bir peynir parçası ya da kaçınma davranışlarına yol açacak elektrik şokları yok. Bu tür davranışların belki de yalnızca "yaşamın sürekliliğini koruma" ilkesi yönünden bir anlamı olabilir.

Bir başka deneyde, farelere besin maddesine ulaşmak için iki seçenek veriliyor. Biri alışık oldukları ve kestirme bir yol, diğeri ise yeni ve dolambaçlı. Davranışçı ekolün beklentilerinin tersine, hayvanlar her zaman aşina oldukları yolu seçmiyor ve ilk kez karşılaştıkları bu yeni yolu da en azından aynı sıklıkta deniyorlar. Konuya yansız bir biçimde bakmaya çalışırsak, yeniliğin de bir tür ödül olup olmadığı sorusunun göz ardı edilmemesi gerekir.

Nitekim bu doğrultuda yapılmış bazı deneyler oldukça düşündürücü. G. B. Kisch ve J. Antonitis bir fareyi, normalde manivelaya basıldığında hayvanı besinle ödüllendiren bir Skinner

kutusuna koymuşlar, ama bu kez besin maddesi yerine, manivelaya her basıldığında parlaklığı değişen bir ışıklandırma yerleştirmişler. Besin maddesi olmamasına rağmen fareler yine de manivelaya basarak ışıklarla oynama alışkanlığı edinmişler. Rhesus maymunlarıyla yapılan deneylerde de hayvanların belirli renklere ve parlaklık derecelerine daha çok ilgi duydukları ya da sinemayı fotoğrafa tercih ettikleri, manivelalara basarak yaptıkları seçimlerde gözlemlenmiş.

Yapılan çalışmalar, şekli ona benzediği için adını denizatının Yunancasından alan "Hippocampus"un, yeni bellek oluşumunu sağlayan beyin bölgesi olduğunu göstermiştir. Bu bulgular doğrultusunda yapılan çeşitli deneyler hippocampusun ödül ve ceza faktörlerinden bağımsız olarak bilgi kaydettiğini ve yenilik arama türündeki davranışların bu bölgenin işlevleriyle yakından ilintili olduğunu ortaya koymuştur. Hippocampusları tahrip edilen hayvanlar aşina oldukları alanları tanıyamadıkları gibi daha önce keşfedemedikleri alanlarla da ilgilenmiyorlar. Bazı nörofizyolojik yöntemlerle hippocampustan alman tek hücre kayıtları, bu bölgenin bilgi kaydetmesini sağlayan faktörün ödül değil yenilik olduğunu açıkça ortaya koymuştur.

Son yirmi beş yıl süresince davranışçı psikoloji, insan davranışlarını fareler üzerinde yapılan gözlemlerin her zaman doğru olmayan yorumlarıyla açıklama eğiliminde olmuştur. Bu yorumların geçerli olduğunu varsayarsak, örneğin alpinistlerin ya da kutup kâşiflerinin yeniye ve bilinmeyene yönelik davranışları nasıl açıklanabilir? Bir psikoterapi buluşmasında da tedaviye gelen kişi önceden saptadığı bir gündemle gelmiş olsa bile, bir saatlik beraberlik süresince ne zaman ne olacağının ya da ne konuşulacağının hiçbir kestirilebilirliği yoktur.

Skinner'in günlerinden bu yana davranışçı psikoloji önemli değişimlerden geçerek eskiye oranla daha inandırıcı olabilmesini sağlayacak bir esneklik kazanmıştır. Üstelik davranışçı ekolün geçmişteki konumunun, sinir sistemi anatomisi ve fizyolojisi hakkındaki bilgilerimizin o zamanki düzeyiyle pek de

çelişkili olmadığı gerçeğinin ve bu konudaki sorumluluğun, belirli bir ekolden çok, ilgili tüm disiplinlere ait olduğunun hatırlanması gerekir. Yine de biyolojideki son gelişmeler bu yaklaşımın yeniden ve temelden gözden geçirilmesini zorunlu kılmaktadır.

"Psikoterapi" başlığı altında biyolojiden söz etmiş olmam bazı okuyucularım tarafından yadırganmış olabilir. 1988 yılında yapılan bir kongrede "Nörobiyoloji ve Davranışlar" konulu bir panele konuşmacı olarak katılmamın ardından, bir genç meslektaşım bana, onca yıl dinamik psikiyatri ve psikoterapi alanında çalıştıktan sonra bunun bir "yön değiştirme" anlamına mı geldiğini sormuştu. Ona bu tutumumun öteden beri sürdürdüğüm bir yönümü daha sağlam temeller üzerine yerleştirme çabasından başka bir anlam taşımadığını ve aslında biyoloji alanındaki gelişmelere yalnızca kendi sentezime katabileceğim bir "seçicilikle" yaklaşmaya çalıştığımı anlatmıştım.

Uzmanlık eğitimime başladıktan bir süre sonra psikiyatriyi bir bütün olarak algılamakta ve betimsel (descriptive), organik, dinamik ya da analitik psikiyatri gibi parçalar arasındaki bağlantıları kavramakta güçlük çektiğimi hatırlıyorum. O zamanlar bu karışıklığın kendimden kaynaklandığına inanmışken son gelişmelerin ışığında bu olguya yeniden baktığımda kendime haksızlık etmiş olduğumu düşünüyorum. Örneğin kişi psikoterapiste gidiyor, onunla yaptığı konuşmalarda sorunlarına ilişkin içgörü kazanıyor, vb. Bu fiziksel olmayan bir tedavidir. Çünkü doktor hastasına dokunmuyor, bedenini muayene etmiyor, çoğu kez ilaç da kullanılmıyor. Dolayısıyla şöyle bir izlenim oluşuyor: Psikoterapistler bedeni değil, zihni tedavi ediyorlar. İşte böyle bir yaklaşım sonucu geçmişte psikiyatrik bozuklukların sınıflandırılmasında hatalı bir yola gidilmiştir ve bu etki günümüzde de önemli ölçüde sürdürülmektedir.

Üstelik son zamanlarda, tedavi için başvuran kişinin psikiyatrik sınıflandırmanın hangi kategorisine ait olduğu neredey-

se tedaviye gelen kişinin kendisinden daha fazla ilgi konusu olabiliyor ve bu nedenle bazı psikiyatristlerin tutumu, şu ya da bu durumun hangi yasa maddesinin kapsamına girdiğini bulmaya çalışan yargıçları ve avukatları çağrıştırabiliyor. Bazı araştırmalarda, örneğin demografik ve kültürlerarası çalışmalarda ya da kimyasal tedavinin planlanmasında psikiyatrik sınıflandırmanın yeri tabii ki önemli, ama klinik çalışmalarda bu denli ön plana alınması yaşayan insanın özüne ulaşma çabalarını ketleyebilir.

Yakın zamanlara kadar ruhsal bozukluklar, organik (beyinde doku değişikliğinden kaynaklanan) ve fonksiyonel (bilinen bir nedene bağlı olmayan) bozukluklar olarak iki ana bölüme ayrılırdı. Biyolojideki gelişmelerin ışığında değerlendirildiğinde böyle bir bölümlemenin kabul edilebilir bir yanı olamaz. Çünkü tüm davranış süreçleri beyin hücrelerinin birbiriyle etkileşiminden kaynaklanır. Bunu kabul ettiğimizde de önemli ölçüde konuşma ve dinlemeye dayalı olan psikoterapinin, beyinde nasıl değişiklik oluşturabildiği sorusu ortaya çıkar. Bu soruya verilebilecek cevap henüz varsayım aşamasında. Bir ışığın yanıp sönmesi görme korteksinde, ya da parmaklarımızı masaya vurma hareketi korteksin duyu ve hareket bölgelerinde, elektroansefalografi ile kaydedilebilen beyin dalgalarına neden oluyor. Sakin bir odada kişi bunları yaşadığını düşlediğinde de aynı dalgalar kaydediliyor. Yale Center for Behavioral Medicine'de yapılan çalışmalardan alman sonuçlara göre, düşleme beyin üzerinde "ölçülebilir" bir etki yaratmakta. Bir şeyi yapmayı düşlersek onu yapmışız gibi bir beyin aktivitesi oluşuyor. Aslında her türlü zihinsel faaliyet beyinde değişikliğe yol açıyor, ama bunların çoğunu günümüz teknolojisiyle saptamak mümkün değil. Bu nedenle psikoterapi sürecindeki sözcükler, imgeler ve diğer yaşantıların da beyin hücrelerinin etkileşiminde değişikliklere yol açtığı düşünülmekte. Bu konuda daha da spesifik çalışmalar olmakla birlikte, yapılan çıkarsamalar biraz spe-

külatif nitelikte olduğundan burada onlara değinmeyi zamansız buluyorum.

Yaklaşık kırk yıl önce, dinamik psikiyatrinin en görkemli dönemini yaşadığı bir zamanda, kendisinden psikoterapi eğitimi aldığım Alfred Messer, bir psikanalist olduğu halde bir gün bana, "Geleceğin psikiyatrisi biyoloji içerikli bir temel üzerine oturacak!" demişti. Ben bu sözü hiç unutmadım ve sanırım bana yakın gelmiş olduğu için benimsedim ve buna inandım. Üstelik o doğrultuda bir ekleme yaparak eğitim süremi bir yıl uzattım. Yıllar sonra bu temelin psikiyatriye bakış açıma farklı bir boyut kazandırabilmeme katkıda bulunduğunu görüyorum. Çok sınırlı bir oranda da olsa burada aktarmaya çalıştığım gelişmelerin kazandırdığı yeni bakış açısı sayesinde, bugün psikiyatriyi bir bütün olarak algılamaya "başladığımı" fark etmekteyim. Bütünün içinden seçilen bir parçaya odaklanılarak geri kalan görmezden gelindiğinde bir alanın özüne ulaşılmasının mümkün olmayacağına inanıyorum. Çünkü bir figürün olabilmesi için bir fon gerekli. Ama daha önemlisi psikiyatrinin artık "süreç bilim" kategorisine aday olması. Bu nedenle çalışmalarını psikoterapi ve dinamik psikiyatride yoğunlaştırmayı tasarlayan psikiyatrist adaylarının bu alt uzmanlık alanını psikiyatrinin bütünüyle birlikte değerlendirmelerini diliyorum.

Tedaviye gelen kişi ile terapistin ilk buluşması büyük önem taşır. Çünkü Lawrence Friedman'ın belirttiği gibi, tedavi süreci içinde sonradan ortaya çıkabilecek sorunlar bu buluşma sırasında oldukça yalın bir biçimde sergilenir. Zaten genel olarak, beraberliğin ilk döneminde sonraki dönemlere oranla daha fazla kargaşa yaşanır. Psikanalitik yönelimli terapistlerin çoğu, ilk dönem aşılarak oturmuş bir ilişki yaşanana dek tedavinin gerçek anlamda başlamadığı kanısındadır. Her terapistin tedaviye yaklaşımındaki farklılıklar doğal olarak bu tür değerlendirmelere de yansır. Ben ilişkinin, dolayısıyla tedavi sürecinin ilk

karşılaşma anında, hatta ilk buluşma için yapılan telefon görüşmesinde başladığı düşüncesindeyim. Çünkü olayı kendim de böyle yaşıyorum. Bu nedenle başvuru telefonlarına kendim cevap veriyorum. Sekreteri ya da bir yakını aracılığıyla başvuran kişilerin kendileriyle görüşmedikçe randevu vermemeyi yeğliyorum. Bu tutumumun nedenlerinden biri, gelme talebinde bulunan kişinin bu ilişki içindeki sorumluluğunu en başından üstlenmesini beklemem. Ayrıca böyle bir ilişki içinde başkalarına yer olmadığına inanmış olmamın da payı var. Tabii aile tedavisi ya da eşlerin tedavisi gibi bazı uygulamalar dışında.

Telefondaki ilk görüşme sırasında, buluşma tarihinin her iki tarafın kendi koşullarına göre ayarlanabilmesi, uzunca bir bekleme süresi söz konusu olduğunda bu durumun nedenlerine ilişkin benim tarafımdan yapılan açıklamalar ve bazen karşı tarafın itirazı, ofisimin bulunduğu semte aşina olmayanlara yapılan adres tarifleri gibi konuşmalar "birlikte sorun çözme" öğesi taşıdıkları için ilişkinin başlamasına katkıda bulunurlar. Aslında bir başkası aracılığıyla randevu istenmesi zaten ender yaşadığım bir durum. Çoğu insanın sezgi yoluyla kendisine daha uygun olan psikiyatristi seçebildiğine inanıyorum.

Tedavi süresince kişinin yakınlarından birinin telefon ederek ya da görüşme talebinde bulunarak benimle ilişki kurma girişimlerini genellikle karşılıksız bırakıyorum. Aslında ender karşılaştığım ve çoğu kez tedaviye gelen kişinin haberi olmadan yapılan bu girişimlerin çeşitli nedenleri olabiliyor. Tedaviye gelen kişinin süreç ilerledikçe kendi ego sınırlarını daha iyi çizmeye başlaması yakın beraberliklerin dinamiğine de yansıdığından, bu durum onunla ortakyaşam (symbiosis) ilişkisi içinde olan eş, anne, baba, vb. konumundaki diğer kişinin tedirgin olmasına neden olabilir. Eğer tedaviye gelen kişinin yakın ilişki içinde olduğu biri ona karşı suçluluk duyguları yaşıyorsa, tedavi ortamında gıyaben yargılandığı sanısına kapılabilir ve terapistin bir de öbür tarafın hikâyesini dinlemesini isteyebilir.

Geçmişte bu tür talepleri, tabii tedaviye gelen kişiye de da-

nışarak kabul ettiğim olurdu. Çünkü ortakyaşamın öteki partneri, tedaviye gelen kişideki değişimler sonucu ilişki içindeki yerini yitireceği paniğine kapılabilir ve başka türlü bir beraberlik yaşamamış olduğu için ilişki içindeki yerinden değil, rolünden olacağını göremeyebilir. Daha ender karşılaşılan bir başka durum da ikinci kişinin terapisti kendinden yana çekebilme ve hatta onu kendi çıkarları doğrultusunda kullanmaya çalışma gibi saldırgan amaçlarla görüşme talebinde bulunmasıdır. Bu tür girişimler bazen ustaca maskelendiğinden, yeterli deneyimi olmayan bazı psikoterapistler sergilenen oyuna farkına varmadan katılarak tedaviye gelen kişinin kendilerine karşı geliştirdiği güvenin sarsılmasına neden olabilirler. Bu gibi kişilerin saldırgan eğilimleri, istekleri gerçekleşmediği takdirde doğrudan yaşanır ve bazıları terapisti kara listelerine alırlar.

Kendine özgü bazı durumlar dışında, geçmişte ikinci kişilerle yaptığım görüşmelerin, yaşadıkları anksiyeteyi geçici bir süre için hafifletmekten öte bir anlam taşımadığı izlenimini edindim. Bu nedenle ikinci kişilerin kaygılarının ancak tedaviye gelen kişiyle olan ilişkileri içinde giderilebileceğine inanıyorum. Çünkü sorun orada, kendi ilişkileri içinde yaşanmaktadır. Tedaviye gelen kişi kendini bu ilişki içinde varedebilme çabalarında kararlılık gösterirse, oluşan yeni dengeler de zamanla benimsenir ve diğer kişinin bu değişimlerden ötürü yaşadığı anksiyete de giderek hafifler.

Psikiyatride uzmanlık eğitimime yeni başladığım günlerden birindeydi. Üst katta bağırıp çağıran kadınların sesini duydum. Ne olduğunu anlamak için odamdan çıktığımda karşılaştığım bir hemşire, bağıran kişilerin hastanede yatan annelerini ziyarete gelen kızları olduğunu söyledi. Durumu çoktan düzelmiş olan annelerini hastaneden çıkarmamak için türlü nedenler ileri sürüyor, üstelik annelerine iyi bakılmadığı gerekçesiyle her gelişlerinde hastane yönetimini ve doktorları suçlayarak olay çıkarıyorlarmış. Yaşlı kadının tedavi sorumluluğu bir başka

meslektaşıma aitti ve hakkında hiçbir bilgim yoktu. Ama onunla nöbetçi olduğum gecelerde karşılaşıyor, her hastanın olduğu gibi onun da hatırını soruyordum. Hemşirelerin ve diğer hastaların ona saygı duyduklarının farkındaydım ve giderek bu duyguyu ben de paylaşmaya başlamıştım. Ama onu her görüşümde neden uzun süredir hastanede olduğu sorusu da zihnimi kurcalıyordu.

Koridorda karşılaştığım hemşire farkına varmadan bu merakımı gideren açıklamalar yapmaktayken, o dönemde birlikte çalıştığım yaşlı Dr. Svecenski her zamanki sıcak ve babacan tavrıyla karşımda belirdi. Konuşmayı duymuştu ve "Gel, sana bir şey söylemek istiyorum," diyerek kolumdan tutup benimle yürümeye başladı. "Bunu hiç unutma," dedi, "psikiyatrik tedavi söz konusu olduğunda, çoğu kez ailenin yanlış üyesi hastaneye yatar!" Sonraki yıllarda Svecenski ustanın bu sözlerini çok sık hatırladım.

Bir psikoterapistin tedavi ilişkisi içinde kendi ego sınırlarını iyi belirlemesi gerekir. Ancak geleneksel kültürümüzde bunu gerçekleştirmek her zaman kolay olmaz. Ebeveyn-çocuk ilişkileri süregelen kültürün özerkliğe fazla izin vermeyen altyapısı üzerinde geliştiğinden, yakın ve sıcak görünümlü bir geleneksel ilişki örüntüsüyle maskelenmiş ortakyaşam eğilimleri günlük toplumsal yaşam içinde oldukça yaygın. Pek çok insanın ego sınırı, narsisizmlerini okşayan sözcükler karşısında çabucak eriyip yok oluverir. Egoların birbirine geçmesiyle yaşanan ve bastırılmış düşmanca öğeleri içeren bu olgunun kültürümüzdeki adı "samimiyet" gibi sıcak bir sözcük. Birbirini karşılıklı kullanma eğilimlerinin etkisinde yaşanan ve çoğu kez bilinçdışı sadist-mazoşist öğeler de içeren bu olgu, ego sınırlarının kaybolmamasına rağmen bu sınırların algılanmadığı "birlikte varolabilme" sürecinin otantik içtenliğinden yoksundur.

Egosunun sınırlarını iyi belirleyemeyen bir psikoterapist, tedavi amacı dışında kullanılmaya açık olur ve bu durum teda-

viye gelen kişinin, en azından bilinçdışında, ona güven duyamamasına neden olur. Ego sınırlarını korumakta güçlük çektiği için süperegosuna teslim olan bir başkası, bunun sonucunda geliştirdiği katı tutumuyla tedaviye gelen kişinin egosuna ulaşamaz ve bu kez kendi süperegosuyla karşı tarafın süperegosu arasında bir ilişki başlar. Böyle bir durum yargılayıcı tutumlara ve karşılıklı mantık tartışmalarına yol açabilir.

Kendi egosunu gereğince algılayamayan bir terapistin de tedaviye gelen kişinin anksiyetesini hafifletici yardımları olabilir. Ancak kendi altyapı sorunlarını göremediği için karşı tarafınkini de algılayabilmesi kolay olmaz ve bu nedenle ona egosunu geliştirebilmesi yönünde ciddi bir katkıda bulunamaz. Anksiyeteyi ya da semptomları hafifletmekle sınırlanmış kısa süreli psikoterapilerde altyapı sorunlarına girmek amaçlanmamış olduğundan böyle bir durum zaten sorun yaratmaz. Ancak boşluk, anlamsızlık ya da yabancılaşma gibi varoluş sorunlarını doğrudan dile getiren kişilerin sayısı da giderek artmakta.

Ego yapısıyla ilgili bazı sorunlar bir toplumun ortak altyapı özelliği olduğundan, terapistin içinde yaşadığı ve parçası olduğu kültüre aynı zamanda dışarıdan da bakabilmesi gerekir. Bununla anlatılmak istenen, ait olduğumuz toplumun bireylerinde gözlemlediğimiz ve bize olumsuz görünen bazı özelliklere eleştirel bir gözle bakabilmek ve bunları yargılamak değil. Genellikle narsisizmimizin ürünü olan böyle bir tutum, aslında "kendi yansımamızı toplumda seyretmekte" olmamızdan kaynaklanan bir isyanı dile getirmekten öte bir anlam taşımayabilir. Yadsıma öğesi güçlü bir tepki olduğundan kendimize yabancılaşmayı artırıcı bir nitelik bile kazanabilir. Oysa burada anlatılmak istenen, düşünce düzeyinde bir olgu olmadığından gerçekleştirilebilmesi de oldukça zor. Ait olduğu toplumun bireylerindeki ortak kişilik özellikleri terapistte de varolduğundan, yaşanan kültürden ve onun dönüşümlerinden kaynaklanan sorunların kendi kişiliğindeki yansımalarını tanıyabilmesi kolay olmaz. Dolayısıyla karşı tarafınkileri de. Bunu aşabilmek için

terapistin, ait olduğu kültürün arketiplerinin kendi benliğindeki varlığını, "tanımlardan öte" bir yaşantı düzeyinde algılayabilmesi gerekir. Bu, kavramlardan ve duygulardan bağımsız ve amaçlanarak ulaşılması mümkün olmayan bir olgudur.

İlk buluşma, hem tedaviye gelen kişinin hem de terapistin yaşamında yeni bir olaydır. Bu, her iki taraf için eski benliklerine yeni bir şey mal etme durumunun yaşanmasını gerektirir. Rollo May'in belirttiği gibi, her yeni olayla karşılaştığımızda yaşanan ve yeni bir varoluşa geçerken eskisini yok etmeyi içeren bu olgu, psikoterapi sürecini yaşayan kişi ve terapist için de söz konusudur. Yeni bir olayla karşılaşmanın şaşkınlığının ardından dengemizi yeniden korumaya çalışırız. Duyarsız olmadan olabildiğince az etkilenmeye çalışmak insanın temel bir savunma özelliğidir. Onun için ilk buluşma her iki taraf için de kolay olmaz. Sullivan, benlik sisteminin yabancıları düşman olarak algıladığından söz eder. May de insanın kendisi için yarattığı ortamın onun kimliğinin bir parçası olduğunu söyler. Bu nedenle insan, yabancılarla karşılaştığında kendi merkezini korumaya çalışır.

Birçok psikiyatriste göre, bir toplulukta ilk kez karşılaşan insanlar birbirlerini tehlikeli varlıklar olarak algıladıklarından bir ürküntü yaşarlar. Bu ürküntüyü hafifletmek için toplum, kurallarıyla insanlar arasında koruyucu tamponlar oluşturur. Ne var ki Eric Berne'in de söylediği gibi, aynı tamponlar insanların birbirlerine ulaşmalarını da engeller. Nezaket kuralları insanların birbirlerine uzak kalabilmelerini sağlayarak onları "yabancı anksiyetesi"nden korur. Psikoterapide ise yakınlık amaçlandığından toplumun sağladığı tamponların kullanılması, özellikle psikanalistler tarafından, bir savunma davranışı olarak yorumlanır.

İlk buluşmayı genellikle, "Neden beni görmek istediniz?" sorusuyla açmayı yeğlerim. Böylesi doğrudan bir soru bile aslında basit bir "merhaba" tonunu içerebilir. "Nereden başlayacağımı bilemiyorum!" gibi bir cevap geldiğinde, karşı tarafa el

vermeye çalışırım, ama bir yandan bu sorumluluğun yine de ona ait olduğunu hissettirerek. Kültürümüzde süregelen ve asıl konuya girmeden önce uzun süre çeşitli ilgisiz konuların çevresinde dolaşıldığı "anal-tutucu" davranış örüntüsünün yaşanmasına fırsat verilmemesinin de ilk görüşmede her iki taraf için rahatlatıcı bir ortam oluşturduğuna inanıyorum. Üstelik böyle bir tutum, tedaviye gelen kişinin bu ilişki içindeki sorumluluk payını daha çabuk kavramasına da katkıda bulunabilir.

Psikoterapinin kendine özgü bir süreç olduğu gelen kişi tarafından çok iyi bilinse bile, ilk buluşmayı yine de geleneksel bir hasta-doktor karşılaşması olarak yaşar. Bu öğe, kişinin ilk görüşmeyi bir "muayene" olarak algılamasına neden olur. Dolayısıyla kendini gözlem altında hisseder. Herkesten gizlediği bir durumdan yakınarak gelmişse bu duygu daha da yoğun yaşanır. Kişinin bu görüşmeyi, aşina olduğu bir durum olan "muayene" çerçevesinde algılamaya çalışması belirsizlik duygularını biraz hafifletse de ilk kez karşılaştığı bir yabancının karşısında koruyucu sistemlerini yine de tehdit altında hisseder. Tedavinin ilk döneminde kişiyi en çok meşgul eden sorulardan biri, terapistin kendisi hakkında ne düşündüğüdür. Bu sorunun cevabını kendi içinde bulmaya çalışır, ipuçları arar.

Gözlemleniyor olmak bir insanı diğerinin etki alanına sokar, çünkü her ikisinin de eylem alanları birbirine geçmiştir. Dolayısıyla gözlemlenenin de gözlemleyen üzerinde etki ve denetim gücü vardır. Bundan ötürü, gözlemleniyor olmak kişinin kendisini önemli hissetmesine neden olur. Ama aynı anda karşıt bir duygu da yaşanır. Çünkü gözlemlenen kişi kendisini ayrı ve farklı hisseder. Bu da değersizlik duygularının, hatta bazen terapiste yönelik bir kızgınlığın yaşanmasına yol açabilir. Bu duyguların üstesinden gelme çabası, bazen kişinin görüşmeye meydan okuyucu bir tavırla başlamasına neden olabilir.

Ülkemizdeki sağlık sistemi, kırsal kesimdeki kişilerin günlük ruhsal sorunlarına yönelik hizmetler verebilecek oranda

gelişmiş değil. Geçmişte sınırlı bir süre için toplumun bu kesimine açık bir çalışma sürdürdüğümde, insanların kendilerine sunulanı özümsemeye ne kadar açık olduklarını gözlemlemiştim. Görüşmelerimiz sırasında çoğunun, anababaları da dahil, otoriteyi temsil eden kişilerle doğrudan ve gerçek bir ilişki yaşayamamış oldukları izlenimini edindim. Genellikle ancak yanlış bir şey yaptıklarında otoriteyle karşılaşmışlardı. Sınırlı bir deneyim kesin bir genelleme için yeterli veri sağlayamaz. Ama en azından benim karşılaştığım kırsal kesim insanı için, otorite olarak kabul ettiği birinin kendisini dikkatle dinlemesi ve anlamaya çalışması gibi alışkın olmadığı bir durumu yaşamanın, tedavi amacıyla kullanılan diğer araçlar kadar etkili olabileceğine inanıyorum.

Psikoterapi sürecinin ilk buluşmasında da, önem verilen birinin ilgi ve dikkati karşısında kendini anlatıyor olmak, ortaya konulan duyguların kişiye ifade ettiği önem ve değerin artmasına neden olur. Konuşmasını sürdürürken kişi, bir yandan da anlamakta olduğu konular hakkında terapistin neler düşündüğüne ilişkin tahminlerde bulunur. Bu durum kendine yönelik iç soruşturmanın artmasına ve daha fazla duygunun ortaya konmasına yol açar. Bildiğiniz gibi, bir konuyu birine açıklarken, düşüncelerimizi o konuyu yalnızken düşündüğümüzden daha öteye götürür ve geliştiririz.

Çoğu terapist ilk görüşmede edilgin-gözlemci bir konumda kalmayı yeğler. Geleneksel psikanalitik psikoterapide, tedaviye gelen kişiye ilişkin gerekli bilgiler edinilmedikçe katılımcı bir tutuma pek geçilmez. Çünkü klasik psikanalitik yaklaşım, tedaviye gelen kişiyi geçmişine odaklanarak anlamaya çalışır. Üstelik böyle bir tutum transferans olgusunun yaşanmasına zemin hazırlama açısından da önemlidir. Buna karşılık, varoluşçuluk gibi geleneksel olmayan bir yaklaşımı benimsemiş terapistler, ilk görüşmede katılımcı bir tutum içinde olmakta sakınca görmezler.

Bir terapistin hangi yöntemi kullandığı kadar bu yöntemi nasıl uyguladığının önemini kabul etmekle birlikte farklı dönemlerde her iki yaklaşımı da uygulamış biri olarak, ilk görüşmede katılımcı bir tutum içinde olmanın yararlarına inanıyorum. Bir ilişkiyi yapılaşmış bir törenle başlatmanın, çağın gereği yaşamakta olduğumuz kültüre pek uymadığını ve bir insan hakkında bilgi edinmenin onu tanımak anlamına gelmediğini düşünüyorum.

İlişki, kişilerin konumu ne olursa olsun "birlikte" varolabilmeyi tanımlar; özne-nesne biçiminde yaşanan bir beraberlik ise iki varlığın bir "durum" içindeki kilitlenmişliğini. Tedaviye gelen kişinin geçmişine ilişkin önemli bilgiler, paylaşılanları anlamaya çalışırken kendiliğinden ortaya çıkan ve dolayısıyla süreç içine serpiştirilmişçesine sorulan sorularla da edinilebilir. Görüşme sırasında birlikte varolmanın gerçekleştirilebildiği anlarda, gözlemleniyor olmanın tedirginliği ve yabancı anksiyetesi de yaşanmaz.

Tedaviye gelen kişi, görüşme sırasında anlaşılabildiğini ve tanımlamakta güçlük çektiği duyguların terapist tarafından netleştirilebildiğini fark ettikçe, anlattıklarının kendisi için önemini de daha iyi görmeye başlar ve ortaya koyduğu duygularına saygısı artar. Bu durum terapistin özellikle ilgi gösterdiği konularda daha da yoğun yaşanır. Kendini ortaya koymasının karşı taraf üzerindeki etkilerini hissetmek kişinin kendi kimliğini daha yoğun algılamasına neden olur. Bu, insanın kendi dünyasını bir başkasının bakış açısına açık tuttuğunda yaşanan bir olgudur.

Bir ilişki içinde olan insanların birbirlerinden beklentileri olur. Tedaviye gelen kişi ve terapist de ilişkilerini sürdürebilmek için birbirlerine yönelik beklentileri arasında bir uyum sağlamak zorundadırlar. Bunu gerçekleştirebilmek için her iki tarafın da kendi beklentilerini hissettirebilmesi ve karşı tarafınkileri anlamaya çalışması gerekir. Toplumsal roller doğrultusunda davranıldığında insanların ihtiyaçlarını hissettirebilmeleri ve karşı tarafınkini algılayabilmeleri önemli ölçüde sınırlanır.

Oysa Lawrence Frieman'ın söylediği gibi, tedavinin başlangıç aşaması bu yönden son derece kendine özgü bir durumdur ve beraberliğin geleceği açısından, nedense zaman zaman kaçırılan önemli fırsatları içerir. Dolayısıyla bu beklentilerin tedavinin en başında ve açık yüreklilikle ortaya konmasında yarar vardır.

Bazen ilk görüşmenin ikinci yarısında, konuşmaların akışını zorlamayacağı inancındaysam, karşı tarafa, "Bugün buraya gelirken benden beklentileriniz neydi?" sorusunu yöneltirim. Böylesi doğrudan bir sorunun başlattığı sürecin beklentilerin netleşmesine katkıda bulunduğuna inanıyorum. Bu satırları yazdığım günlerde ilk görüşmemizi yaptığımız Bayan G.'nin yukarıdaki soruya cevabı, "Sizinle konuşurken sesimi duymak istedim yalnızca. Böylece şu dağınık hayatımda olup bitenler kafamda biraz netleşir diye düşündüm. Bugün için başka bir beklentim yoktu," oldu. Doğrudan bir beklenti içermeyen cevabı, bir düş kırıklığı daha yaşamayı göze alamayacak kadar zedelenmiş olmaktan ötürü beklentilerini yadsıma çabası mıydı? Yoksa beklentinin "bugün için" olmaması ihtiyatlı bir umudu mu dile getiriyordu? Bu soruları onunla paylaşmaya çalıştığımda, bir süre için, beraberliğimizde o ana kadar yaşanmayan bir bütünleşme oldu.

Tedaviye gelen kişi bazen bir beklentisini "ilk cümlesiyle" açıkça ortaya koyar. Bugün tedavi ilişkimizin son evresini sürdürmekte olduğumuz Bayan E.'nin, neden benimle görüşmek istediği sorusuna cevabı kısaca, "Islah edilmek istemiyorum!" olmuştu. Çevresiyle ilişkisinin önemli bir yönünü de yansıtan kendini ortaya koyuş biçimi ve bana yönelik beklentisindeki bu netlik, onu o anda benimsememe neden olmuştu. İlişkimiz yerleştikten ve onu ıslah etmek gibi bir niyetimin zaten olamayacağı belli olduktan sonraki görüşmelerimizden birinde ona, o günkü cevabının bende uyandırmış olduğu saygıyı açıklama fırsatını bulabildim.

İlk görüşmede terapist de kendi beklentilerini açıkça hissettirebilmelidir. Örneğin, "Nereden başlayacağımı bilemiyorum," biçiminde bir giriş, dolaylı bir yardım çağrısı içerir. "Bir ucundan başlayın, sonra birlikte toparlamaya çalışırız," biçiminde bir karşılık, destek vaadiyle birlikte, başlangıç için ortaya bir gündem getirme sorumluluğunun yine de karşı tarafa ait olduğu mesajını verme konusunda yeterli olabilir. Çok ender de olsa bazen kişi, "Siz sorun," diyerek sorumluluğu tümden karşı tarafa yüklemeye çalışabilir. Böylesi edilgin bir tutuma karşılık olarak, kişi için taşıdığı önem açısından nelerin önceliği olduğuna ancak kendisinin karar verebileceğini hatırlatırım. Buna rağmen bir giriş yapılmazsa, karşı tarafın kendini ortaya koymaya başlamasına kadar sürebilecek bir sessizliği kabullenirim.

Deneyimimin daha sınırlı olduğu günlerde, bu konuda içine düştüğüm tuzakları ve üstükapalı süren pazarlıklardaki şansımı, dolayısıyla karşı tarafın şansını da azalttığım durumları, unutulmaması gereken dersler olarak belleğimde korumaya çalışıyorum. Terapistin birikimi ne denli zengin olursa olsun diğer taraf, kendisi için yıkıcı da olsa sürdürmekte direndiği senaryosunun yaratıcısıdır ve kendi oyununda uzmanlaşmıştır. Bu konuda Frieda Fromm-Reichman'ın bir sözü bana hep rehber olmuştur: "Tedaviye gelen kişi, sizden daha zeki ya da daha zengin bir birikimle donanmış olabilir, ama siz ondan daha yürekli olmalısınız!"

İlk görüşmede kişi, konuşmasına soyut kavramlar ve yorumlamalarla başlayabilir. Bu, yabancı anksiyetesinden kaynaklanan geçici bir durum ya da yaşantılarını paylaşmayı öğrenememiş olmanın sonucu geliştirilmiş bir savunma sistemi olabilir. Hangi türde olursa olsun, kişiyi zedelenme olasılığından korumayı amaçlayan bu durumlar, terapistin onu anlayabilmesini engeller. Böyle durumlarda kişiye, yaşantılarını ortaya koymak yerine yaşantılarına ilişkin yorumlar yaptığını ve yaşantılarının yine kendisinde saklı kaldığını, bu nedenle de ona ulaşamadığımı açıkça dile getiririm. Yumuşak bir tonda

yapılan böyle bir uyarı çoğu kez kişinin konuştuklarına sahip çıkmasına yardımcı olur. Ama eğer durum katı bir savunma sisteminden kaynaklanmaktaysa, bu engeli aşmak ilerki görüşmelere de sarkacak sürekli bir çabayı gerektirebilir.

Beklentiler karşılıklı olarak ortaya kondukça tedavi sürecini paylaşan ortakların her biri diğerinin kendisinden neler beklediğini giderek daha iyi kestirebilmeye ve beklentilerini karşı tarafın daha kolay kabul edebileceği bir biçimde ortaya koymaya başlar. Ruesch'e göre, terapist tedaviye gelen kişinin ihtiyaçlarının en azından bir kısmını karşılamalı ve başlangıçta ona, onun tarzına uygun bir biçimde yaklaşmalıdır. Ne var ki karşılıklı uyum çabalarına rağmen yine de birinin diğerini algılayış biçimi, diğerinin kendini algılayış biçimine uymaz. Böyle bir ilişkinin temelindeki güçlü arketipsel öğeler nedeniyle, beraberlik süresince zaman zaman tümgüçlü yetişkin ile çocuk arasındaki ilişkiyi andıran bir örüntü yaşanır. Hangi psikoterapi yaklaşımı olursa olsun, bu olguyu tümüyle ortadan kaldırmak, en azından tedavi sürecinin başlangıcında pek mümkün olmaz. Geleneksel psikoterapide yaratılan ortam bu durumu özellikle pekiştirici niteliktedir. Geleneksel yaklaşımda, tedavinin son evresine kadar sürdürülen bir rol dağılımı söz konusu olduğundan ve bunun sonucu, terapistin insan özellikleri profesyonel kimliğinin ardında biraz fazla sıkıştığından, arketipsel öğelerin ilişkiye egemenliği daha sık yaşanır.

Bu nedenle geleneksel uygulamalarda, tedaviye gelen kişide terapiste yönelik bir beğeni ve ona yakınlaşma isteği kısa zamanda gelişir. Aynı zamanda da terapist tarafından reddedileceği, küçümseneceği, ciddiye alınmayacağı ya da yakınlaşma isteklerine karşılık verileceği korkuları yaşanır. Tedaviye gelen kişi bu duygularının çoğunu bilinç düzeyinde algılamaz, ama terapiste karşı tutumu temkinli ve dolaylıdır. Örneğin tedaviye gelenlerin çoğu, "Sizi özledim," yerine, "Burayı özledim," demeyi yeğler. Yakınlaşma isteklerine terapist tarafından karşılık

verilme olasılığı, tedaviye gelen kişiyi bilinçdışındaki diğer kaygılarından daha çok tedirgin eder.

Psikanalitik kurama göre bunun temelinde çocukluk döneminin bir kalıntısı olan ensest korkuları bulunur. Kuramında cinselliği vurgulamayan yaklaşımıyla Otto Rank, bu olguyu "ölüm korkusu" olarak adlandırmıştır. Ölüm korkusu, ego sınırlarının bir beraberlik içinde eriyip yok olması ve bireyleşmenin yitirilme olasılığı karşısında yaşanan korkuyu tanımlar. Öte yandan genelde farklı olgular olarak değerlendirilen ensest ve ölüm korkularının aynı olguya farklı bakış açılarının anlatımları olduğu da düşünülebilir. Çünkü aslında her ikisi de doğum öncesinde insanın annesiyle sürdürmüş olduğu ortakyaşam beraberliğine geri dönme arzusunun ve korkusunun çelişkisini simgeler.

Yüzyılın ilk yarısında dinamik psikiyatrinin temeline harç koymuş kuramcıların insan davranışlarını açıklama çabalarında ulaştıkları sonuçların aslında birbirinden çok da uzak düşmedikleri söylenebilir. Davranışların dinamiğini açıklarken her birinin belirli öğeleri ön plana alıp diğerlerini daha az vurgulamasında kendi kişilik özelliklerinin önemli payı olsa gerek. Hatta yüzyılın başlarında, psikanalizin öncüsü sayılan kişilerin birbirleriyle olan ilişkilerinin bile bilimsel tutumlarını etkilediği söylenebilir. Adler, Freud'a karşıt olma çabasında, insanın yıkıcı eğilimlerini tümden yadsırken, Freud da Adler'le uzlaşmış görünmemek için, esneklik getirdiği bazı görüşlerini açıklamamakta direnmiştir. Rank'ın Freud'a baş kaldırısının bireyleşme kavramını geliştirmesine yol açtığı söylenir.

Yakın geçmişte bir Amerikan dergisinde çıkan yazıda, Freud ile Jung'un, bilimsel görüş ayrılıklarından kaynaklandığı düşünülen kopuşunda rol oynayan gerçek nedenin bir "kadın meselesi" olduğu iddia ediliyor. Son yıllarda o döneme ilişkin yazılan ve gazetelerin dedikodu sütunlarını andıran perde arkası öykülerin sayısı oldukça fazla. Bazıları ticari amaçlı spe-

külasyonlar izlenimini verdiğinden ne kadar ciddiye alınabileceklerini bilemiyorum. Yine de bu ustaların kişilikleri ve birbirleriyle olan ilişkileri hakkındaki bilgiler, yapmış oldukları olağanüstü katkılarda yer yer fark edilen bazı eksikliklerin, abartıların ve küçük bağnazlıkların daha iyi anlaşılabilmesine ve kabul edilebilmesine yardımcı oluyor. Kurumlaşmış imgelerin gerisindeki "insanı" tanımak, okunanlara ve öğrenilenlere bir sıcaklık katıyor.

İlk görüşmeden başlayarak terapist, tedaviye gelen kişiyi onun kendisini gördüğünden farklı bir biçimde algılar. Çünkü ortaya konulan, kişinin kendisi değil savunma sistemidir ve terapist kendisine sunulan bu persona ile ilişki kurmaktan kaçınır. Ancak bunu yumuşak bir tavırla gerçekleştirmesi gerekir. Çünkü özellikle psikoterapinin başlangıcında, kişinin gerçek kendisi olduğuna inanmış olduğu personasını tümden reddetmek, onu alışageldiği destek sisteminden yoksun bırakabileceğinden, kendisini anlaşılmamış ya da reddedilmiş hissetmesine, hatta tedaviyi terk etmesine neden olabilir. Genelde her iki taraf da birbirine uyum sağlama çabalarında zorlanır. Tedaviye gelen kişi alışageldiği ve dolayısıyla kendisi için önemli olan "tarz"ından özgürlüğü pahasına vazgeçmemekte direnirken, terapist de onun dünyasına bazı çekinceler koyarak katılır. Szasz'a göre, ilişkinin sorunsuz akıp gitmesini sağlayan faktörler aynı zamanda tedavinin gelişmesini de sınırlar. Buna karşılık tedaviye gelen kişi ile terapist arasında hiçbir uyum sağlanamaması, ilişkinin oluşumunu ve sürdürülebilmesini engeller. Bunu aşabilmek, her zaman olmasa da önemli ölçüde terapistin becerisine bağlıdır. Psikoterapi, doğası gereği, ortakların savunma sistemlerinin gerisine çekilmelerine izin vermeyen bir süreçtir. Birbirlerini terapist ve tedaviye gelen kişi olarak gören iki kişinin ilişkisinden öte bazı boyutları ve diğer ilişkilerde yaşanamayan zenginlikleri içerir.

1960'ların sonlarında bir gün Amsterdam sokaklarında yürürken bir an gözüm kapısı açık bir pub'ın içerisine takıldı. Bir müzik makinesine dayanmış iki genç, o yıllarda gözde olan "All you need is love!" adlı bir Beatles melodisini kendilerinden geçmişçesine makineyle birlikte haykırıyorlardı. Hallerinde öyle bir şey vardı ki onlara bakarken hüzne benzer bir duygu yaşamıştım. Bir an süren bu yaşantımı sonradan anlamaya çalıştığımda, sevgiye duyulan ihtiyacı haykıran bu insanların yüzlerindeki maskeleşmiş gülümsemenin altındaki umutsuzluğu algılamış olduğumu fark etmiş ve önce sevgi, sonra yaşam yalnız çocukların hakkı diye düşünmüştüm. Çünkü yetişkinler dünyasında sevginin insanın kendini varedebildiği yerde yaşandığına inanıyorum, kendiliğinden ve çoğu kez adını koymaya da gerek olmadan.

Durgun ve karamsar bir anımızda bir yakınımızdan sıcak ilgi görmek içimizi ısıtır, kendimize ve dünyaya daha olumlu bakmamızı sağlar. Ama bir süre sonra kendimizi varetme sorumluluğu ile yeniden yüzleşmemiz gerekir. Sevgi denilen, adı var tanımı yok bir olguyu "ithal ederek" yaşamaya çalışmanın, insanın kendisini pazarlamasını ve benliğine yabancılaşmasını içeren bir bedeli de olduğu genellikle görmezden gelinir. Anlaşılabilme ve hissedilebilme, yerini ilgi görme ve beğeni toplamaya bıraktıkça, yaşam üretme potansiyeli de giderek kullanılmaz olur ve insan kendisini nasıl çıkacağını bilemediği bir kısırdöngünün içinde bulur.

Yıllar sonra Ankara'da katılmam gereken bir kutlama yemeğinde sahneye çıkan şarkıcının acı çekiyormuşçasına söylediği "Bir sevgi istiyorum" adlı şarkıyı dinlerken, Amsterdamlı gençleri bir kez daha hatırladım. Sonra da, "Biri sevgi istiyorum diye gerçekten böyle ortaya çıksa sanırım çoğu insan kaçar!" diye düşündüm. Ama dinleyenlerin çoğu şarkıya aynı coşkuyla katılmaktaydılar ve melodi kadar sözlerle de özdeşleştikleri belliydi.

Tedaviye gelen biri bir gün, "İhtiyacım olan tek 'şey' sevgi! Çevremdekiler bunu bana veriyor olsa hiçbir sorunum kalmazdı!" sözleriyle isyan ettiğinde, ona, "Peki ama size göre, verilmesini istediğiniz o 'şey' ne?" diye sormuştum. Çünkü konuşmasının tonlaması sevgiden bir nesneymişçesine söz eder gibiydi. Sevgiyi alınan ve verilen bir nesne gibi algılamak Batı etkisindeki kültürlerde sık gözlemlenen bir olgu. Erich Fromm kitaplarında bundan çok söz eder. Ama vaktiyle tatilimi geçirdiğim bir güney kasabasında o yaz çok sık duyduğum ve "Ben sana sevmeyi öğretemedim" sözlerini içeren şarkıdaki mesaja başka kültürlerde kolay rastlanacağını sanmıyorum.

Herkesin istediği ve klişeleşmiş bir sözcük içine sıkıştırılmış bu "şey"in, aslında her insana göre farklılıklar gösteren bir anlam taşıdığını sanıyorum. Çocukluk yıllarından alacağı olmayan bir insan düşünemiyorum. Çoğumuz bunun bıraktığı boşluğun yetişkin yaşamımızda giderilmesini bekliyoruz, özellikle de yakın ilişkilerimizde. Kimimiz, geçmişten kaynaklandığını bilmeksizin yaşanan bu boşluktan ötürü yetişkin yaşamımızı paylaştığımız kişileri sorumlu tutar, hatta onları suçlarız. Oysa bir insanın bir diğerinin yaşamına tek yönlü katkıda bulunması, yetişkinler arası ilişkilerde zaman ve durumla sınırlanan ve sürekli yaşanması mümkün olmayan bir olgudur. Bu nedenle, verilemeyeni ve artık verilmesi mümkün olmayanı beklemekte direndiğimiz oranda yaşamı da durdurmuş oluyoruz.

Öyle olur ki, bazen karşımıza çıkan birinin bu boşluğu giderecek güce sahip olduğuna inanırız. O kişinin savunma sistemi kurtarıcı tavırları içerdiğinden ya da onun öyle olduğuna kendimiz de inanmak istediğimizden. Ama çoğu kez yanılsamamızı bir süre sonra fark eder, onun da bizim beklediğimizi beklediğini kabul etmek zorunda kalırız. Yaşatılma beklentimizi "şey" olarak algıladığımız oranda beklentimizi yönelttiğimiz insanı da "şey" olarak görür, dolayısıyla kendimizi de "şey"e

indirgemiş oluruz. Günümüzde birçok yakın beraberlik "şeylerin ilişkisi" olarak yaşanmakta. Güvenceye yönelik bir dayanışma temeli üzerinde sürdürülen bu tür "şirket ilişkileri" genellikle pek uzun ömürlü olmuyor ve günümüzün şeyler dünyasındaki seçenek bolluğu nedeniyle yeni yanılsamalara yöneliniyor.

İnsanları şeyler olarak görmek, onları kullanma eğilimiyle birlikte yaşanır. Ama kullanmaya giden kullanılır, bu tür ilişkilerin doğası gereği. İnsanlar genellikle bu olgunun yalnız ikinci yarısını algılamayı yeğler, kullanılmış olmaktan ötürü yakınırken kendi amaçlarına dürüstçe bakmaktan kaçınırlar. Çünkü kendisini "şey"e indirgemiş olma sonucu yaşanan varolamama suçluluğu ile yüzleşmek insana ağır gelir.

"Geçmişten taşıyıp getirdiğimiz bu vakumu gidermek ve kendimizi şeyler dünyasına indirgememek nasıl mümkün olabilir?" sorusunun cevabı, kendimizi durum olmaktan çıkarıp bir süreç olarak yaşama çabalarını içerir. Tabii üst sistemlerin bireyi şeye ya da duruma indirgeme yolundaki baskısının da bu olguyu karmaşıklaştıran bir etken olduğunu göz önünde tutarak. Bu sistemlerin şartlandırdığı yönde "bir şeyler yaparak" varolmanın ısmarlanabileceği yanılgısına çok alışmış olduğumuzdan, varolmanın doğal sonucu olarak da bir şeylerin yapılabileceği düşüncesi ilk bakışta fazla soyut görünebilir. Çünkü tek seçeneğimizin bir durumdan bir başka duruma dönüşme olduğuna şartlanmış varlıklarız.

Yaşama anlam katabilme gücü, yaşamın anlamsızlığını kabul etme yürekliliğiyle etkinlik kazanır. Ama çoğu zaman insan bu ürkütücü gerçekle yüzleşmektense, kendisine yabancılaşma pahasına geliştirdiği by-pass sistemleri içinde sıkışıp saklanmayı yeğler. Yaşamın anlamsızlığıyla yüzleşmek yerine yaşamın anlamsızlığını tartışır. En azından üst sistemlerin beklentileri göz önünde bulundurulduğunda, insanın kendisini süreç olarak gerçekleştirmesinin her zaman mümkün olamayacağını tabii ki kabul etmek gerekir. Ama sanırım önemli olan, kendimizi ne zaman yaratıp ne zaman sattığımızın farkında olabilmek.

Bir psikoterapi uygulaması da şeyler ilişkisi olarak yaşanabilir. Doğal olarak böyle bir durumda amaç, bir durumdan diğerine dönüşümle sınırlanır. Bu sınırı aşmamayı özellikle amaçlayan yaklaşımlar bile vardır ve bu tür uygulamalar çalışmanın tedavi değerini azaltmaz. Önemli olan terapistin amaçlarını iyi belirlemesi ve ne yaptığının farkında olmasıdır. Ama genelde tedavi ilişkisinin bir süreç olarak yaşanıp yaşanamaması, belirli bir yaklaşımın öngördüğü amaçlar ve yönlerden çok terapistin yaşama bakış açısı ve kişisel birikimiyle doğrudan ilintilidir.

Tedaviye gelen kişi başlangıçta sevilme ve kabul edilme beklentilerinin edilginliğiyle beraberliğe katılır. Sonraları giderek, öncelikle kendisini sevmeyi ve kabul etmeyi öğrenme sorumluluğunu üstlenir. Dünya ile gerçek bağlar kurmanın ancak bu yoldan sağlanabileceğini anlamaya başlar. Bu amacın tüm psikoterapi ekolleri için geçerli olduğu söylenebilir. Tedavi sırasında dünya ile oluşturulan yeni bağlar, özne ile nesneler arasında eskisinden daha farklı köprüler oluşturma anlamını taşıyabilir ya da kişi bu "bağların kendisini yaşama" sürecini başlatabilir. Bu temel farklılık terapistin tutumuyla belirlenir.

Klasik psikanalizi çağdaş psikoterapilerin anası olarak kabul edersek, ondan doğan çocukları üç kategoride değerlendirebiliriz: baskıcı sayılabilecek analarına isyan edip kendi yollarını oldukça bağımsız bir biçimde çizen Jung, Adler, Rank, vb. kuramcılar; ego analistleri gibi analarının göstermiş olduğu yoldan sapmaksızın kendilerini ondan öte geliştirenler ve ona sadık kalanlar. İkinci Dünya Savaşı öncesindeki bu görüntü, savaş sonrası ortaya çıkan çok sayıda ve bir bölümü gayri meşru torunun varlığı ile en azından bir süre için oldukça geri planda kalmıştır.

Yeni kuşağın ortak özellikleri arasında, doğdukları çağın gereği biraz aceleci olmaları ve bundan ötürü yüzeysel kalmaları, özgürlükçü eğilimlerinden ötürü eski kuşakları tutucu bularak küçümsemeleri ve moda olma hevesine kapılıp yayılmacılığı derinliğe yeğlemeleri sayılabilir. 1960'larda torun sayısı-

nın üç yüzü aştığı söyleniyordu. Bir süre sonra çoğu, köklerini yadsımış olmaktan kaynaklanan bir balonlaşmanın bedelini ödediler. Kimi endüstrileşerek ya da tarikat benzeri gruplaşmalara dönüşerek zaten zayıf temellere dayanan bilimsel kimliklerini tümden yitirdiler, kimi ise öylece geldi geçti ve yok oldu. Geriye çok azı kaldı ve onların da bir kısmı, artık hayatta olmayan kurucularının adlarıyla varlıklarını sürdürmeye çalışıyorlar.

Tarihini yadsıyan bir insanın kendisiyle barışık olabileceğine inanmıyorum. Ne de böyle bir toplumun kimlik sorunlarını aşabileceğine. Bilim denilen sürecin herhangi bir aşamasında ortaya çıkan bir düşünce de kendisinden öncekileri yadsıyan bir tavır içinde olursa, köksüzlüğün bedelini, cılızlığı ve geçiciliği ile ödemek zorunda kalır. İkinci kuşak psikoterapi ekolleri, köklerine isyan etmiş ama onun varlığını yadsımamış oldukları için 1960'larda psikoterapi alanında yaşanan kargaşadan sonra da varlıklarını sürdürebilmişlerdir. Eski güçleriyle olmasa bile saygınlıklarıyla ve kendilerini yineleme çabalarıyla. Yaşlı ana ise yüzyılımızın düşüncesini etkilemiş tarihsel bir değer olmaktan öte sık sık başvurulması gereken bir bilge gibi bu alanda çalışanlara hâlâ yol gösterebiliyor.

Klasik psikanalizin bir tedavi yöntemi olarak günümüz gerçeklerine ne denli uyduğu tabii ki tartışılabilir, ama "psikanalitik kişilik kuramı"nı biyolojideki gelişmelerin ışığında yeniden değerlendirme çabaları, yaşlı ananın kolayca bir kenara itilemeyeceğinin ciddi bir göstergesi olsa gerek. Bir başka kitabımda ayrıntılı olarak ele alınmış olduğu için, bu aşamada klasik psikanalizi yalnızca bir hatırlatma yapma çerçevesinde tartışmakla yetinmeyi yeğliyorum.

Psikanalizin insan davranışlarını değerlendirişine kesin bir determinizm egemendir. Bu determinizm, yaşamın ilk yıllarındaki yaşantıların yetişkin davranışlarının temel belirleyicisi olduğu görüşünü içerir. Bu etkiyi gerçekleştiren ve bilinçaltı adı verilen alana ulaşmak mümkündür. Yaşam süresince bu alana bastırılarak insanın bilinçli dünyasına gizli kalan materyalin bi-

lince ulaşması ile "şifa" sağlanmış olur. Böyle bir yaklaşım yalnızca klasik psikanalizin değil, Adler, Fromm, Horney, Jung, Rado, Rank ve Sullivan gibi diğer analitik ekollerin de tedavi uygulamalarına temel oluşturur.

Klasik psikanalize en sık yöneltilen eleştiri, transferans denilen olgunun sistematik analizine odaklanan bir tedavi yöntemi olmasıdır. Diğer psikanalitik ekollerde de analizine öncelik verilen transferans, yaşamının ilk yıllarında kişi için önem taşımış olan kişilere ilişkin duyguların bilinçaltında varlıklarını sürdürerek, sonraları yine bilinçaltı mekanizmalarla, yetişkin yaşamda önem verilen kişilere (analiste) yöneltilmesini tanımlar.

Klasik psikanalizin ilk döneminde, yaşamın ilk yıllarının duygusal beklentilerine gerilemeyi sağlayacak bir ortam yaratılmasına çalışılır. Bu sağlandığında, analize gelen kişi "transferans nevrozu" denilen olguyu yaşamaya başlar. Bu olgu, tedaviye gelen kişinin altı yaşından önceki dönemine ilişkin ve bilinçdışında hâlâ etkin olan yoğun duygusal beklentilerinin, bastırıldıkları alandan harekete geçerek, bu kez analistin şahsına yönelik olarak yeniden yaşanmasını içerir. Bu olgu tedaviye gelen kişinin analiste ilişkin ikili bir yaşantı sürdürmesine neden olur. Bir yandan çocukluk yıllarından getirilmiş beklentilerini analistine yöneltirken, diğer yandan kişiliğinin çatışmalardan özgür olan yanıyla, analistle bir ittifak geliştirir. Dolayısıyla bir an transferans olgusunu tüm çocuksuluğuyla yaşarken, bir başka an kenara çekilerek bu yaşadıklarını analistiyle birlikte anlamaya ve değerlendirmeye çalışır. Bu dönemi yaşamak tedaviye gelen kişi için genellikle pek kolay olmaz.

Klasik psikanaliz, tarihi boyunca bazıları hâlâ süregelen çeşitli yanlış anlamalara ve eleştirilere konu olmuştur. Yanılgıların belki de en ilkel olanı, psikanalistin görevinin tedaviye gelen kişinin geçmişindeki "sarsıcı olayı" ve davranışlarının "nedenleri"ni ortaya koyarak onu çatışmalarından kurtarmak olduğu inancıdır. Oysa psikanalizin ilk evresinde, tedaviye gelen kişinin analistine yansıttığı duygularını yoğun bir biçimde ortaya

koyabileceği, "şimdi ve burada" yaşantılarına zemin hazırlanır. Böylece kişinin geçmişinin, onun şimdiki zamandaki algılarını ve davranışlarını nasıl etkilediği ortaya konabilir. Bu süreç içinde canlandırılan anılar, kişinin geçmişi ile şimdiki zamanının oluşturduğu sürekliliği daha iyi kavramasına katkıda bulunmaktan öte bir anlam taşımaz.

Psikanalitik tedaviye yönelik eleştirilerden biri, transferans nevrozunun tedaviye gelen kişiyi gereksiz ve zararlı bir bağımlılığa yönelttiği inancıdır. Psikanalistlere göre ise, bu olguyu yaşamak, geçmişle şimdiki zaman arasındaki farkı kavrayabilmek açısından gereklidir. Onlara göre, transferans nevrozunu yaşamak, tedaviye gelen kişiye, şimdiki yaşamındaki insanları ve özellikle analisti kendisine karşı belirli davranışlarda bulunmaya nasıl zorladığını gösterebilme yönünden de büyük önem taşır. Bir başka yanılgı da analistin, tedaviye gelen kişinin duygularını yansıtabileceği boş bir ekran gibi davrandığı inancıdır. Tabii ki böyle bir şeyi gerçekleştirebilmek zaten mümkün değil. Üstelik psikanalist başlangıçta daha çok ortaya getirilen materyalin anlamını değerlendirme konusunda rehberlik ederken, tedavi ilerledikçe gerçek bir insan olarak da tepkiler vermeye başlar. Bu tutum değişikliği, özellikle geçmişle geleceği ayırabilme açısından önem taşır.

İkinci Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda psikanaliz, başta Amerika olmak üzere dünyanın birçok yerinde yaygın bir biçimde uygulanır olmuştu, ama giderek denetimden çıkmışçasına. 1960'lara yaklaşıldığında psikanaliz adı altında sürdürülen bazı uygulamalar Sigmund Freud'u mezarından kaldırıp isyan ettirecek nitelikteydi. Hızlı şişmenin bedeli tabii ki ödenecekti ve 60'lı yılların sonuna doğru klasik psikanalizin artık ölüm döşeğinde olduğuna inanılır olmuştu. Ama yaşlı ana hastalanmasına, üstelik çok da itilip kakılmasına rağmen ölmedi. Tedavi yönteminin fizyolojik temelli ve iyi belirlenmiş bir kişilik kuramı ile bağlantılı olması bunun başlıca nedeni olsa gerek. Bir başka neden de Freud'un kızı Anna'nın da dahil olduğu ve ego

analistleri denilen grubun klasik psikanalizin bazı temel eksikliklerini tamamlayan ustaca çalışmalarıdır.

Ego analistlerinin bu konudaki en önemli katkısı ego özerkliği kavramını geliştirmiş olmalarıdır. Böyle bir yaklaşıma göre ego, id ve süperego arasında sıkışmış konumundan öte, edinmiş olduğu yaşam deneyimleri sonucu kişiden kişiye değişebilen oranlarda kendi özerkliğini kazanabilmiş bir kişilik öğesidir. İçgüdüsel dürtülere daha az önem tanıyarak, dış dünyadaki olayları ve öğrenilmiş davranışları ön plana getiren bu düzenlemeler, psikanalitik kişilik kuramını psikoloji, sosyoloji, kültürel antropoloji ve biyoloji gibi alanlardaki gelişmelere paralel ve çağdaş bir duruma getirmiştir. Birçok bilim alanı Freud'un görüşlerinden önemli ölçülerde etkilendiği gibi, psikanalitik kişilik kuramı da diğer alanların düşünce ve bulgularından esinlenerek sürekli yeni boyutlar kazanmakta. Bir kuramın geçerliğini sürdürebilmesi için yeni düşünceler ve kanıtlarla desteklenmesi ve yeni düzenlemelerle geliştirilmesi zorunludur. Bu nedenle ego psikolojisi kuramcılarının psikanalize yaptıkları sürekli katkılar bu alanın canlılığını ve gelişimini günümüzde de sürdürebilmesini sağlamıştır.

Daha önce belirttiğim ve sürdürmekte olduğum tartışmada da fark edilmiş olabileceği gibi, psikanalitik kişilik kuramını ve bir tedavi yöntemi olarak klasik psikanalizi birbirinden ayrı değerlendirmeyi yeğliyorum. İnsan gençken ve yeni bir şeyler öğrenme hevesi duyarken, kendisine sunulanları fazla irdelemeden kabul etme eğiliminde oluyor. En azından ben ve sanırım benim kuşağım öyleydik. Buna rağmen eğitimimin başlangıcında psikanalizle ilk tanışmamda, bu yöntemin uygulanış biçimlerine karşı, nedenini o zamanlar tanımlayamadığım sezgisel bir direnç yaşamış olduğumu hatırlıyorum.

Bunda psikanalizin çevresinde o dönemde yaratılan gizemli havanın önemli bir payı olduğunu sanıyorum. "Sağlıklılar dünyası"na katılabilmek için aşılması gereken uzun ve kapsam-

lı bir ayin gibi bakılıyordu olaya. Psikiyatri çevrelerinde insanlar adeta üç grupta kategorize edilmişlerdi. Analizden geçmiş olanlar, geçmekte olanlar ve geçmemiş olanlar. Analizden geçmişlere evrenin bir başka katına çıkmış varlıklar gibi bakılıyordu. Bir kısmının başkalarına yönelik tavırları gerçekten de öyleydi. Analizde olanın ise her yaptığı hoşgörülüyordu, alışılmışın dışında zor bir yaşantıdan geçtiği farzedildiği için.

Sosyal çevrelerde bile, şu davranışını Oidipus kompleksinden ötürü yaptığını ya da bu tutumunun babasına yönelik bilinçdışı bir kastrasyon korkusundan kaynaklandığını anlatan insanlarla karşılaşılıyordu. Psikanalizden "geçmek" bazı çevrelerde bir statü sembolü durumuna gelmişti. Bu insanlara çatışmalarından ve nevrozundan arınmış varlıklar gözüyle bakılıyor, ne var ki bazıları hiç de öyle davranmıyordu. Bu nedenle bazı kurumlarda psikanalistlerin de zaman zaman kısa süreli tazeleme analizlerinden geçmeleri biçiminde uygulamalar yapılıyordu. Bu tür uygulamalar çoğu kez aynı kurumda çalışan psikiyatristlerin birbirlerini analize alması gibi tuhaf durumlara ve mahremiyet denilen olgunun ortadan kaldırılarak herkesin birbirinin özel yaşamına girmesine neden oluyordu.

Artık tarihe karışmış bu olaylara bugün geri dönüp baktığımda psikanalizdeki bu çöküntü dönemi için iki temel neden düşünebiliyorum. Birincisi, bir tedavi yöntemi olarak psikanalizin geleneksel tıp çerçevesinde değerlendirilmiş olması. Böyle bir bakış açısı "şifa" kavramıyla özdeşleştiğinden, psikanaliz de sağlıksız bir durumdan sağlıklı bir duruma "dönüşme" olarak algılanmıştır. Yaşayan bir süreç olan insanın psikanalizden geçtiğinde rektifiye edilmiş bir otomobil gibi değerlendirilemeyeceği görülememiştir. Freud'un yetişkin insanı yinelenen durumlar olarak değerlendirmiş olması, psikanalizi de ulaşılacak bir nokta durumuna indirgemiştir.

İkinci neden ise hızlı şişme olgularının çoğu kez kaçınılamayan yazgısıyla ilgili. Psikanaliz uygulamaları arttıkça yanlış uygulamaların sayısı da giderek arttı. Tabii bu durum psikana-

liz eğitimine de yansıdı ve psikanalist yetiştirme konusunda neredeyse bir kitle üretimi başladı. Bu konuda gerekli eğitimi görmeden uygulama yapan kişilerin de katkısıyla psikanaliz giderek ciddiye alınmamaya başladı. Bu arada 1960'larda Batı dünyasının geçirdiği sancılı toplumsal dönüşümler, o dönemin ihtiyaçlarını karşılar görünen ve sayıları mantar gibi çoğalan psikoterapi türlerinin de ortaya çıkmasına neden oldu. Tabii bu değişimler karşısında psikanalize geri kafalı, tutucu ve modası geçmiş bir yöntem olarak bakma eğilimi de gelişti. Sinema ve karikatürde sık sık alay konusu olmaya başladı, Amerikalı şarkıcı Melanie psikanalizi hicveden "Psychotherapy" adlı bir plak yaptı ve Amerika'nın en çok okunan dergilerinden biri "Psikanaliz Ölüyor mu?" başlıklı bir kapakla yayımlandı.

Peki neden "bugün" psikanalitik düşüncenin, nörobiyoloji alanındaki araştırmalardan bazı önemli sinema yapıtlarına uzanan geniş bir spektrumda, eskisi gibi abartılı olmayan ama farklı bir derinlik içeren yansımalarıyla yeniden karşılaşır olduk?

Daha önce de belirttiğim gibi, bir tedavi yöntemi olarak klasik psikanalizin çağımız gerçeklerine artık pek uymadığı görüşüne katılmakla birlikte, ego analistlerinin de katkılarıyla Freud'un ve önemli ölçüde de Jung'un kişilik kuramlarının yerini alacak çalışmaların bugüne kadar yapılmamış olduğunu düşünüyorum. 1950'lerden 70'lere uzanan süre içinde ortaya çıkan ve gücünü yitiren birçok ekolden Gestalt Therapy ya da Rational-Emotive Therapy gibi bazıları varlıklarını günümüze kadar sürdürebildiler. Bu tür ekollerin hakkını vererek yetişmiş kişilerin, kendilerine tedavi amacıyla başvuran kişilere ciddi bir biçimde ve önemli ölçülerde yardımcı olabildiklerine inanıyorum. Ancak sağlam bir kişilik kuramı temeli üzerine oturtulmamış uygulamalarda amacın sınırlı kalabileceği görüşümü de koruyarak.

Kesin çizgilerle belirlenmiş kişisel görüşlerimin, kapsamlı bir kişilik kuramına dayanmayan ekollere inanan ve bu doğrultuda başarılı uygulamalar yapan kişilerce katı ve tutucu bulun-

masını anlayışla karşılarım, ama bağnaz bulunmasını değil. Çünkü daha önce de belirttiğim gibi, bir tedavi uygulamasının amacının sınırlı tutulabileceğini kabul ediyorum. Önemli olan, amacın ve sınırlarının olabildiğince iyi belirlenmiş olmasıdır. Bu nedenle yukarıda belirttiğim görüşler bir eleştiri niteliği taşımıyor. Üstelik görüşlerim yalnızca kitaplardan edinilen bilgilere değil, yıllar boyunca gittiğim çeşitli uluslararası kongrelerde, yenilik arayışları içinde katıldığım çeşitli çalışma gruplarındaki yaşantılarıma dayanıyor. Oralarda yaşadıklarımın nesnel bir eleştiri getirebilmek için yeterli olmadığını biliyorum, ancak "bana" yetmemiş olmasını, taraf olduğumu kabul ederek ve yalnızca öznel görüşümü paylaşmak amacıyla ortaya koydum.

Tedavi yaşantılarım sırasında, Freud, Jung, Horney, Adler, Fromm-Reichmann, Rank, Sullivan, Erikson, vb. psikanalitik çalışmacılardan özümsenmiş bilgilerin, ben farkında olmasam da bana sürekli yol gösterdiğine inanıyorum. Tedavi ortamındaki tutumum, geleneksel psikanalitik yaklaşımlardan farklı ve Binswanger, Boss, May, Farber gibi varoluşçuların tedavi yaklaşımlarını benimseyen bir tarzı içerebilir ve Kierkegaard, Heidegger, Nietzsche, Buber gibi Batı ve Laotzu gibi Doğu düşünürlerinin etkisinde olabilir. Ama Freud ve Jung'un dahiyane bulduğum kişilik kuramları ya da Erikson'un gelişim kuramını bilmeden, tedavilerini üstlendiğim kişilerin davranışlarının gerisindeki dinamik güçlerin nasıl işlemekte olduğunu gereğince kavrayabileceğimi sanmıyorum.

Psikoterapist

BİR PSİKOTERAPİSTİN sahip olması gereken nitelikler konusunda bugüne kadar yazılanların biçimsel tanımlardan öteye gidememiş olmasını, psikoterapi sürecinde yaşanan ilişkinin içerdiği öznellik nedeniyle doğal karşılamak gerek. Psikoterapi belirli ilkelerden ve tekniklerden oluşan bir tedavi yöntemidir, ama yöntemin uygulanışında terapistin kullandığı en önemli araç kendi kişiliğidir. Dolayısıyla psikoterapist kimliği, kuram ve yöntem bilgisinden oluşan zemin üzerinde geliştirilmiş bir tarz ve tutumdan oluşur. Terapistin tarzı ve tutumu kendi kişilik özelliklerini önemli ölçüde yansıtır.

Uygulamalarının ilk yıllarını yaşamakta olan bazı genç psikoterapistler, gerekli temel bilgiyle donanmış ve "meşru" bir eğitimden geçmiş olmalarına rağmen, tedavi ettikleri kişileri etkilememe ve öznel olmama konusunda aşırı titizlik gösterirler. Çünkü tarzları henüz oluşmamıştır. Böyle durumlar tedaviye gelen kişi tarafından ilgisizlik ya da uzaklık olarak yaşanabileceğinden bazı transferans sorunlarının ortaya çıkmasına ya da tedavi sürecinin uzamasına neden olabilir, ama ciddi bir hata yapma olasılığını da azaltır. Terapistin tarz ve tutumu deneyim kazanıldıkça oluşan bir araçtır ve yıllar içinde kendisinin geçirdiği evrimin sınırları içinde değişim geçirebilir. Bu nedenle bazı deneyimsiz psikoterapistlerin, başlangıç dönemlerinde kendilerini kuram ve yöntem ağırlıklı bir uygulamayla sınırlamaları doğal karşılanmalıdır.

Kuram ve yöntem temeli üzerine oturtulmamış uygulamalar ise terapist konumunu üstlenen kişinin kendi yansımaları ol-

maktan ve bir insanın diğerine sağduyusunu kullanarak yardım etmeye çalışmasından öte bir anlam taşımaz. Ne var ki psikoterapi adı altında sürdürülen bu tür çalışmalar oldukça yaygındır. Gelişmiş ülkelerde bile gözlemlenen bu durum biraz da mevcut psikoterapist sayısının ihtiyacı karşılayamamasından kaynaklanıyor. Yine de bazı insanların gerekli, hatta zorunlu sayılabilecek bir hazırlığı yapmadan böyle bir sorumluluğu üstlenmeye çalışmaları, daha çok "kendi nedenleriyle" açıklanabilir. Sanırım bundan ötürü, kendilerini psikoterapist olarak niteleyen bazı kişilerin gerekli donanıma sahip olmadan kullandıkları bu sıfat nedeniyle tedirgin oldukları da gözlemlenebiliyor. Bazıları gerçekten iyi niyetle çalışan bu kişiler neden başka bir sıfat kullanıp kendilerini sahip olmadıkları bir mesleki kimliğin yükünden kurtarmıyorlar ki?

1968 yılında Avusturya'nın Baden kasabasında katıldığım bir kongrede, psikodrama denilen ve "tiyatro yoluyla tedavi" olarak tanımlanabilecek bir tekniğin geliştiricisi olan Moreno'nun bir kürsüden, "Psikiyatrist Tanrıdır, çünkü Tanrı olmak durumundadır!" diye haykırdığını hatırlıyorum. Moreno'yu ilk ve son kez o kongrede gördüm, çünkü gerçekte bir fani olduğu için bir süre sonra dünyadan ayrıldı. Kürsüdeki varlığı, heybetli görünümü ve gür sesiyle etkileyici bir gösteriydi. Onu izlerken, Tanrı insan görünümünde aramızda dolaşmak istese, herhalde Moreno'yu seçerdi diye düşünmüştüm.

Kongre sırasında Moreno'yu izlerken, onun kendisini Tanrı sanmadığını, hatta tüm gürültüsünün gerisinde yumuşak ve duyarlı bir insan olduğunu fark ettim. Teatral bir adamdı ve kongre boyunca Tanrıyı oynadı. Katılanların çoğu ona Tanrıymış gibi davrandı. O da bunun keyfini çıkardı. Ama bu kendisinin de farkında olduğu bir oyundu yalnızca. Beni asıl düşündüren, kongreye katılan bazı kişilerin onu gerçekten bir Tanrı gibi yaşamış olmaları, daha doğrusu bu ihtiyacı duymuş olmalarıydı.

Bilgisine ve yaratma gücüne saygı duyduğum halde, oyun-

culuk tutkusuna dayanamayıp böyle bir olgunun yaşanmasına zemin hazırladığı için Moreno'yu içimden eleştirdiğimi hatırlıyorum. O zamanlar yetişkin insanın, yazgısını yaratma yönünden kendisinin kabul etmek istediğinden öte sorumluluklar taşıdığının bugünkü kadar farkında değildim. Onun için bu olguya şimdi tanık olsam belki de eleştirmezdim diye düşünüyorum. Tapınmak isteyenler varsa Tanrıyı oynamayı seven biri buna karşılık verebilir. Taraflardan biri isimsizliği, diğeri de ayrıcalığın getirdiği yalnızlığı kabul ettikten sonra.

Teknoloji çağının yarattığı isimsizler dünyasında, insanların guru'ların peşinden giderek ve tarikat benzeri gruplara katılarak dayanaktan yoksun olmanın yarattığı anksiyeteden kurtulmaya çalıştıkları bilinen bir olgu. Ya da Nazi subayı kılığındaki birkaç tiyatro oyuncusuyla İstanbul'un ana caddelerinden birinde gerçekleştirilen deneyde insanların sergilediği boyun eğiş. Biyoloji alanındaki bazı çalışmalar, beynin paleopallium denilen katmanındaki globus pallidus ve substansia nigra adlı bölgelerin bu tür eğilimlere katkısını açıklar görünüyor. Nedeni ne olursa olsun, insanın otoriteye boyun eğme ve bir liderin izinden gitme eğilimi taşıdığını ve bunun yine insan doğasında varolan bireyleşme ve kendini yaratma eğilimiyle çatışma durumunda olduğunu biliyoruz. Bu çatışmanın en belirgin yaşandığı ortamlardan biri de psikoterapidir ve bu karşıt eğilimleri, tedaviye gelen kişi kadar terapist de yaşar.

Tedaviye gelen kişilerle ilişkisinde Tanrı kimliğine bürünerek onları yargılamaya ve yönetmeye çalışan ya da tam karşıtı bir tutumla, tedaviye gelen kişinin taleplerine edilgin bir biçimde boyun eğerek onunla birlikte sürüklenen bir terapist, tedavi ortamı içinde varolamayacağı için, kendini varedebilme umuduyla gelen kişinin bu yöndeki çabalarına katkıda bulunamaz. Böyle bir durumda aradığını bulamayan kişi tedaviyi bırakabilir. Ama bazen mürit edinmenin ya da olmanın çekici sorumsuzluğu karşılıklı olarak kabul edilir ve birlikte varolamamanın

direnilmesi güç ağırlığı altında sürüklenip gidilir, en azından bir süre için.

Laotzu öğretisinde şöyle der: "Kim ki kendini geride tutar, o her zaman ön plandadır. Kim ki kenarda durur, o her zaman bir yerdedir. Kim ki kendini göstermeye çalışmaz, o her yerde görünür. Kim ki kendini tanımlamaz, o her zaman seçkin kalır. Kim ki yaptıklarıyla böbürlenmez, ortaya çıkardıklarının değeri kalıcı olur."

Bazen genç bir psikoterapist deneyimsizliğinden kaynaklanan güvensizliği sonucu, tedavisini üstlendiği kişiye ne kadar çok şey bildiğini kanıtlama çabalarına girebilir. Eğitim amacıyla videoya alınan tedavi seansı kayıtlarında da birçok psikoterapist adayının, tedavisini üstlendikleri kişilerden daha yoğun anksiyete yaşadığı gözlemlenmiştir. Henüz işin başlangıcında olan bir terapistin bu tür narsisistik kaygılar yaşaması, bu konuda yazılanlara bakılırsa oldukça sık rastlanan bir olgu. Deneyimsizlikten kaynaklanan bu tür sahne korkularının başlangıçta güdüleyici bir etkisi de vardır ve çoğu, bir ustanın denetiminde sürdürülen çıraklık eğitimi sırasında üstesinden gelinebilecek durumlardır. Tabii adayın kişilik yapısı böyle bir eğitimi özümseyebilecek nitelikteyse.

Psikoterapist kimliğinin kendine özgü nitelikleri bazı tuzakları da beraberinde getirir. Bunlardan biri, böyle bir kimliğin her insan gibi terapistte de varolan narsisistik eğilimleri pekiştirmeye elverişli bir konumu içermesidir. Bu tehlike özellikle özne-nesne ilişkilerinin yaşandığı geleneksel psikoterapiler için geçerlidir. Bu tür tedavilerde kullanılan yöntemin doğası gereği yaşanan transferans olgusu, simgesel bir tümgüçlü yetişkin ve çocuk ilişkisini içerir. Bu durum, tedaviye gelen kişinin terapisti, bir süre için de olsa omnipotent (her şeye gücü yeten) bir varlık olarak algılamasına neden olur. Aslında transferans yaşantıları sırasında insanüstü bir varlık olarak algılanmak, te-

rapist üzerinde l bir yük oluşturur. Olmadığı bir şey olarak algılanıyo. yükü.

İnsan şık ve p elbise giydiğinde kendisini biraz farklı hisseder. Ama rçekten de farklı olduğuna inanır. Narsisistik eğilimleri ş terapist, ortamın pekiştirici etkisi sonucu tedavi odasın diğiyle özdeşleşebilir ve bunun sonucu yaşanan kişilik en..asyonunun bedeli terapistin kendine yabancılaşmasıyla ödenir. Böyle bir durum, var olan narsisistik eğilimlerin daha da artmasıyla sonuçlanır ve oluşan kısırdöngü içinde kilitlenen terapist, meslekdışı yaşamında da şişmiş bir egonun yalnızlığını yaşar. Uzmanlaşmış psikoterapist tabii ki bir otoritedir, ama yalnızca psikoterapi konusunda.

Bir terapist kendisinin omnipotent olduğu sanısını yaşamaya başlayınca kişisel ve mesleki evrimi de takılıp kalır. Bu alandaki yenilikleri izlese bile bunları sentezine katamaz ve öğrendikleri düşünce düzeyinde kalır. İleri doğru hareket eden bir süreç olmaktan çıkıp bir duruma dönüşür. Ne yazık ki narsisizmin kültürümüzdeki yaşanış biçimi nedeniyle bu olgu başka alanlarda, örneğin sanat ve politikada da gözlemlenebiliyor. Biri bir şeyler üreterek ya da yaratarak belirmeye başlıyor, umutlandıran bir çıkışla. Sonra yaptıklarına ve yarattıklarına başkalarından önce kendisi hayran oluyor ve tabii kilitlenip kalıyor. Ya tekrarlamalar içinde yavaş yavaş sönüyor ya da adı bir daha duyulmaz oluyor. Hızlı bir değişim yaşayan kültürümüzde doğal olarak bazı boşluklar var ve potansiyeli olan biri sahipsiz duran bu alanlardan birini doldurmak istediğinde pek de güçlük çekmeden sivrilebiliyor. Ama bazen bunu bir kişilik enflasyonu ve arayıştan vazgeçiş, atıl bırakılan bir potansiyel ve tükenme izleyebiliyor.

Doğadaki tüm canlılar eksi bir durumdan artı bir duruma geçmek için çabalar, insan da öyle. Ama insan bir yandan kendini geliştirirken bir yandan da bir şeyler yitirir yıllar geçtikçe. Bazı alanlarda sistem belirli bir yaşa geleni bünyesinde tutmak bile istemiyor. Buna karşılık kimine, kişinin ya da yapılan işin

doğasından ötürü böyle bir sınır konulamıyor. Artık hayatta olmayan ünlü piyanist Arthur Rubinstein'a seksen yaşlarındayken sormuşlar, "Bunca ün ve servet sahibi olduğunuz halde neden hâlâ bir ülkeden diğerine dolaşıp konserler veriyorsunuz?" diye. Cevabı, "Çünkü piyano çalmayı seviyorum!" olmuş.

Psikoterapi sanat öğesi güçlü bir alan, özellikle özne-nesne dualizminin ötesine geçildiğinde. Bu nedenle bir iş değil, bir yaşam biçimi. İnsanın kestirilemezliğini kabul ederek yaşamayı içeren bir biçim. Bir psikoterapistin odasında ne zaman ne olacağını önceden kestirebilmek mümkün değildir, yaşamın özünde olduğu gibi. Böyle bir alanda ustalaşıyor olmak, yalnızca iyi bir hazırlık yapılmış olduğu anlamını taşır. Üzerinde daha rahat hareket edilebilen bir temel oluşturma hazırlığı. Ama hareket sona ermez, insan zihinsel ya da fiziksel olarak bir "duruma" dönüşmediği sürece. Çünkü insanın insanı anlamaya çalışması sonu olmayan bir yolculuk gibidir. Tabii kendini ve insan türünü kavramlaştırıp paketleyerek rafa kaldırmaya çalışmadıkça. Çırak, yolunu bulana dek arayışlarını geniş bir alanda sürdürmek zorundadır. Ustalaşma sürecini yaşayan ise, arayışlarını artık seçmiş olduğu yolda sürdürür. Ama hiçbir zaman usta oldum diyemez. Başka alanlar için nasıldır bilemem, ama konu insan olunca bir doruğa ulaşarak aşağı bakabilmek mümkün değil. Çünkü öyle bir yer zaten yok.

Viktor Frankl, "logoterapi" denilen bir varoluşçu psikoterapi yaklaşımının geliştiricisi olarak tanınır. Bir gün Frankl'ı Viyana'daki kliniğinde ziyaret eden Amerikalı bir doktorun ona yöneltiği, "Doktor, siz bir psikanalist misiniz?" sorusuyla başlayan konuşma şöyle sürer:

"Aslında bir psikanalist sayılmam, ama psikoterapist denilebilir."

"Peki hangi ekoldensiniz?"

"Kendim bir kuram geliştirdim, adı logoterapi."

"Logoterapinin anlamını bana bir cümleyle açıklayabilir

misiniz? En azından logoterapi ile psikanaliz arasındaki farkın ne olduğunu?"

"Tabii, ama önce psikanalizin size göre ne olduğunu bana bir cümleyle açıklar mısınız?"

"Psikanalizde kişi bir divana yatırılır ve sonra ondan size, açıklanması kendisi için can sıkıcı olabilecek bazı şeyleri anlatması beklenir."

"Evet. Logoterapide de tedaviye gelen kişinin bir koltukta dik oturması ve bazen kendisi için can sıkıcı olabilecek şeyleri duyması beklenir."

Psikoterapi ikili bir dans gibidir. Buluşmalar sırasında varolabilme çabalarını yaşamak ve paylaşmak tedaviye gelen kişinin sorumluluğudur, buna elverişli bir ortamı yaratmak ise terapistin. Ortam bu ikili ilişki içinde terapistin kendisini varedebilmesiyle yaratılır. Süreç sırasında zaman zaman tedaviye gelen kişi, daha seyrek olarak de terapist, farkında olmadan ikili varoluştan kopup kendi başına dans edebilir. Kopan tedavi edilen olursa, durumu ona göstermek terapistin görevidir. Durum terapistten kaynaklanırsa bunu kısa sürede fark etme sorumluluğu kendisine aittir, ama süreç ilerledikçe ve tedaviye gelen kişinin kendisi de birlikteliğin koptuğu zamanları fark eder oldukça, uyarı ondan da gelebilir. Ender durumlarda birlikte dans etmek mümkün olmaz ve ayrılınır. Bu genellikle sürecin en başında ya da başlangıç döneminde olur.

Böyle bir beraberliğin canlılığını ve dinamizmini sürdürme çabasının terapiste de çok şey kattığına inanıyorum, özellikle de kendini yaratabilme yönünden. Sosyal ilişkilerde sık karşılaşılan ve herkesin bir başkası ya da başkaları tarafından yaşatılmayı beklemesi sonucu ortaya çıkan kolektif yaşamazlık, tedavi ortamında da zaman zaman belirebilir, ama sürdürülmesi mümkün olmaz. Terapistin kendini yaratması, tedavi ortamında kişisel dünyasını değil, kendisini yaşayabilmesi anlamına gelir. Kişisel dünyasını yaşama ayrıcalığı tedaviye gelen kişiye tanı-

nır. Ancak bu ayrıcalığın da uzman bir dinleyicinin karşısında tek başına söylenen bir monolog gibi değil, varoluşçuların "dual mode" dedikleri birliktelik içinde yaşanması beklenir. Birinin karşısında kendi kendine ağlamak ile birisine ağlamak arasındaki fark çok önemlidir, ve bu ağlanan kişiye de bir beraberlik yaşatır. Bazı ilişkilerde yaşanan "O bana bunu verdi," "Ben ona şunu verdim," türündeki hesapları içermeyen bir birliktelik.

Psikoterapiyi yaşam egzersizi türünde bir eğitim olarak düşünürsek böyle bir eğitimin ancak tedaviye gelen kişinin ve terapistin "birlikte" katılımlarıyla gerçekleştirilebileceğini de kabul etmek gerekir. Böyle bir eğitime sürekli katılıyor olmak terapistin de kişiliğini zenginleştirir. Buna karşılık özne-nesne ayrımıyla yaşanan "single mode" türü beraberlikler, terapistin kendisini daha iyi bir gözlemci olarak geliştirmesinde etkili olabilir. Ama edindiği deneyimleri kendi yaşamına katabilme şansı daha zayıf kalır ve tedavi sırasındaki kolektif yaşamazlık olasılığını artırır. Bir Japon atasözünde dile getirildiği gibi, "Öğrenilenler yaşanmadıklarında öğrenilmiş olmazlar!"

Geleneksel psikoterapiler çerçevesinde sık kullanılan ve başından beri benimsemekte güçlük çektiğim bir kavram var: empati. "Karşımızdaki insanın yerine kendimizi koyarak onu anlamaya çalışma" olarak tanımlanabilecek bir sözcük. Ama bir insanı bu yoldan anlamaya çalıştığımızda, onun gerçeği yerine kendimizinkini anlamış olmaz mıyız? Çünkü "bu tanımıyla" empati, insanı "kendi gerçeği içinde" anlamaya çalışmayı içermiyor. Üstelik bazı genç meslektaşlarımın sürdürdükleri bir tedavi sürecinden söz ederken, "Empati yaptım!" dediklerine tanık oluyorum. Bir insanın dünyası "yapılan" bir işlem aracılığıyla nasıl anlaşılabilir ki?

Katarsis sözcüğünün psikiyatriye mal edilmesi psikanalizin doğuşuyla başlar. Yaşanamamış olduğu için biriken bazı duyguların boşalma imkânı bulmasını tanımlar. Çağlar boyunca yapılmış dinsel ayinlerin temel psikolojik öğesidir. Bildiğim kadarıyla, kavram olarak ilk kez Antik Yunan'da tiyatronun seyir-

ciye sağladığı duygusal boşalımı tanımlamak amacıyla kullanılmıştır.

Yüzyılın başlarında Freud, Fransız psikiyatrist Charcot'nun sürdürdüğü hipnoz deneylerini gözlemlemek için gittiği Paris'ten döndüğünde bir süre Viyana'nın seçkin hekimlerinden Joseph Breuer'le çalışmıştı. O dönemde Breuer, çoğu kadın olan hastaları üzerinde hipnozu ilginç bir biçimde kullanıyordu. Bu insanlar hipnoz altında sorunlarını baskısızca ve açıkça anlatabiliyor, uyandıklarında da rahatlık duyuyorlardı. Önceleri aynı uygulamaları kendi de sürdüren Freud, Breuer'den ayrıldıktan sonra giderek hipnozdan vazgeçti ve hastalarını uyanıkken, düşünce düzenini ve ahlak kurallarını gözetmeksizin özgürce konuşmaya yöneltti. Bu yöntemle insanlar içsel engellerini yenebiliyor, unutulmuş anılarına inebiliyor ve giderek sorunlarını çıplak bir biçimde tartışabilir hale geliyorlardı. Sonunda bu yeni yönteme "serbest çağrışım", tedaviye gelen kişilerin bu yöntem aracılığıyla içsel dünyalarına inerek kendilerini daha iyi tanımaları ve daha sağlıklı bir uyum düzeyine erişebilmelerine imkân sağlayan ilkelere de "psikanaliz" adı verildi.

70'li yıllarda Ankara'da bir tiyatroda sahnelenen bir oyunun sonunda oyuncular seyircileri selamlamak üzere tekrar sahneye çıktıklarında, o günlerde klişeleşmiş bazı politik sloganları haykırmaya başladılar. Böylece kendi katarsislerini gerçekleştirdiler ve biz seyircileri de tıkayıp evlerimize yolladılar. Bu gösteriden sonra bir süre tiyatroya gitmedim. Sofokles'ten bu yana katarsis hakkını öncelikle seyirciye tanıyan geleneksel tiyatro ilkeleri hâlâ geçerli olduğuna göre, bu oyuncuların kendilerinin değil seyircilerin bağırmasını ya da örneğin benim bağırmamı sağlayacakları bir ortam oluşturmaları gerektiğini ve benim hakkımı benden aldıklarını düşündüğüm için. Önce seyirciyi coşturup kendileri sonra katılabilirlerdi. Coşturamazlarsa da amaçlarını gerçekleştirememiş olmanın sıkıntısını kendileri yaşarlardı.

Bazen bir dostunuz gelir, yaşantılarıyla ilgili kesintisiz bir monoloğu, sizin kendisini anlayıp anlamadığınıza pek de aldırmaksızın söyler, boşalır ve gider. Aslında sizinle değil kendi kendine konuşmaktadır. Onun için sizin varlığınız, kendi içinde kilitlenmiş olmaktan ötürü yaşadığı sıkışıklığın gerilimini "boşaltabileceği bir şey" olmaktan öte bir anlam taşımaz. Alana aşina olmayan bazı kişiler arasında psikoterapinin de saunaya gidercesine kullanılan bir gerilim giderme ve ferahlama aracı olduğu sanısı oldukça yaygın. İnsanlar zaman zaman birbirlerine sıkıntı boşaltmanın dostluk ve ilişki olduğuna inanma eğiliminde oldukları için psikoterapiyi de böyle bir çerçeve içinde değerlendirmeleri doğal karşılanabilir. Ancak bu yanılgının oluşmasında alanın sorumluluk payı olup olmadığının da araştırılmasında yarar olabilir.

Freud'un histeri patolojisine ilgi duyduğunu bilen Breuer, birlikte çalıştıkları dönemde bir gün ona, 1880'in Aralık ayından 1822 Haziranı'na kadar tedavi amacıyla izlemiş olduğu bir kadından söz etti. Anna O. adıyla anılan bu kadına ait bulgular psikanaliz tarihçesine geçmiş ve bu kuramın gelişmesine önemli bir katkıda bulunmuştur.

Anna O. gerçekte, sonradan sosyal hizmet alanının gelişmesindeki öncülüğüyle ün yapmış olan Bertha Pappenheim'dı. O zamanlar yirmi bir yaşında olan genç kadın, babasının ölümünün ardından çeşitli histeri belirtileri geliştirdiği için Breuer'e başvurmuştu. Bu belirtiler kol ve bacaklarda felç, dokunma duyusunun kaybı, kaslarda kasılma, görme ve konuşma güçlükleri, yemek yiyememe ve öksürük nöbetlerinden oluşuyordu.

Anna babasına çok düşkündü ve son günlerinde yatağının yanından ayrılmamış, ölümüne dek ona bakmıştı. Tedavi sırasında Breuer'i ve Anna'yı şaşırtan bir durum ortaya çıkmıştı. Anna ne zaman babasına duyduğu sevgi ve yakınlıktan 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.

Bu anıların çoğu öyle bastırılmıştı ki, ancak hipnoz altında çağrıştırılabiliyordu. Örneğin Anna bir gün, babasının başında beklerken bir yılanın babasına doğru ilerleyerek onu sokmaya hazırlandığını ve duruma engel olmak için harekete geçmek istediğinde iskemlenin arkasına sarkıtmış olduğu kolunu kımıldatamadığını düşlemişti. Anna bastırmış olduğu için hatırlayamadığı bu anıyı hipnoz altında çağrıştırabildikten sonra o güne kadar felçli olan kolunu rahatça hareket ettirebilmeye başlamıştı.

Tedavi süresince Breuer, bu ilginç kadına ilgi duymaya ve ona daha fazla zaman ayırmaya başlamıştı. O denli ki Breuer' in eşi bu duruma bozulmaya ve Anna'yı kıskanmaya başlamıştı. Breuer, Anna ile ilişkisinin cinsel bir içeriği olabileceğini fark ettiğinde tedaviye birden son vermiş, ne var ki birkaç saat sonra çok kötü durumda olduğu haberini alması nedeniyle Anna'nın evine gitmek zorunda kalmıştı. Oysa Anna tedaviden çok yararlanmış ve belirtilerin 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 geliştirmiş olduğu cinsel duyguların simgesel bir anlatımıydı. Bunu fark edemeyen Breuer, Anna'yı ancak hipnotize ederek yatıştırabildi ve panik içinde evi terk etti. Sonra da "ikinci bir balayına çıkmak" üzere eşiyle birlikte apar topar Venedik'e gitti.

Breuer Viyana'dan ayrıldıktan sonra Anna'nın durumu daha da kötüleşmiş ve hastaneye kaldırılması gerekmişti. Bu olaydan ötürü katarsis yöntemiyle tedavinin yararları da kuşkuyla karşılanmıştı. Anna Freud bu öyküden yapıcı bir biçimde yararlanabilmiş ve tedavi süresince ortaya çıkan bu tür duygu ve düşleri bilimsel bir kurama temel oluşturma amacıyla kullana-

bilmiştir. Eğer Freud katarsis yöntemi sırasında ortaya çıkan cinsel içerikli duygulardan korkmuş olsaydı psikanalizi de geliştiremezdi diyen bazı araştırmacılar, Breuer'in, çalışmalarını bu doğrultuda sürdürmemekle psikoterapi alanına yapabileceği katkıları gerçekleştirememiş olduğundan söz ederler.

Freud ile Breuer'i kıyaslar görünen bu ifade, genç Freud ile ona göre ileri bir yaşta olan Breuer'in aynı zaman kesiti içinde doğmamış olmalarını göz ardı eder nitelikte. Üstelik bir de baca konusu var. Anna O.'nun bacasını temizleyeyim derken kendi bacası dolan Breuer'in "bir insan olarak yaşadıklarının" psikanaliz kuramının oluşumuna yaptığı önemli katkı nedense hep unutulur. Yaşananlardan hareket edilerek geliştirilen ilke, kuram ve yöntemleri yaşananlardan soyutlayarak uygulama eğiliminde olması nedeniyle, geleneksel bilimsel düşünce zaman zaman yaşamın kendisinden kopuk kalmıştır. Bunun bir yönü de tüm dikkatin gözlemlenen nesne ya da olgu üzerine odaklanarak gözlemcinin yaşantılarının göz ardı edilmesidir.

Psikanalitik terminolojide psikanalistin, tedavi ettiği kişiye yönelik öznel yaşantılarına kontr-transferans denir. Kontr-transferans genelde pozitif ya da negatif olmak üzere iki türlü yaşanabilir. Bir tedavi ilişkisi negatif kontr-transferansla başlayabilir ve analist tedaviye başladığı kişiye yönelik olumsuz duygularını makul bir süre içinde nötrleştiremezse, onu bir başka meslektaşına göndermesi gerekir. Ancak konuya ilişkin yazıları gözden geçirdiğinizde, duyguların bastırılmasından farklı bir olguyu tanımladığı farzedilen nötrleştirme sürecinin nasıl işlediğine ilişkin bir bilgiyle karşılaşmanız mümkün olmaz. Tedavi süresinin büyük bir bölümünde kendi kişiliğinden farklı bir biçimde algılanması sonucunda analistin yaşadığı duygusal yüklenmenin nasıl çözümleneceği de açıklanamaz.

En azından psikanalizin geçirdiği çöküntü döneminde, bazı psikanalistlerin tedavi ortamında sürdürdükleri tümgüçlü yetişkin "persona"larıyla özdeşleşmeleri, Jung'un "gölge" adını verdiği hayvansı, ama canlı ve yaratıcı yönlerine yabancılaşmala-

rına neden olmuştu. Çünkü psikanalitik tedavi kuramında, psikanalistin kendi katartik ihtiyaçlarının nasıl giderilebileceği konusunda açıklanmamış bir boşluk vardı. Belki de bu nedenle psikanalistler zaman zaman kendi bacalarını temizletmek için diğer psikanalistlere başvurma gereğini duymuşlardı. Bunun sonucunda gerçeklerden çok doğrularla ilgilenen psikanalist ya da psikoterapistlerin sayısı artmış, psikanalitik tedavi ortamı da yaşanan bir yer olmaktan çok yaşamın tartışıldığı ve davranışların nedenlerinin araştırıldığı düşünce düzeyinde bir ilişkiye indirgenmişti. Bu durum, daha önce de belirtildiği gibi, 1960'larda dünyada ve dolayısıyla psikoterapi alanında yaşanan dönüşümler karşısında psikanalizin çağdışı bir görünüm kazanmasına neden olmuştu.

Psikiyatri ve özellikle psikoterapi, konunun geleneksel tıp sınırlarının ötesinde bazı boyutlar içerdiğini fark eden meslekdışı kişilerin de ilgisini çeken bir alan. Hatta bazen bu alanda çalışanların, uygulamaları sırasında kendilerini nasıl yaşadıkları da merak konusu olabiliyor. Yaklaşık yirmi yıl önce bir yabancı dergide, American Psychoanalytic Association'ın kongresine katılan bir gazetecinin izlenimlerini okumuştum. Yazısının bir yerinde, kongrenin sosyal programındaki eğlencelere katılan psikanalistlerin diğer insanlardan hiç de farklı davranmadıklarından söz ediyordu. Okuduğumda, "Ne bekliyordu ki?" diye düşünmüştüm. Nitekim gazeteci bu izlenimini orada bulunan ünlü bir psikanaliste yönelttiğinde, "Sanırım bizim diğerlerinden tek farkımız, onlara oranla biraz daha fazla şeyi fark ediyor olmamızdır," cevabını almış.

Tabii psikanalizin çevresinde yaratılan gizemli hava o yıllarda hâlâ sürmekte olduğundan, gazetecinin bugün bize safça görünebilecek sorusunu yadırgamamak gerek. O zamanlar normallik ölçütü toplum normlarına başarılı bir uyum sağlama, psikanalistler de bu ölçütü gerçekleştirdiği farzedilen varlıklar olarak kabul ediliyordu.

Psikoterapi ve psikoterapistin arketipsel bir çerçeve içinde algılanması, alanın ve uygulayıcılarının yanlış yorumlanmasına yol açabilen bir başka neden. Bunlar bilge adam, şeytan, sihirbaz gibi arketipler olabiliyor. Tabii kişinin kendisi, psikoterapist kimliğini bu çerçevelerde algılamakta olduğunu fark etmiyor, ama siz nasıl algılandığınızı görebiliyorsunuz. Bu insanlar çoğu kez bazı kişileri ve olguları da arketipsel imgelere yerleştirme eğiliminde oluyorlar.

İlginç olan yön, bu tür algılamaların aydın kesimde daha yaygın olması. Arketipsel algılamalara, cılız bir ego ve şişmiş bir süperegodan oluşan kişilerde daha sık rastlandığı göz önünde bulundurulduğunda, bu izlenimi şaşırtıcı bulmamak gerekir. Çünkü aydın kimliğini bir savunma sistemi olarak kullanan ve kendine yabancılaşmış biri ile düşünceleri yaşantılarıyla bütünleşebilen gerçek aydın arasında tabii ki çok önemli bir fark var. Son yıllarda çok kullanılır olan "entel" sözcüğü de sanıyorum bu önemli nüansı vurgulamak amacıyla ortaya çıkmıştı, ama kısa sürede yozlaştı ve bazı insanların birbirini yargılama ve küçümseme aracı olarak kullanılır oldu.

Çıraklık günlerimde deneyimli psikanalist ve psikoterapistlerin tedavi ilişkileri sırasındaki öznel yaşantılarını merak etmiş, ama karıştırdığım kitap ve dergilerde bu konuda yazılmış materyal bulamamıştım. Örneklerin çoğu, psikiyatristlerin tedavi ettikleri kişiyle birlikte belirli bir "durumun" üstesinden gelme çabalarını içeren diyaloglarla sınırlanmıştı ve öznel yaşantılarına ilişkin ayrıntılara değinilmiyordu. Üstelik bir psikoterapistin, tedavi ettiği kişilerle beraberken yaşadıklarından olabildiğince haberdar olması yöntemin temel koşullarından biri olduğu halde.

Psikanaliz ve psikoterapinin o günlerdeki konumundan ötürü, terapistin tedavi odasındaki öznel yaşantılarının tabu bir konu olması doğal karşılanabilirdi. Ancak 1960'larda başlayan gelişmeler sonucu ortaya çıkan ve terapist kimliğinin daha saydam bir biçimde yaşandığı uygulamalardan sonra da bu konu-

da pek bir şey yazılmadı. Yakın geçmişte dünyadan ayrılan ünlü İngiliz psikiyatrist Ronald Laing bile, öznellik kokan ve yürekli girişimler sayılabilecek yapıtlarında kendi yaşantılarını ancak dolaylı bir biçimde ortaya koyabilmiştir. Sanırım bunun başlıca nedeni, süreç türü yaşantıları tanım ve kavramlarla dile getirmenin zorluğu, belki de imkânsızlığı. En iyi yazılmış otobiyografilerde bile, yaşanmış olanlar gereğince aktarılamıyor ve okunurken bir şeyler eksik kalmış gibi bir duygu yaşanıyor. Bu nedenle, aslında istekli olmama rağmen, bu konuda neyi ve nasıl yazabileceğimi ben de bilemedim.

Bir psikoterapistin entelektüel donanımının nasıl olması gerektiği konusunda liste çıkaran araştırmacılar bile olmuştur. Bence bir terapistin dünya olaylarına açık bir algılama ve yeterli bir sentez yeteneğinin olması, entelektüel birikiminin hacminden ya da içeriğinden daha önemlidir. Başka bir deyişle, terapistin kendi alanı dışındaki konulara da hâkim bir bilge kimliğine sahip olmasının gerekli olmadığını düşünüyorum.

Bir psikoterapist toplumun çeşitli kesimlerinden gelen insanların dünyalarını paylaşır. Dolayısıyla odası toplumun minyatür bir kulisi gibidir. Terapist tedaviye gelen kişilerin yaşantılarını paylaşırken, farkına varmaksızın ve istemi dışında kendisinin de içinde yaşadığı sistem hakkında önemli bilgiler edinir. Bu ona, doğrudan ulaşması mümkün olmayan dünyaları koltuğunda otururken tanıma imkânını sağlar. Kendi seçimi dışında edindiği bu bilgileri sentezine katabilen bir terapistin dünyaya bakış açısı genişler ve birikimi zenginleşir. Bu yönü geliştikçe, kişisel yaşantılarını ve tedaviye gelen kişilerin dünyalarını toplumsal olgulardan soyutlamadan anlamayı öğrenir. İnsanlara ve olaylara daha az önyargılı bakabilme ve öylece kabul edebilme eğilimi oluşmaya başlar.

Tabii her şeyin bir bedeli var. Bir terapistin insan olarak zenginleşmesine ve belki de olgunlaşmasına katkıda bulunan bu bilgi akımı, zaman içinde bir "aşırı bilgi yüklemesi" olgu-

sunu da beraberinde getirebilir. Böyle durumlara maruz kalan çoğu insan konuşma yoluyla yükünü hafifletmeye çalışabilir. Oysa edindiği bilgilerin çoğunu yaşamının sonuna dek kendine saklamak durumunda olan psikoterapist için bu yol da kapalıdır.

İnsanların her zaman mitoslara ihtiyacı olmuştur. Yıllarca, içinde yaşadığı sistemin çıplak gerçeklerine ilişkin bilgi bombardımanına sürekli açık olmak, terapistin mitos yaratma ihtiyacını ketleyebilir. Mitoslarını tümden yitirmek ise bir terapistin trajedisi olabilir. Onun için terapist, yaşadığı evrene yabancılaşmasıyla sonlanabilecek tehlikeli bir gidişe kapılmama konusunda dikkatli olmak zorundadır.

Bireyleşmeyi ve sıradanlığı birlikte sürdürebilmek tabii ki kolay değil. Bunu gerçekleştiremeyen ve bireyleşme çabalarında sıradanlığı tümden yadsıyan kişilere marjinal deniliyor. Marjinal bir kimlikte kişinin meydan okuyuşu öylesine ön plana fırlar ki, toplumun sunduğu kalıplarla bağ kurması mümkün olamaz. Marjinal bir kişilik sanatla bağdaşabilir, ama bilimle uğraşan kişinin arayışları belli bir temelde hareket etme durumunda olduğundan böyle bir meydan okuyuşla bağdaşamaz. Bazı kalıplara düşünce düzeyinde karşı çıkmak ise bir yaşam biçimi olan marjinallikten farklı bir olgudur. Bir döneminde marjinalliğe yakın bir yaşam sürdürmüş olan İngiliz psikiyatrist Ronald Laing, The Politics of Experience *kitabında bu yaşam biçimine övgü yağdırmıştı.*

Laing, psikanalitik temelli bir eğitim görmüş ve her şeye rağmen bu formasyonuna bağlı kalmıştı. Belki bu bağ onun gerçek anlamda marjinal bir kimlik edinebilmesini engellemiştir. Ama iyi bir eğitim temelinden yola çıkmış olması, kendine özgü tarzıyla psikiyatriyi zenginleştiren ve bazen bu alana yönelik uyarılar içeren katkılarda bulunabilmesini sağlamıştır. Bu katkılarını alışılagelmiş çizgilerin dışında sürdürmüş olması ve kendi kişiliğini ortaya çıkararak psikiyatrideki genel tutucu

eğilime karşı çıkması, bazı çevrelerin bir ara onu alaya almasına neden olmuştu. Ama bugün aynı çevreler, o dönemde psikiyatrinin ihtiyaç duyduğu taze kanı sağlamış olan ve yakın geçmişte genç yaşta dünyadan ayrılan bu yürekli bilim adamından alıntıları kendi çalışmalarına katabiliyorlar. 1968'de yayımlanışından birkaç yıl sonra ilk okuduğumda ben de The Politics of Experience *adlı kitabı yadırgayanlardan biriydim. Ama bugün Laing'i ve yapıtlarını saygıyla anıyorum.*

Bir psikoterapist zaman içerisinde seçici bir bellek geliştirir ve tedavisini üstlendiği kişilere ilişkin bilgileri ya da onlardan dinlediklerini, aradan yıllar geçse bile bazen kolayca çağrıştırabilir. Bu olgu fark edildiğinde, tedaviye gelen kişilerin hayretine ya da görünmez bir teyp olup olmadığının sorulmasına bile neden olabilir. Oysa insanın çağrıştırma kapasitesinin sınırları olduğundan, böyle bir seçicilik terapistin belleğini bazı başka konularda sınırlayabilir. Bu seçiciliğin nedeni, terapistin tedavi odasında duyduklarını ve gözlemlediklerini anlama çabasında, olağan sosyal ilişkilerde birbirimizi dinlemeye alışkın olduğumuzdan farklı bir tutum içinde olmasından kaynaklanır. Bu, Heidegger'in "otantik dinleme" dediği olgudur.

Bu olgu terapistin iyi bir dedektif olmasını da gerektirir. Tedaviye gelen kişinin sözlü ve sözsüz davranışlarını izlerken araya ayrıntı gibi sıkıştırılan bazı bilgileri atlamaması, konuşulanlar kadar sözsüz davranışlara da dikkat etmesi ve bunlar arasında uyuşmazlık olup olmadığını görmeye çalışması gerekir. Bunun yanı sıra edinilen bilgiler arasında anlamlı bağlantılar olup olmadığını da anlamaya çalışması ve fark ettiği boşlukları soru sorarak gidermesi gerekir. Ancak bütün bu değerlendirmeler sırasında, terapistin tedaviye gelen kişiyi "kendi dünyası içinde" anlamaya çalışması çok önemlidir.

Bazı psikoterapistler, dinlediklerini kuramsal açıdan değerlendirme eğiliminde olduklarından, birlikte oldukları kişiyi anlayabilme kapasiteleri sınırlanır. Oysa kuramların işlevi, bir

çerçeve değil hareket zemini oluşturmaktır. Bir insanı kuramsal bir çereve içinde değerlendirmek onu anlamış olduğumuzu farzetmemizi kolaylaştırır, ama insan an be an anlamaya çalışmamız gereken ucu açık bir süreçtir ve anladığımızı farzederek bu ucu kapatıp onu bir duruma indirgeyemeyiz. Önemli olan anlamış olmak değil, bıkmaksızın "anlamaya çalışmak"tır. Bu çabasında terapist edilgin bir konumda değildir ve dikkatli bir satranç oyuncusu gibi taşlarını oynayarak, nerede neyi söyleyeceğini ya da hangi soruyu soracağını iyi kestirebilmek zorundadır. Tedavi süreci bir satranç oyunundan çok daha hızlı aktığından terapist de yaratıcı ve kıvrak davranmak durumundadır. Terapistin yaratıcılığı bazen, yüzyılın ilk yarısında yaşamış ünlü bir psikiyatristin anılarından alınan aşağıdaki örnekteki gibi, bir durumun üstesinden çok kısa sürede gelinmesini sağlayabilir.

Dönemin ünlü bir sopranosu bir operada başrolü oynamak üzere kente gelir, ancak temsilden birkaç gün önce bir sabah sesini tümden yitirir. Misafir bulunduğu eve çağrılan kulak-burun-boğaz uzmanları sopranonun ses tellerinde organik bir bozukluk olmadığını tespit ederler. Bunun üzerine eve çağrılan psikiyatrist, hiç sesi çıkmayan soprano ile yazışarak bilgi edinmeye çalışır. Bu bilgiler arasında primadonnanın kente son zamanlarda birlikte yaşadığı genç sevgilisiyle geldiğini, sesinin kısılmasından önceki geceyi birlikte geçirdiklerini ve bu beraberlik sırasında genç kadının ömründe ilk kez fallatio'yu (ağız yoluyla seks) denemiş olduğunu öğrenir. Sopranodan izin isteyerek oradan ayrılan psikiyatrist ev halkına mutfağın yolunu sorar ve bir süre sonra tekrar odaya döner, merakla kendisini izleyen genç kadının karşısına geçer ve birden cebinden bir sosis çıkararak kararlı bir tavırla sopranodan bunu ağzına koymasını ister. Gözleri dehşetle yerinden fırlayan genç kadından güzel bir soprano ses yükselir: "No!.."

Birkaç akşam sonra ünlü primadonnanın başrolü oynadığı operanın perdesi önceden tasarlanmış olduğu zamanda açılır.

Bu olay, Batı dünyasında tutucu ve yargılayıcı "Victorian" değerlerin hâlâ geçerli olduğu yıllara ait. Alışılmışın dışında bir cinselliği genç sevgilisinin talebi üzerine deneyen kadının yaşadığı şok ve suçluluk, bilinçdışı bir mekanizma ile konversiyon histerisine dönüşüyor. Genç soprano en değerli organından kendini yoksun bırakarak suçluluğunun bedelini ödemeye çalışırken, olaya katılan anatomik bölge de böyle bir eylemi tekrarlamamak için kendini korumaya almış oluyor. Ancak kadının yaşadığı şokun sonucu ortaya çıkan durumu, ona bir karşı-şok yaşatarak ortadan kaldıran psikiyatristin yaratıcı düşlem gücü de gerçekten olağanın üzerinde.

Bir psikoterapistin eğitimi öncelikle bir usta-çırak ilişkisini içerir. Eğitim sırasında psikoterapist adayı, bu amaçla seçilmiş belirli kişilerin tedavisini üstlenir ve onlarla geçirdiği saatlerin raporunu ya da teyp bandını ustasına getirir ya da uygulamaları, ustası tarafından tek yönlü gözlemlenebilen bir pencereden doğrudan izlenir. Tedavi edilen kişiler bütün bu düzenlemelerden haberdardır ve gerekli açıklamalar yapılarak önceden izinleri alınır. Aday ve ustası her buluşmayı birlikte değerlendirirler. Usta, adaya yanlışlarını gösterir. Tedavinin stratejisi yönünden önerilerde bulunur, zaman zaman da ona, tedavi ettiği kişiye ya da süreç içinde yaşanmış belirli bir duruma ilişkin yaşantılarını sorarak kendisine ilişkin içgörü kazanmasına katkıda bulunmaya çalışır. Söz konusu olan klasik psikanaliz ise, adayın kendisinin de psikanalitik tedaviden geçmesi gerekir. Bütün bunların yanı sıra, adayın sistemli bir kuramsal eğitim programına katılması da beklenir.

Yukarıda ana hatları sunulan programlar, gelişmiş ülkelerde yıllardan beri sürdürülmekte olan geleneksel türde bir eğitimi tanımlamakta. Son yıllarda yaygınlaşmaya başlayan başka tür bir uygulama ise, geleneksel psikoterapi eğitiminin yerini alma yolunda. Bu tür eğitimde genellikle video kullanılıyor ve kamera, tedaviye gelen kişinin değil terapist adayının üzerine

odaklanıyor. Video bandı üzerinde yapılan tartışmalar da, adayın tedavisini üstlendiği kişiyle birlikteyken an be an yaşadıkları çevresinde, özellikle kendisini nerelerde yaşayamamış olduğu vurgulanarak sürdürülüyor. Dolayısıyla bu tür bir eğitim, adayın bir yandan kendisini bir ekranda izlerken ustasıyla birlikte sürdürdüğü kişisel psikoterapisini içermiş oluyor. Aday için oldukça zor bir eğitim süreci, ama bir insanın kendisini saydamlaştırma çabalarında bulunmaz bir imkân. Sözlü bir diyalogla sürdürülen olağan psikoterapilerde, tedaviye gelen kişinin zaman zaman kaçak oynamasına elverişli durumlar olabilir, ama bir insanın videoda tespit edilmiş görüntüsü karşısında savunmalarını kullanabilme şansı oldukça azdır. Ancak yine de eğitim amacıyla psikanaliz sürecini yaşamak zorunda olmaktan daha az hırpalayıcı bir yol.

Batı dünyasında 60'lı yıllarda yapılmış bazı araştırmalar, tıp doktorları arasında intihar olgusunun diğer meslek gruplarına oranla daha yüksek olduğunu göstermekte. İlginç olan yön, psikiyatristlerin bu listenin başında olmaları. Bu konuda 1964'te *British Medical Journal*'da çıkan ve somut verilere dayanmayan bir yorumda bunun nedeni, psikiyatristlerin çalışmaları sırasında yaşadıkları kişisel zorlanmalardan çok, bazı psikiyatristlerin kişisel sorunlarına çözüm aramak amacıyla bu alanı seçmiş olmalarıyla açıklanmak istenmiş.

Ancak konuya ilişkin sistemli bir çalışma yapmış olan Walter Freeman'ın 1967 yılında *American Journal of Psychiatry*'de yayımlanan yazısında vurguladığı husus oldukça farklı. Freeman, genç psikiyatristlerin mesleklerinde ilerleyebilmeleri için klasik psikanaliz sürecinden geçmelerinin gerekli olduğu konusunda ısrar edilmesinin tehlikeli bazı sonuçlar yaratabildiğinden ve bu olgu ile yüksek intihar oranı arasında yakın ilişki olduğundan söz ediyor. Psikanaliz sürecini yaşamanın gerekli olduğunu savunan görüşler artık azınlıkta kaldılar, ama psikoterapist olarak yetişecek adayların seçiminde özen gösterilmesinin gerekliliği çoğunluğun paylaştığı bir görüş.

Eğitim amacıyla psikanalizden geçme koşulu sonucu bazı adayların zorlanmasında ya da dağılmasında, psikanalizin özellikle 1950 ve 60'larda endüstrileşme eğilimi göstermesinin önemli bir payı olsa gerek. O yıllarda psikanalist yetiştirmenin de kitle üretimine dönüşme eğilimi göstermesinin, ehliyet ve titizlik gerektiren bu yöntemin uygulamalarına olumsuz bir biçimde yansıdığı bilinen bir olgu. Vaktiyle Freud ve onun çevresindeki seçkin ve sorumluluğunun bilincinde olan bilim adamlarının çalışmalarından farklı ve insanları birtakım klişelere yerleştirerek sürdürülen uygulamalar, bazen yarar yerine hasara neden olabilir. Özellikle insan davranışlarındaki cinsel öğeleri vurgulayan bir kuramın uygulaması söz konusu olduğunda. Bu dönemin psikanalistleri arasında "*terribles simplificateurs*" denilen klişecilerin sayısı hiç de az değildi. Freud'un, kendisi henüz hayattayken başlayan bu tür gelişmelerin farkında olduğu ve bunu hiç de hoş karşılamadığı söylenir.

Bir gün Freud ağzında puro ile bir toplantıya gelir. Çevredekilerin anlamlı bir şekilde purosuna bakarak gülüştüklerini fark ettiğinde, zihinlerinden geçeni derhal kavrar ve onlara dönüp, "Beyler, bu puro bir purodur! Yalnızca bir puro!" der.

Psikoterapist adaylarının seçiminde kullanılabilecek ölçütleri tanımlamak aslında hiç de kolay değil. Ciddi kişilik sorunları dışında, bir adayda gözlemlenen abartılı savunma davranışlarını olumsuz bir ölçüt olarak kabul etmek çok katı bir değerlendirme olur. Çünkü 25-35 yaş grubunda bir insanın yetişkin yaşam biçiminin ana çizgileri belirlenene dek geçici iniş ve çıkışları olabilir. Üstelik dinamik psikiyatri gibi bir alanda alınan uzmanlık eğitimi, iyi değerlendirilip özümsendiğinde adayın kişilik gelişimine çok önemli katkılar sağlayabilir. Ancak narsisistik-obsesif kişilik özellikleri yerleşik ve belirgin olan adayların böyle bir eğitim sürecinden bir şeyler kazanma şansının çok düşük olacağı inancındayım.

Obsesif özellikleri ön planda olan bir aday sürekli kendi süperegosunun kategorilerinde sıkışıp kalacağı, narsisistik kişiliği belirgin bir diğeri ise kendi içinde kilitli kaldığı ve yalnızca görkemiyle ilişkide olduğu için, eğitimlerinin kendilerine kazandırmaya çalıştığı yaşantılara ve bilgilere ulaşamazlar. Kişisel yaşamlarındaki insanlarla olduğu gibi, tedavi ettikleri kişileri de kendi gerçekleri içinde algılayamaz ve onlara kendi beklentilerini yansıtırlar. Bazen bu tür kişilik özellikleri olan biri, omnipotansını yaşama ya da görkemini gerçekleştirebilme beklentisiyle psikoterapi alanını seçmek isteyebilir. Ancak böyle bir alanda çalışmak, ne eğitiminde ne de uygulamasında, kolaya kaçılarak sürdürülemez. Kişisel tutkular doğrultusunda kullanılabilecek bir araç da olamaz. Çünkü amaç, öncelikle, psikoterapiye gelen kişinin tedavisidir.

II

VAROLMAK
YA DA OLAMAMAK

Anlamsızlık

"Otobüs durağının önünden geçerken bir kadına gözüm ilişti. Aslında beni ilgilendiren hiçbir yanı yoktu. Ona bakıp, 'Neden yaşıyor ki bu kadın? Dünyada oluşu ne kadar anlamsız, ne kadar saçma!' diye düşündüm. Hâlâ da öyle düşünüyorum. Kendimi yansıtıyor olabilirim, ama yalnız kendiminkini değil, herkesin hayatını anlamsız buluyorum."

Bir genç kadının tedavi odasındaki bu isyanı bazılarımıza yabancı gelmeyebilir. İnsan, dünyadaki her şeyin olduğundan başka bir şey de olabileceğini fark ettiğinde, dünyanın kendisine anlam sunabilmesinin ya da yol gösterebilmesinin mümkün olmadığını anlamaya başlıyor. O zaman da, yaşamına anlam katma ihtiyacında olan insanın, anlamı olmayan bir dünyada nasıl anlam bulabileceği sorusuyla baş başa kalıyor. Çoğu insanın zaman zaman yaşadığı boşluk duygusundan farklı, oldukça sürekli bir yaşantı bu. Varoluş bunalımı denilen bu durumu Viktor Frankl alışılagelmiş nevroz tanımının dışında değerlendiriyor. Salvatore Maddi, bu olgunun "yaşamın anlamını arama çabasında kapsamlı bir yenilgiye uğramaktan" kaynaklandığını yazıyor. Yani insanın birlikte olduğu ya da yapmayı tasarlayabileceği şeylerin ilgiye değer olduğuna, yararına, önemine ve gerçekliğine inanmama duygusunu sürekli yaşıyor olması.

Yaşamının doğaüstü bir örüntü izlediğine ve bu tasarım içinde belirli bir rolü olduğuna inanan insan tabii ki bu konuda fazla bir rahatsızlık yaşamaz. Ama nesnel gerçekliğin sorgulandığı teknoloji çağında bu rahatlığı yaşayan insanların sayısı gi-

derek azalmakta. Kozmik inanç sistemlerinin dünyamızın yaşamakta olduğu hızlı dönüşümlere uyum sağlayacak yenilenme süreçlerinden geçememiş olmalarının da bunda payı olsa gerek. Belki de bunun için astroloji ve reenkarnasyon gibi inançlara bağlanan ya da tarikat benzeri topluluklara katılarak boşluğa düşmekten kurtulmaya çalışan insanların sayısı giderek artıyor.

Çağdaş düşünürlerin çoğu, konuyu ucu açık bir biçimde tartışma eğiliminde, kimi ise tanımlar getirmeye çalışmış. Örneğin yirminci yüzyılda yaşanan bunalımın tanımlamasında öncülük yapmış düşünürlerden Sartre, konuya ilişkin görüşünü, "Doğmuş olmamız gibi ölecek olmamız da anlamsız!" diyerek bırakmış ve etik konusunda bir öneri getirmemiştir. Buna karşılık Camus, başlangıçtaki nihilistik tutumundan giderek uzaklaşmış ve yüreklilik, onurlu bir baş kaldırı, kardeşçe dayanışma, sevgi gibi öneriler geliştirmiştir. Bir başka düşünür Karl Jasper ise, "Bir insanın ne olduğu, kendine mal edebildiği nedeni ile belirlenir," diyerek, insanın kendini bir nedene adamasını, yaşama anlam katabilme yolu olarak öneriyor. Filozof-tarihçi Will Durant, yaşama anlam verebilecek nedenlerin, insanı kendi kişiliğinin sınırlarının ötesine götürebilmesi ve kendisinden daha zengin bir bütünle işbirliği yapabilmesini sağlaması gerektiğini söylüyor.

Milan Kundera *Varolmanın Dayanılmaz Hafifliği* adlı kitabında, yaşamın bir rastlantılar dizisinden oluştuğunu, ama insanların bu rastlantıları nasıl yaşadıkları ya da yaşayamadıkları olgusunun da bunun kadar önemli olduğunu kahramanlarının yaşam öykülerinde dile getiriyor. Kitaptaki karakterler, kendilerini kendi dünyaları içinde algılayarak, olmayı ya da olmamayı sonuçlarının getireceği sorumluluğu kabul ederek yaşıyorlar. Önceki bölümlerde tanımlamaya çalıştığım bir ayrımı, yani olmak ile yapmak arasındaki farkı kendi yaşamımızda kavrayabildiğimiz oranda Kundera'nın yarattığı kişileri daha iyi anlayabileceğimizi sanıyorum. Ancak bu farkı anlamaya çalışırken, olamamak (*no-thingness*) ile hiçlik duygusu (*nothingness*) ara-

sındaki ayrımı da göz önünde bulundurmak gerekiyor. Çünkü "hiçlik duygusu" çoğu zaman nihilizmin dolaylı yoldan dile getirilişini tanımlar ve varolamamanın otantik yalnızlığı ile üretilmiş hiçlik duygusundan çok farklı bir olgudur.

İnsanın varoluşunu algılayabilmesi, Martin Buber'in tanımlamış olduğu "ben-sen" ilişkisi içinde gerçekleştirilebilir. Aslında psikoterapinin temelinde de benzer bir öğe mevcut. Tabii Frankl'ın deyimiyle, psikoterapi psikoloji mühendisliğine ve teknolojiye indirgenmediğinde. Çünkü psikoterapi sürecinde "ben", ancak bir "sen" ile ilişki içinde anlatım bulsa da, "ben" ve "sen" bu diyaloğa kendi sınırlarının ötesinde bir anlam katmadıkça beraberlik içinde varolabilmeleri de mümkün olamaz. İnsan ancak bir başka "insana ya da anlama doğru" kendini aşabilir. Sevgi de bir diğer insana onun kendi dünyası içinde ulaşabilmeyi içerir.

Geçmiş zamanın tarıma yönelik toplumlarının bireyleri, yaşamın anlamına ilişkin sorular sormazlardı. Yaşamın somut sorunlarıyla uğraşır ve geleneklerin kısıtlayıcı, ama koruyucu normlarını yazgıları olarak benimserlerdi. Üstelik endüstrileşmiş toplum insanının doğadan ve yaşam zincirinden kopmuş olma sonucu yaşadığı boşluğu tanımazlardı. Anlamsızlıkla yüzleşmek, refah ve bunun getirdiği zaman fazlası ile oldukça ilintilidir. Zaman, beraberinde getirdiği özgürlükten ötürü birçok insan için sorun yaratır. Endüstrileşmiş toplumlarda çalışmak da yaşama anlam katma konusunda yeterli olamaz. Çünkü orada, ne doğa ile ilişkiyi de içeren bir çabanın, ne de kişisel yaratıcılığa yönelik zanaatın yeri var. Artık giderek artan sayıda insan, dev bürokratik sistemlere hizmet vermekten öte bir anlamı olmayan ve bireysel yaratıcılığın kabul edilmediği ya da denetlendiği işler yapma durumunda.

Frankl, anlamsızlık olgusunu iki ayrı evrede değerlendiriyor: varoluş vakumu (*existential vacuum*) ve varoluş nevrozu. Varoluş vakumu can sıkıntısı, durgunluk ve boşluk duygusu olarak yaşanır. Kişi kendine ve dünyaya inançsız bir biçimde

bakar, yönünü bulamaz ve yaptığı her şeyin amacını soruşturur. Özgür olduğu zamanlarda ne yapmak istediğini bilemez. Frankl'a göre, sezgilerine yabancılaşmış ve geleneklerini yitirmiş olmak çağdaş insanın temel açmazıdır. Ne sezgileri –yapmak zorunda olduğu şeyler konusunda– ne de gelenekler –yapması gerekenler konusunda– ona yol gösteriyor. Kendisi de ne istediğini bilemiyor. O zaman ya başkalarının yaptığını yapıyor, ya da başkalarının isteklerine boyun eğmeyi seçiyor.

Terörizmin dünyada yaygın olduğu günlerde bir grup Güney Molukalı, Hollanda'da bir yolcu trenini ele geçirerek yolcuları tutsak almışlardı. Ajans bültenleri bu olaya ilişkin haberi, "Tedhişçilerin treni bilinmeyen bir yöne götürecekleri sanılıyor!" cümlesiyle bitiriyordu. Uçaklar için kullanılan bir klişenin farkında olmaksızın tren için de tekrarlandığını tahmin etmekle birlikte, haber bültenini her dinleyişimde, "Bir tren nasıl bilinmeyen bir yöne götürülür? Ray nereye giderse oraya gitmek zorunda!" diye söylendiğimi hatırlıyorum.

Bir gün tedavi saatinin sonunda, birlikte olduğum kişiye, o gün evine her zamankinden farklı bir yoldan gitmeyi denemek isteyip istemediğini sordum. Denemeye hevesli göründü. Benim ofisimden evine dönebilmesi için üç seçeneği olduğunu biliyordum. Ertesi hafta öğrendim ki gidememiş. Binanın önünde uzun bir kararsızlık geçirdikten sonra değişik bir yolu deneyecek cesareti olmadığını fark etmiş ve arabasına binip her zamanki güzergâhını izlemiş.

Bu uç bir örnek olabilir. Ama aslında pek çok insan kendisini, ray nereye giderse oraya gitmek zorunda olan bir tren gibi yaşıyor ve çoğu zaman da bunun farkına varmıyor.

Frankl'a göre, belirgin bir vakum oluştuğunda semptomlar bu boşluğu doldurmaya ve varoluş nevrozu belirmeye başlar. Frankl buna "*noogenic neurosis*" de diyor. Noos Yunancada zihin anlamına gelen bir sözcük, ama Frankl bunu, davranışlar ya

da semptomlar gibi gözlemlenebilir olguların ötesinde, varoluşun spiritüel bir boyutunu tanımlamak amacıyla kullanmış. Noojenik nevroz herhangi bir klinik nevroz görünümünde ortaya çıkabilir. Alkolizm, depresyon, obsesyonelizm, cinsel davranışlarda enflasyon ya da sorumsuz ve yıkıcı davranışlar bunlar arasında sayılabilir.

Beyoğlu'ndaki bir meyhanedeki duvar yazılarından biri gözüme çarpıyor. "Hayat boştur ama içine sıçınca dolar!"

Düşünürlerin satırlarla, sayfalarla anlatmaya çalıştığı olguları halkın nasıl olup da böylesi yalın bir biçimde özetleyebildiğine bir kez daha şaşıyorum.

Frankl'ın noojenik nevroz dediği olguyu, önceleri bireysel terapilerden çok grup terapilerinde fark etmeye başladım. Zihnimde olgunlaşabilmesi ise yaklaşık on yıl sürdü. Bugün tedavi için başvuran kişilerle ilk beraberliklerimde semptomların anlamını kavramaya çalışıyorum ve bazen bunları tedaviye gelen kişiyle de paylaşıyorum. Ama olabildiğince kısa bir sürede, aslında vakumun art ürünleri olmaktan öte bir anlam taşımayan bu semptomların gerisine, vakumun kendisine ulaşmaya çalışıyorum. Örneğin cinsel davranışlarında ketlenen biri ile cinselliği konuşarak bir yere varılabileceğine inanmıyorum. Semptomların ötesine geçilebildiğinde, tedaviye gelen kişinin kendisini daha iyi anlaşılmış hissettiğini fark ediyorum. Üstelik özne-nesne ilişkisinin ötesinde bir bağın yaşanabilmesine de daha kolay ulaşılabiliyor. Tedaviye gelen çoğu kişinin bu hızlı geçişe az bir dirençten sonra kolayca katılması da sanırım bunun bir kanıtı.

İsteklerini ve arzularını algılayamamanın yarattığı boşluk, insanların kendilerini güçsüz hissetmelerine neden oluyor. Bunun sonucu insanlar, kendi yaşamlarına yön verebileceklerine ve çevreleri üzerinde etkili olabileceklerine inanmaz oluyorlar. Birçok insan ise karşı cinsle olan ilişkilerinde ya da evliliklerin-

de bu vakumun giderilmesini umuyor, hatta bekliyor. Bulamadığında da birlikte olduğu kişiyi suçluyor, ona yönelik bir öfke yaşıyor ya da bunalıma girebiliyor.

Yaklaşık on beş yıl önceydi. Tedaviye gelen Bayan N.'nin eşi benden randevu istedi ve bir gün buluştuk. "Biliyorsunuz, eşim bisiklete binmeyi yeni öğrenen bir çocuk gibi. Bu nedenle evdeki sorunların yüzde 80'i ondan kaynaklanıyor. Herhalde siz de farkındasınız," diyerek söze başladı. Sözünü kesercesine ona, "Eşiniz de evdeki sorunların çoğunun sizden kaynaklandığını söylüyor. İşin tuhafı o da yüzde 80 oranını kullandı. 80 artı 80 eşittir 160 olduğuna göre artan 60'a ilişkin değerlendirmeniz nedir?" dedim. Şaşırdı, sonra gülmeye başladı ve görüşmemiz daha gerçekçi bir zeminde sürdü.

İlginç olan yön, her iki tarafın da çoğu zaman sorumluluğun yüzde 20'sini kabul edip yüzde 80'ini karşı tarafa yüklemek istemesi. Ama neden hep seksen rakamının seçilmiş olduğunu bilemiyorum.

Anlamsızlık ve boşluk duygularına genellikle eşlik eden bir başka duygu da yalnızlık ya da yalnız kalma korkusu. İnsanın çocukluk döneminde bir anne ve babaya ya da onların yerini alabilecek kişilere olan ihtiyacı, yalnızca güvenliği ve bakımı için değil, benliğini algılayabilmesi ve kendisini yaşama hazırlayabilmesi için de gerekli. Yetişkin insan da kendisini diğer insanlarla olan ilişkileri içinde algılayabilir. Dolayısıyla yalnız olmaktan hoşlanmamasının temelinde benlik algılanmasını yitirme korkusu bulunur.

Ünlü İngiliz tiyatro oyuncusu Dame Edith Evans, yaşlılık yıllarında Londra'da Picadilly Circus civarındaki bir apartman dairesinde tek başına yaşamıştı. O günlerde kendisiyle görüşmeye gelen bir gazetecinin, tek başına yaşamanın kendisi için zor olup olmadığı sorusuna cevabı, "Tek başına olmak ve yal-

nızlık birbirinden farklı şeyler (There is a difference between loneliness and aloness)" olmuş.

Dilimizde her iki durum için de "yalnız" sözcüğünün kullanılmakta olmasının bir anlamı var mıdır bilemem, ama birçok insanın bu ikisinin ayrımını yapamamış olmanın sıkıntısını yaşadığını düşünüyorum. Bu olgunun temelinde insanın kendi geçmişinden taşıyıp getirdiği boşluğun yanı sıra toplumsal ve kültürel şartlanmaların da payı var. Yalnız kalmamak için başkalarıyla beraber olma gereği, birçok insanın gerçekten seçmedikleri insanlarla birlikte olmalarına neden olurken, insan Andre Gide'in sözlerini hatırlıyor: "Kendilerini tek başına kalmış bulmaktan korkan insanlar, kendilerini hiç bulamazlar."

"Yaşamda birinci görevimiz mümkün olduğu kadar yapay olmaktır. İkinci görevimizi ise henüz kimse keşfedemedi" (Oscar Wilde, 1891).

Yalnız kalmamak için ilişkisizliklerin yaşandığı kalabalıklarda kendini afyonlayan insan, doğal olarak kendine yabancılaşır ve günümüzde pek yaygın olan pazar ekonomisinin tutsağı olur. Böyle bir yaşamda insan beğenilmek, önemsenmek, fark edilmek ya da sevilmek için kendisini pazarlama durumundadır. Bu amaçla frekansını başkalarına göre ayarlayarak kendini ortadan siler.

Ancak bu pazarlama sırasında tuhaf bir olgu yaşanır. Kişi, çevresinin beklentisi olarak gördüğü bir kimliği kendisine ısmarlarken, farkına varmaksızın kendisinin kendine yönelik beklentilerini de gerçekleştirmeye çalışır. Bu beklentilerin içeriği önemli ölçüde kişinin çocukluk yaşantıları tarafından belirlenir. Çocukken istemeyerek de olsa anne ve babasından gelen talepler doğrultusunda geliştirdiği davranışları ya da yalnızlığına karşı aile içinde yer edinebilmek için geliştirdiği yapmaca kimliğini, yetişkin yaşamdaki çevresi tarafından da kabul edile-

bilmesi için gerekli olduğuna inanarak sürdürür. Tabii ki bu olgu, kişinin içinde yaşadığı toplum grubuna o dönemde egemen olan değerlerden de önemli ölçüde etkilenir.

Batı etkisindeki kent kültüründe, sosyal beraberlikler için talep ediliyor olmak büyük önem taşır. Başkaları tarafından aranan bir insan için yalnız kalma tehlikesi azalır, üstelik saygınlığı da artar. Öyleyse neden bu popüler insanların çoğu iç dünyalarındaki yalnızlıktan yakınıyorlar?

Pazarlamacı ilişkiler sisteminde, insan amacına ulaştıkça daha çok boşluğa düşer. Çünkü önemli olan, varoluş alanımızın ne kadar geniş olduğu değil, onun nasıl doldurulduğudur. Kendimizi satışa çıkardığımız oranda yaşadığımız öfke ve düşmanlık, ne denli bilincimizin dışına itersek itelim yine de davranışlarımızı yönlendirir. Anlaşılabilme umudumuzu yitirdikçe daha çok beğeni toplamak için çabalarız. Sevilebilmek umuduyla bize ait olmayan bir görüntüyle sunulan benliğimiz bu kez sevmeyi unutur. Derinlere itmeye çalıştığımız öfke ve düşmanlığı, sevilmeden sevmemekte direnerek maskelemeye çalışırız.

Havaalanında bekliyorum. Karşı koltukta orta yaşlı bir çift oturuyor. Birbirleriyle konuşmuyor, çevredeki insanlara bakıyorlar. Sonra bir başka orta yaşlı çift onları fark ediyor ve yaklaşıyorlar. Karşılaştıklarına sevinmiş görünüyorlar. Yalnızca üç boş oturma yeri var ve dördü de ayakta. Buna canlarının sıkıldığı belli ama kimse oturmayı kabul etmiyor. Nereye gittiklerini birbirlerine soruyorlar. Cevaplar verilince konuşma bitiyor. Dördü de çevreye bakınıyor. Gözleri buluştuğunda birbirlerine gülümsüyorlar. Gergin bir gülümseme. Tekrar etrafa bakınıyorlar. Birbirlerine baktıklarında yine gülümsüyorlar. İçlerinden biri ortak bir dostlarından söz ederek konuşmayı başlatıyor. Birkaç cümleden sonra tekrar suskunluk. Yine bakınma ve gergin gülümseme. Biri uçakların zamanında kalkmadığından söz ediyor, bir diğeri bu şikâyete katılıyor. Tekrar suskunluk ve bakınma...

Kendi içinde kilitlenmiş dört kişiden oluşan bir alanda yaşanan yaşamazlık... Yaşamazlıklarının farkında değiller gibi. Farkında olsalar ve farkında oldukları yaşamazlığı kabul ederek, birbirleriyle yaşamazlığı yaşamakta olduklarını paylaşma yürekliliğini gösterebilseler, tıkanıklık belki de yaşanmayacak. Çünkü çoğu kez sorun, canımızın sıkılması değil, canımızın sıkılmasına canımızın sıkılmasıdır.

Yalnızlık, karamsarlık ya da bıkkınlık gibi duyguları yaşanması iyi olmayan durumlar olarak değerlendirdiğimizden, genellikle bu duyguların bir an önce üstesinden gelmeye çalışıyoruz ya da onları yadsıma eğiliminde oluyoruz. Vaktiyle bir konuşmamda, "Depresyonunuzun da keyfini çıkarabilirsiniz!" demem dinleyiciler tarafından yadırganmıştı. Bazı dinleyicilerin sonradan bana aktardıklarından, bu cümlenin üzerinde çok durulmuş olduğunu öğrendim. Oradaki çoğunluk belki de saçmaladığımı düşünmüştür. Ama en azından birkaçı ne demek istediğimi anlamaya çalıştı ve aylar sonra bile bana bu cümleye ilişkin sorular soruldu.

Olumsuz olarak nitelendirme eğiliminde olduğumuz duygular da varoluşumuzun bir parçası. Eğer bazen nedenini bilemediğimiz depresif bir yaşantıya giriyorsak bu, o zaman kesitinde organizmamızın kendiliğinden yaptığı bir seçimdir. Belki de organizmamızın bir ihtiyacı. Yaşanmasına izin verdiğimizde bir süre sonra tükenir ve bir başka yaşantıya geçilir. Bastırmaya ya da işler yolunda gidiyormuşçasına davranmaya çalıştığımızda durum karmaşıklaşır, hatta bazen psikosomatik tepkilere yol açabilir. Tabii burada anlatılmak istenen, sürekliliği olan depresif bir bozukluk ya da bazı insanların kendi varoluş sorumluluklarından kaçmak için ürettikleri kahır ve üzüntü değil.

Weisskopf-Joelson'un vurguladığı gibi, Batı'nın yaşama bakış biçiminin etkisindeki çağdaş psikiyatri de mutsuzluğu uyumsuzluk belirtisi olarak yorumlama eğiliminde. Böyle bir anlayış, hiç kimsenin kaçınması mümkün olmayan mutsuzluk yaşantılarına, bir de mutsuz olmaktan ötürü mutsuz olmanın

yükünü ekler. Bir dönemin Amerika'sında mutsuz olmak neredeyse utanılacak bir şeydi ve Hollywood'da çekilen filmlerde mutlu bir son zorunlu bir kural gibiydi. Savaş sonrası Avrupa'sından bazı esneklikler edindiler zamanla.

Acıdan sürekli kaçınma, yaşamdan da kaçma ile sonuçlanır. Narkotize olma amacıyla kullanılan üretilmiş acıdan farklı olan gerçek acının kişi için bir anlamı vardır. Anlamı olan acı daha kolay kabul edilir. Anlam inanmayı içerir. İnançlarımız dünyaile aramızdaki bağları oluşturur. Bu bağlarda kopma olduğunda acı çekilir ve mutsuzluk yaşanır. Mekanik bir dünyada ise kendi içinde kilitli ve bağsız, dolayısıyla gerçek trajedileri yalnızca sinema ve tiyatroda "seyreden" yavan insanlar yaşar.

Bir yemekli davette masanın çevresinde oturuyoruz. Hoş ve nitelikli insanlardan oluşan bir grup, ancak oldukça heterojen. Üstelik bazıları birbirleriyle ilk kez karşılaşıyorlar. Bu nedenle başlangıçta konuşmalar oldukça kopuk. Ama sonra biri, yabancı bir sözcüğün dilimizdeki karşılığının ne kadar yetersiz olduğunu anlatmaya başlıyor. Masanın bir bölümü canlanıyor. Artık peşine takılacak bir konu bulunabilmiş olduğu için yabancı anksiyetesi yaşanmayacak. Sürekli aynı konunun çevresinde dolaşılıyor ve bir türlü sonu gelmiyor. Giderek coşan süperegolar tarafından görevlendirilen egolar, hoşça vakit geçirmek amacıyla tasarlanan beraberliği bir dilbilim seminerine dönüştürme eğilimindeler. Süperegolar zekâ ve bilgi pazarlıyorlar, oldukça üst düzeyde. Bu sürüklenmeye katılıp yok edilmeme izin vermek istemiyorum. Konuşmaları başka yöne çevirmek için yaptığım bazı girişimler cılız kalıyor, başaramıyorum. Masada kendime yandaşlar arıyorum gözlerimle ve buluyorum da... Sonra bir şeyler olmaya başlıyor ve masada oturanlar sanki iki gruba ayrılıyor. Gece farklı bitiyor, birbirine ulaşabilenler ve ulaşamayanlar ile.

Aslında çok sayıda insan başkalarıyla değil kendi süperegolarıyla ilişkidedir. Bu nedenle tedaviye gelen kişilere bazen odada üç kişi olduğumuzu söylerim. Ben, o ve o. Ya da benim egom, onun egosu ve onun süperegosu (benim süperegomun ortalıkta olmadığı varsayımı ve umuduyla). Baskıcı bir ortamda yetişmiş ya da çocukluk yıllarının duygusal ihtiyaçları karşılanamamış insanın süperegosu aşırı gelişmiştir. Çünkü egosunu gereğince geliştirebilecek bir ortamdan yoksun büyümüştür. Yoksun bırakılmış bir egonun diğer egolarla ilişki kuracak gücü olamaz. Ego-ego ilişkisini zaten öğrenememiş olduğundan kendi süperegosu ile bir köle-sahip ilişkisi sürdürmek zorunda kalır. Böyle bir kişilik dinamiğinde köle ego, sahip süperegonun uzantısı konumunda varolabilir. Onun katı yargılarını ve yüksek beklentilerini yerine getirmekle sürekli uğraştığından, başka insanların ve onların gerçeklerinin pek farkında değildir.

Böyle insanların diğerleriyle ilişkisi süperego-süperego ilişkisi biçiminde sürdürülür. İçinde yaşadığımız kültür, her yönden, abartılı süperegolar üretimi için elverişli bir ortam. Geleneksel yönden bakıldığında, "yetersizliğini maskeleme çabasında baskıcı-biçimci bir otorite" ya da "yetersizliğini açık yaşayan bir otorite" ortamında büyüdüğü için daha özerk bir ego oluşturamamış bireylerin çoğunlukta olduğu bir toplum. Çağdaşlaşma yönünden bakıldığında başarı, görkem, vb. beklentileriyle bireylerini baskı altında tutan ve son zamanlarda bir de "köşeyi dönememeyi aptallık sayan" türde normlarıyla pazarlamacı bir sistem. Dolayısıyla ortalıkta süperegoları tarafından şişirilmiş narsisistik egolar ya da yüksek oranlarda seyreden bir egolar enflasyonu dolanıyor.

Böyle bir ortamda insanlar süperegoları tarafından ısmarlanmış monologları dile getirirler. Ego sürekli "sahibinin sesini" yansıtır. Diyalog ise kilitlenmiş kişiliğin kendi içinde, süperego ile ego arasında sürer. Süperego egoyu gözlemler, denetler, yargılar, suçlar, bazen de onaylar. Tedavi süreci içinde de terapistin görevi, kişinin kendi süperegosuna olan tutsaklığından

özgürleşmesinde ona yardımcı olmaktır. Bunu gerçekleştirmek kolay değildir ve sistemli bir çaba gerektirir.

Bu süreç içinde en önemli husus, terapistin kendi süperegosuyla diyaloglar içinde kilitlenmemiş olmasıdır. Yoksa tedavisini üstlendiği kişiyle süperegolararası bir ilişki sürdürmesi kaçınılmaz bir durum olarak yaşanır ve tedaviye gelen kişinin ürkek egosu terapistin egosuyla buluşamayacağından yine yalnız bırakılmış olur, süperegosuna boyun eğmeyi sürdürmekten başka seçeneği kalmaz. "Tedaviye gelen kişiyle mantık tartışmasına girmeyin" sözü eğitimim sırasında bende iz bırakan mesajlardan biriydi. Ne kadar başarabildiğimi bilmiyorum, ama yalnız tedavi ortamında değil, yaşamın kendisinde de içine düşmemeye çalıştığım bir tuzak bu.

Süperegolararası diyaloglarda, birbirini anlama çabalarının yerini süperegoların "sidik yarışı" almıştır. Ama bu karşılıklı şişinme genellikle üstükapalı olarak sürdürülür. "Adam yerine konma ya da konmama" konusunda aşırı bir narsisistik kaygı, bazen alınganlığa varan boyutlarda yaşanır. Diyalogların içeriği toplumun bir kesiminden diğerine değişse de genellikle mantıklı düşünce egemenliğindedir. Bazen bilgelik, bazen entelektüel birikim, bazen de çıplak güç gösterisi sergilenir. Bazen de bunun tersi olur ve süperego bir başka süperegonun performansına karşı büyük bir hayranlık geliştirir. Bu durum çoğu kez "esaslı adam" deyimiyle dile getirilir. Ne var ki körükörüne yaşanan bu beğeninin altında bilinçdışı düşmanca eğilimler bulunur. Bir başka insanı aşırı bir biçimde yücelterek ona bağnazca bağlanmak, çoğu kez insanın kendi süperegosunun narsisistik beklentilerinin o kişideki yansımasının bir anlatımıdır. Dolayısıyla insanın kendine yönelik bilinçdışı saldırgan eğilimleri, hayranlık duyulan kişiye de yansır. Süperegosunun egemenliği altında olan insanın zaten eşiti yoktur. Tapındıkları ile küçümsedikleri arasında narsisizminin yalnızlığını yaşamaya mahkûmdur.

Yargılamak süperegonun temel özelliğidir. İnsanları ve dünyayı seyreder, değerlendirmelerini yaparken genellikle eleş-

tirir. Bastırılmış öfke ve düşmanlık, bilinçli düzeyde, başkalarında kolay kusur bulma biçiminde yaşanır. Özgürlük söylevleri verebilir ama kendine ve yakın çevresine bu hakkı tanımaz. Onları ayrı varlıklar gibi değil kendi uzantıları olarak yaşar. Hata yapmaktan ve eleştiriye uğramaktan korktuğu için, egemenliği altına aldığı kişiye yaşamın akışına katılma izni vermez ve sürekli "freni çekik" dolaşmasına neden olur.

Süperego egonun yaşadıklarını algılayabilmesine ve paylaşabilmesine de izin vermez. Ucu açık süreçler yaşamaya tahammülü olmadığından, olayları derhal yorumlayıp ucunu kapatma eğilimi gösterir. Bu nedenle soyut kavramların tartışılmasından çok hoşlanır. Ona göre ilişki, düşünce ve bilgi alışverişidir. Olayları gereğince anlamaya çalışmadan getirdiği açıklamalar ve yorumlar, gerçeğe uymayan sonuçlara ulaşmasına neden olur. Yanılgısı kanıtlarla kendisine gösterilmeye çalışıldığında bile düşüncesini değiştirmez ve ulaştığı sonuçları ısrarla savunur. Çünkü esneklik, zayıflık ve yenilgi belirtisidir. İnsanları ve olayları yaşanan süreçler olarak değil, bir an önce tanımlanıp paketlenerek rafa kaldırılması gereken şeyler olarak yaşar. Bu onun görevidir.

Yıllar önce ofisime obsesif-kompulsif semptomlar içinde sıkışmış bir durumda başvuran orta yaşlı bir yüksek bürokratı hatırlıyorum. Katı, kategorik ve kusursuzluğa yönelik savunma sistemi sayesinde kamu hizmetlerinde başarılı ve saygın bir konumu vardı. Tedavi süreci içinde böyle durumlar için alışılagelmişin ötesinde uyumlu bir beraberlik sürdürdük. Uzun sayılmayacak bir süre içinde savunma sistemleri giderek esnedi. Sonunda kendisini çok sıkan semptomlardan da kurtuldu. Beraberliğimizi sona erdirmeye hazırlanırken artık seyrek buluşmaktaydık. Bu arada devlet kademesinde daha üst bir göreve atanmış ve önemli bir kurumun başkanı olmuştu. Son buluşmalarımızdan birinde odaya çocuk gibi gülerek girdi. "Bir bilseniz neler yapıyorum," dedi. "Benim için kaktüs çiçek açtı diyorlar-

mış." Sonra bana, yardımcılarına dosyaları gönderirken içlerine çıplak kadın resimleri koyduğunu, bir keresinde çalışma arkadaşlarından birinin ceketine fark ettirmeden kâğıttan bir kuyruk taktığını ve kimsenin bunu kimin yaptığını bulamadığını anlattı.

Bir ay sonra veda görüşmesi için geldiğinde bana, "Geçen gelişimde size anlattıklarım yalnızca birkaç hafta sürdü. Yaşamamış olduğum çocukluğu bir süre yaşadım sanki. Sanırım buna ihtiyacım vardı. Şimdi kendimi de sizi de daha farklı algılıyorum," dedi. Sonra bana ilk geldiği gün aramızda geçen bir konuşmayı hatırlatarak, "Bana o zaman yönelttiğiniz sorunun anlamını şimdi kavrayabiliyorum," dedi.

İlk karşılaşmamızda doğal olarak, kendisini rahatsız eden semptomlardan söz ederek konuşmaya başlamıştı. Ancak aradan yaklaşık beş dakika geçtikten sonra konuşmasını kesip bana, "Doktor bey, size derin bir hürmet duyuyorum," dedi. Bu cümlenin, kendisine ihtiyaç duyulan bir otorite figürüne karşı geliştirilen bilinçdışı öfkeyi denetim altında tutabilme çabasının anlatımı olduğunu fark etmiştim. Ama konuşmasının arasında bu cümleyi o kadar sık tekrarladı ki, süperegosuna karşı ilk kontratak denemesine giriştim ve ona, "Sizinle biraz önce tanıştık. Yeterince tanımadan bana nasıl hürmet duyabilirsiniz?" diye sordum. Tedirgin oldu ve bu kez daha yüksek bir sesle, "Doktor bey, size derin bir hürmet duyuyorum," dedi. Tabii sorumu tekrarlamadım.

Süperegosunun kabuğunu geçip egosuna yönelme amacıyla yaptığım bu ilk girişimimi unutmamış. Bana ilk geldiği gün, kendisinin de farkında olmadığı öfkesini saçan gözlerinde şimdi çocuksu arı bir bakış vardı. Birkaç yıl sonra kalabalık bir düğünde karşılaştık. Bir ara yanıma geldi ve her şeyin iyi gittiği mesajını verip ayrıldı.

Süperegonun baskısı altında sıkışmış ego, gerçekten de çoğu kez ürkek, korunmasız, yumuşak ve çocuksu bir varlıktır.

Şişmiş süperegosu tarafından korunmakta olmasının bedelini ona boyun eğip özerkliğinden vazgeçerek öder. Çünkü başka çaresi yoktur. Çocuk, egosunu, anne ve babasının egosunun desteğiyle yine kendi geliştirir ve güçlendirir. Kendine özgü dünyası olan bir varlık olarak kabul edilmeyen çocuk, ilerki yaşamında kendi gerçeğini algılamakta güçlük çeker ve dünya içindeki yerini "gerçeğine göre" değil, süperegosunun "doğrularına göre" seçer. Egonun kendi gerçeğini fark edip yaşamayı öğrenebilmesi için bir başka ego ile işbirliğine ihtiyacı vardır ve psikoterapistin görevi bu işbirliğini sağlayacak bir ortamı yaratabilmektir. Tabii gelen kişi, tutsaklığın çekici sorumsuzluğundan, özgürlüğün ürkütücü sorumluluğuna doğru hareket etmeye gerçekten niyetliyse.

Varoluşçu psikiyatri doğrultusunda sürdürülen bir tartışmada ego ve süperego gibi psikanalitik kavramların bu denli vurgulanması bazı okuyucular tarafından yadırganmış olabilir. Ancak amacım, daha önce tanımlamış olduğum varoluş vakumunun, hipertrofik bir süperego tarafından insanın kendi seçimi dışında ne oranlarda işgal edilebildiğini ve bunun sonucu insanın kendisinin olmayan bir yaşamı farkında olmaksızın nasıl sürdürebildiğini sergilemek. Süperegolarının doymak bilmez talepleri sonucu bazı insanlar toplum normlarına göre üstün sayılan biçimsel başarılara ulaşabiliyorlar. Ama çoğu, insandan çok "kurum" olmanın sıkıntılarını yaşıyor. Kimi ise başka bir seçeneği olduğunu fark edemeyecek derecede tutsak olduğundan öylece sürüklenip gidiyor, varolamamanın insanı uyuşturan ağırlığıyla.

Bunları, kendimizi nasıl varedemediğimizi tanımlamak amacıyla anlattım. Yargılayıcı süperegoları yargılayarak bir "çözüm" aramak için değil. Üstelik çoğunluğun böyle yaşadığı bir dünyada. Üst sistemlerin beklentilerinin de böyle olduğu bir dünyada. Mülkiyet tutkusunun belki de insanın genetik yönergesine mal edilmiş olduğunu düşündürebilen bir dünyada. Ama vakum, istendiği kadar para, mülk, mücevher, ün, uyuşturucu

madde, moda, politika, bilgi istifleme, zayıflama diyetleri, entelektüel gösteri, hile ve düzenbazlık, astroloji, antik objeler, kumar, tarikat, üçkâğıtçılık, kulüp üyeliği, alkol, estetik cerrahi, iktidar, her gece bar-restoran, prestij, kaba kuvvet ya da kompulsif cinsellikle doldurulsun, yine boşlukla yüzleşilir. Buna katlanılamadığı için, bunlardan hangisi seçilmişse onun daha çoğu istenir.

Tabii ki saydıklarımın bir bölümü, çoğu insanın kimliğini geliştirme ve zenginleştirme amacıyla edindiği tutumlar ya da nesneler. Ama dikkatle bakıldığında bazı insanların bunları, yaşadıkları boşluk ve anlamsızlığı giderebilmek amacıyla, yani gerçek seçimleri olmayan seçimler olarak yaşadıkları görülebilir. Belki de kendi gerçeklerini fark edip o doğrultuda seçim yapamamaya karşı yapılan seçimlerin yaşanmasıdır bu.

Örneğin insanlar daha çekici olabilmek amacıyla ya da kusurlu buldukları bir beden bölgesinin daha düzgün bir görünüm kazanması için bir estetik cerraha başvurabilirler. Böyle bir durum, olağan koşullarda, çağdaş insanın kendisini daha iyi hissedebilmek amacıyla günümüzde giderek gelişen tıbbi beceri ve tekniklerden yararlanmasını tanımlar. Ancak estetik cerrahi bazen bu tanımın dışında bazı beklentileri de içerebilir ve cerrahlar "bazı durumlarda" ameliyata karar vermeden önce bir psikiyatristin görüşünü almayı gerekli görürler. Varoluş vakumunu bedeninde değişiklik yaparak giderebileceği sanısında olan bazı insanların, böyle bir ameliyattan sonra boşluğa düşerek bunalım yaşayabildikleri bilindiği için.

Uygar ve gelişmiş insanın politik bir görüşü ve inancı olması, onun kimliğinin önemli bir boyutunu oluşturur. Ancak öyle dönemler yaşanır ki, toplumların bireyleri kolektif bir varoluş vakumu ile yüzleşme durumunda kalabilirler. Böyle dönemlerde bazı insanlar kişisel vakumlarını belirli bir politik inançla gidermeye çalışırlar. Bu, insanın kendi ego bütünlüğüne bir inanç katmasından çok farklı, bir geçişme (*fusion*) olgusudur.

Bazen toplum öyle dönüşümler geçirir ki, politik inanç sistemleri de toplumun ya da bazen dünyanın genel gidişi içinde değişikliklere uğrar. Politik inancını önemli bir kimlik boyutu olarak yaşayan insanlar genellikle bu dönüşümlere uyum sağlamada güçlük çekmezler. Buna karşılık, bir politik inanca sarılmayı varoluş vakumuyla yüzleşme olasılığına karşı bir çözüm olarak kullanan insanların psikolojik dengesi böyle durumlarda kolayca bozulabilir. Ya değişen dünya koşullarına uyarlanamama sonucu klişeleşmiş inançlarına esneklik getirmemekte bağnazca ve inatla direnirler, ya da bazen inançlarından beklenmedik bir dönüş yaparak, o günlerde geçerli görünen, hatta öncekinin karşıtı sayılabilecek bir görüşün savunucusu oluverirler.

Uzak geçmişte umumi helaların duvarlarında cinsel-saldırgan nitelikli yazılar olurdu. Sonraları, özellikle 1970'lerde bu yazıların giderek politik-saldırgan bir içerik kazanmaya başladığını gözlemledim. Sonunda cinsel içerikli yazılara hiç rastlanmaz oldu. Sonraki yıllarda adı WC'ye dönüşen bu mekânları, katlanılması güç görünümleri ve kokuları nedeniyle şehirlerarası yolculuklar dışında kullanmaz oldum. Gerçi bu arada çoğunun duvarı fayansla kaplandı, ama başkalarından duyduğuma göre sonuç, Freud'un libido teorisini kanıtlar nitelikte göründü. Eğer dolaylı olarak edindiğim veriler gerçeği yansıtıyorsa, 1980 yılında ülkemizin depolitize edilmesinin ardından duvarlardaki politik yazılar da kaybolmuş ve ender olarak karşılaşılanlar yine cinsel içerikli imiş.

Günümüzde giderek esneklik gösteren cinsel davranış normlarıyla birlikte kompulsif cinsellik de varoluş vakumunu doldurabilmek amacıyla daha çok insan tarafından yaşanır oldu. Cinselliğin yaşamımızda ayrıcalıklı ve farklı bir yeri var. Bize egemen olabilen, hatta bazen bizden öte bir yaşantı. Yalom'un dediği gibi, cinsel eyleme geçmekte direnmeyi, ertelemeyi ya da kendimizi bırakıvermeyi seçebiliriz. Ama cinselli-

ğimizi nasıl yaşayacağımızı "seçemeyiz" ya da cinselliğimizi "yaratamayız"

Enflasyonist cinsellik, boşluk ve yalnızlık yaşayan insanlar için güçlü ama geçici bir çözüm aracı. Örneğin bazı erkeklere "vaktiyle çıkmış oldukları yere kısa bir süre için geri dönme" nin güvenli rahatlığını yaşatsa bile, bir süre sonra yeniden boşluğa düşüldüğü için tekrar tekrar denenen bir çözüm. Uyuşturucu ve kumar tutkusu gibi.

Kompülsif cinselliğin geçici bir çözüm olmasının nedeni, gerçek bir beraberliğin bütünlüğünden yoksun olması ve bir ilişkinin karikatürü olmaktan öte bir anlam taşımaması. Çünkü böyle bir ilişkide taraflar birbirlerini kendilerine doyum sağlayacak birer araç gibi algılar ve birlikte oldukları kişinin yalnızca bazı bölümleriyle ilişki kurarlar. Birlikte oldukları kişileri fazla tanımak da istemezler. Çünkü böylece varoluşlarının önemli bir bölümü yine kendilerinde saklı kalır, kendilerinin ve karşı tarafın yalnızca baştan çıkarmayı ve cinsel eylemi içeren kısımlarını yaşarlar. Enflasyonist cinselliğin konuşma diline yansıyışında kullanılan s..mek, düzmek, becermek, atlamak, geçirmek ya da yatağa atma gibi sözcükler, saldırganlık ve kullanma öğelerini içerir. Üstelik paylaşılan bir yaşantıyı değil, bir nesne üzerinde yapılan bir "işlemi" tanımlarcasına kullanılırlar.

TRT, Eurovision Şarkı Yarışması'na ilk katılımını "Seninle Bir Dakika" adlı ve bana hoş gelen bir şarkıyla gerçekleştirmişti. Ancak şarkıyı ilk dinlediğimde, aslında melodisiyle uyumlu gelen sözlerinin içinden bir cümleye takılmıştım, kültürle ilgili bir olguyu yansıttığı için sanırım: "Sevmek bir ömür boyu, sevişmek bir dakika!"

Sonra da düşünmüştüm. Sevmek ve sevişmek birbirinden böylesine bağımsızlaştığında, sevişme süresi gerçekten de bir dakikayı aşamayabilir diye.

Daha önce de belirttiğim gibi, insanlar kendilerini varedemedikleri yaşantılarının ardından konuşma eğilimi gösterirler. "Ben-sen" ilişkisinin bütünlüğü içinde yaşanan bir cinselliğin ardından konuşma gereği duyulmaz ve başka yaşantılara geçilir. Buna karşılık enflasyonist cinsel yaşantıları, bir haber niteliğinde başkalarına anlatma eğilimi oldukça yaygındır. Üstelik bazen kolektif bir bilgi alışverişi biçiminde yapılır, varolamamışlığın anksiyetesini yansıttığı bilinmeksizin. Genç kuşak arasında buna "geyik muhabbeti" deniyormuş.

1960'larda New York'un kuzeyindeki Catskill dağlarında kendine özgü bir otel işletmeye açılmıştı. Amacı, yalnız genç kadın ve erkeklerin birbirleriyle karşılaşabilmeleri için bir alan sağlamak olan bu proje kısa sürede başarısızlıkla sonuçlandı ve olay Time *dergisinde konu edildi. Çünkü tasarı geliştirilirken, böyle bir otele gelenlerin çoğunu zaten ilişki kurma ve sürdürme güçlüğü çeken kişilerin oluşturacağı nedense düşünülmemiş.*

Pek çok insan dünyayla gerçek bağlar içinde varolmayı "öğrenebileceği" bir ortamda yetişmemiş olmanın getirdiği yalnızlığı yaşamak zorundadır. Genellikle bastırılmış bir kızgınlık, bazen de umutsuzluğun eşlik ettiği bir yaşantıdır bu. Diğer insanları incitme isteklerini ve onlar tarafından incitilme korkularını içerir. Bu eğilimler aslında bir paranın iki yüzü gibi, aynı yaşantının farklı anlatımlarıdır.

İnsan duygusal dünyasında anlaşılabilme ve paylaşılabilme umudunu yitirdiğinde sevginin ve sıcaklığın eşlik etmediği bir cinselliği seçebilir. Çünkü oradaki düş kırıklığı, insanı duygusal dünyasında yaşadığı zedelenmelerden daha az acıtır, riski de sorumluluk payı da daha azdır. Üstelik hasar verme ve hasar görme istekleri konusunda daha dolaylı yollardan doyum sağlanır. Orgazm olamayan bir kadın, hem kendini hem karşısındakini engellemiş olur, erken boşalan bir erkek de öyle. Ender du-

rumlarda yatak, gerçek bir savaş alanına da dönüşebilir. Hangi biçimde ve oranda olursa olsun, cinsellik dışı yaşamdaki yaşamazlıklara cinsellikte çözüm aramaya çalışmak, kolaya kaçmak isterken zora yöneltir insanı. Aynı zamanda derinliğin yerini çoğulculuk alır.

Bu satırları yazdığım günlerde beşinci katında ofisimin bulunduğu binanın asansörü bozuldu ve uzun süre onarılamadı. Tedaviye gelen kişilerin merdiveni tırmanma hızıyla yaşamlarını sürdürme biçimleri arasındaki benzerlik konusunda da zaman zaman konuşuldu bazılarıyla. Özellikle birinin koşar adımlarla çıkışını o daha alt katlardayken duydum ve soluk alamaz bir halde karşımda belirdiğinde, "Aceleniz neydi? Benim zaten burada sizi bekliyor olduğumu biliyorsunuz," diye takıldım. Gülmeye başladık ve varoluşumuzun zaman boyutunu nasıl yaşadığımızı paylaşma fırsatını veren bu olayı anlamaya çalıştık birlikte.

Geçen yaz bir arabalı vapurla Marmara'yı geçmem gerekmişti. Güvertedeki koltuklar numarasızdı ve gemiye alınır alınmaz telaşla oraya koşan yolcular arasında koltuk kapmak için zaman zaman hakaret niteliğinde ağır tartışmalar yapıldı. Bir süre sonra kargaşa yatışıp herkes durulunca, anlaşıldı ki aslında güvertede insan sayısından fazla koltuk mevcut. Boş kalan koltuklar sonradan paket ve çanta konularak değerlendirildi.

Varoluş vakumu çoğu zaman varoluşun zaman boyutunda yaşanan bir anksiyeteyi de içerir. Varoluşun zaman boyutu açısından "olmak", içinde bulunulan andan bir sonraki ana hareket etmekte olmayı, yani "olmakta olmayı" tanımlar. Olmak yerine yapmaya yönelik bir yaşantıda ise geleceği güvence altına alma kaygısı, açık ya da üstü kapalı olarak yaşanır. Geleceği güvence altına alma kaygısının etkisi altındaki insan, içinde bulunduğu zamanı yaşayamadığını göremez. Aslında olayın temelinde, şimdiki zamanı yaşamayı öğrenememiş olma gerçeği yatar.

İçinde bulunulan zamanın yaşanamamasının yarattığı boşluk sonucu insan, sürekli geleceği ısmarlamaya çalışarak yaşamını tüketir.

Televizyonda Shogun dizisinin gösterildiği günlerdeydi. Diziye konu olan öykünün bir aşamasında, olayın kahramanı ile bir Japon prenses, bir yolculuk sırasında aralarında doğan yakınlık sonucu bir gece birlikte olurlar. Konumlarından ötürü yasak aşk sayılabilecek bu beraberliğin öncesinde aralarında geçen bir konuşma sırasında, Japon prenses yaşamın ertelenemeyeceğini şiirsel bir biçimde dile getirirken bir ara, "Yarın yok!" der. Nitekim birlikte oldukları gecenin ertesinde uğradıkları bir saldırı sırasında atılan bir patlayıcı madde Japon prensesin yaşamını yitirmesine neden olur.

Dizideki olayların gelişimi içindeki zamanlaması nedeniyle Japon prensesin bu sözü beni çok etkilemiş, hatta biraz sarsmıştı diyebilirim. Sonraki günlerde, dizinin o bölümünü izlemiş olan bazı insanların da yaşamı sorgulayıcı bir şaşkınlık yaşadıklarını görmek ve paylaşmak oldukça düşündürücü oldu. Tedaviye gelenler, yakınlarım, dostlarım ve öğrencilerim arasından azımsanmayacak sayıda kişi bana, "Yarın yok!" sözleriyle ne anlatılmak istendiğini sordu ya da ne anladığını paylaşmak istedi. Doğu felsefelerinin yaşama bakış açısını yansıtan bu sözlerin, "yaşamı depolamaya" şartlanmış bir toplumda sınırlı ölçüde de olsa bir yankı uyandırmış olması, sanırım biraz da hoşuma gitti.

Ancak merdivenleri hızla tırmanan kişi ile "Yarın yok!" mesajı arasında çok önemli bir fark var, hatta aslında birbirlerinin tam karşıtı yaklaşımları yansıtıyorlar. Çünkü merdivenleri tırmanmakta olan kişinin "yarın"ı, bir sonraki basamağa doğru hareket edişi sırasındaki gerçeğini yaşamayı içerir, varılacak son noktaya "ışınlanmayı" değil. Çünkü varılacak her bir noktaya ulaştığımızda, varılması gereken bir başka noktayla karşı-

laşırız. Sonunda Fechner'in "Yaşamın amacı ölümdür!" sözünde somutlaşan bir yaşam sürdürmüş ya da belki tüketmiş oluruz. Ve tedavi odasındaki genç kadın sorar: "Bu insan neden yaşıyor ki? Yaşıyor olmasının anlamı ne?"

Tabii ki geleceğe yönelik tasarılar geliştireceğiz. Bu tasarıları gerçekleştirmek için bazı hazırlıklar yapacağız ya da çaba göstereceğiz. Ama bunları yapmak, içinde bulunduğumuz andaki gerçeğimizi algılamamızı ve yaşamamızı engellemeli mi? Daha iyi yaşamak için yaşama ilişkin veri toplayan ve depolayan insanlar, erteledikleri yaşamın geri gelmemek üzere akıp gittiğini neden görmezden geliyorlar? Üstelik kendi geçmişlerinden alacaklı olmanın giderek artan yüküyle yaşamak zorunda kalarak.

On yıl önce bir seminere katılmak üzere Ankara'dan İstanbul'a geldiğimde, eski bir dostum bir akşam beni evine davet etmişti. Benden başka yaklaşık on kişi daha çağrılmıştı. Sıcak ve sevimli insanlardı. Yaklaşan yılbaşı gecesini birlikte geçirmeyi tasarladıkları için sık sık o akşam neler yapacaklarından söz ediyor ve kendilerini bekleyen hoş bir akşamı şimdiden yaşarcasına keyifleniyorlardı. Yılbaşında İstanbul'da, dolayısıyla onlarla birlikte olmayacağım halde, keyifli yaşantıları beni de içine almıştı. Düşüncesiyle bu kadar neşelendiklerine göre, kim bilir ne kadar hoş bir gece geçirecekler diye düşünmüştüm içimden.

Seminerden sonra kar fırtınası nedeniyle uçak seferleri yapılamayınca yılbaşı gecesi için Ankara'ya dönmem mümkün olmadı. Misafir kaldığım yer ile sözünü ettiğim yılbaşı partisinin yapılacağı evin aynı cadde üzerinde olmasının sağladığı imkândan yararlanarak sonradan benim de çağrıldığım bu olaya sınırlı bir süre için katılmak istedim.

Kapıdan içeri girdiğimde çok geniş bir mekânla karşılaştım. Sanki orada kimse yokmuş gibi bir duygu yaşadığımı hatırlıyorum. İnsanlar bu mekânın içinde dağılmışlardı ve birbirle-

rinden kopuk ve donuk haldelerdi. Belki de bu nedenle o mekân bana sınırsızmış gibi göründü. Çoğu konuşmuyordu, konuşanlar da mırıldanırcasına. İlişkisizlik, boşluk ve bıkkınlık. Antonioni'nin La Notte *filminin içindeymişim gibi. Birkaç akşam önceki insanlar şimdi başka kişilerdi. Böyle bir dünyada nasıl varolabileceğimi bilemediğim için makul bir sürenin sonunda oradan ayrıldım. Misafir olduğum eve doğru yürürken, insanın kestirilemezliğine ve yaşamın ısmarlanamayacağına daha da çok inanmış olarak.*

İnsanlar zaman zaman kendilerini başkalarından soyutlanmış bir biçimde yaşarlar ya da kişiliklerinin bazı bölümlerine yabancılaşmış bir yaşam sürdürürler. Ancak insan, bu tür kopukluklardan daha derinlerde ve varoluşunun temelinden kaynaklanan bir soyutlanmışlık da yaşar. İnsanın diğer insanlarla doyurucu ilişkiler sürdürmesine, kendisini iyi tanımasına ve kişiliğini bir bütün olarak algılamasına rağmen süregelen bir soyutlanma. "Varoluş soyutlanması" denen bu olgu, kişi ile başka varlıklar arasındaki kapatılması mümkün olmayan bir kopukluğu tanımlar. Sanki insanın kendisinden başka kimse, hatta dünya da yokmuşçasına yaşanan bir duyguyu. Bazı yazarlar varoluş soyutlanmasının, bir insanın ölmek üzereyken yaşadığı mutlak yalnızlıkla özdeş olabileceğinden söz ederler.

İnsan yalnızca kendisini değil, kendisi için bir dünya da oluşturur. Kendisi ve çevresi için anlam taşıyan bir dünya. Ancak bu dünyayı aslında kendisinin yaratmış olduğunu görmezden gelir. Kişinin günlük yaşamını sürdürdüğü bu dünyadaki insanlar, objeler ve kurumlar, birbirleriyle ve kendisiyle sık ve tekrarlı bir ilişki içinde olduklarından, kişinin kendisini ait hissettiği ve günlük yaşamını sürdürdüğü, ona yakın ve aşina olan bir yaşam alanı oluştururlar. Ancak bu alanın altında örtülü kalan büyük bir boşluk sessizce varlığını sürdürür ve yalnızca kâbuslarda ya da bazı anlık yaşantılarda kendini hissettirir. İnsanın kendisinden başka hiç kimsenin, hiçbir şeyin, hiçbir dünya-

nın olmadığı bir yaşantıdır bu. İnsanın aşina olma duygusunu yitirdiği bir yaşantı. Heidegger'in tanımladığı gibi, böyle bir yaşantıda insan "mal edilmiş olduğu dünya"dan geri alınır ve çevresindeki her şeyin anlamı kaybolur. Dünyanın yalnızlığı, acımasızlığı ve hiçliği ile yüzleşmekte olmanın anksiyetesi yaşanır. Bu anksiyetenin bir içeriği de yoktur. İnsanlar kendilerini "Maya"nın, yani "görünümler dünyası"nın olaylarına katarak bu hiçlikle yüzleşmekten kaçınmaya çalışırlar. Böylesine yoğun bir yabancılaşma insanlar ve objeler dünyasıyla da sınırlanmaz. İnsan yaşamına dayanak ve düzen sağlayan toplumsal roller, değerler, yol gösterici bilgiler, kurallar ve inançlar da anlamlarını yitirirler. Varoluşun merkezinde hiçbir şey yoktur.

Bebek, dünyayla karşılaştığında ağlayarak dünyaya ilişki çağrısında bulunur, ama kendisini bir ilişki "içinde" değil, nesneler dünyasında yapayalnız bulur. Çünkü o, anababasının öznel dünyasını zenginleştiren bir nesnedir. Daha ilk anda kime benzediğine ilişkin narsisistik bir yarış başlar; "sahip olunan" bu yeni nesne gazete ilanıyla dostlara bildirilir. Hepimiz dünyaya böyle geliriz, getirdiklerimizi de böyle karşılarız. Ve varoluş soyutlanmasını yaşamanın ürküntüsüyle diğer nesnelerin dünyasına dalarız, yaşamımızın anlamıyla yüzleşmekten kaçınırcasına telaşlı bir biçimde ve kendimize giderek yabancılaşarak. Bize öğretilenler doğrultusunda ve aceleyle doldurduğumuz boşluklarla bir gün yüzleşmek zorunda kaldığımızda, varoluş vakumunun anlamsızlığını yaşarız. Ya da bu vakuma üşüşen semptomların neden bizi tutsak aldığını anlayamamanın şaşkınlığını. Ve yaşam böylece sürer...

On beş yıl önceydi. Bir toplantıya katılmak üzere Ankara' dan İstanbul'a gelmiştim. Bazı nedenlerle dönüşümü ertelemem gerekti. Yaz aylarından biriydi ve tanıdığım kişilerin çoğu şehir dışında ya da şehir merkezinin uzağındaydı. Bir ara, uzun zamandır görmediğim bir dostumu aramak geldi içimden. Ancak telefon etmeye yöneldiğimde, daha önceki gelişlerimde

onu neden aramamış olduğumu kendime sormaya başladım. Geçmişte paylaşılmış bazı sıcak yaşantılar vardı, ama yıllar içinde dünyalarımız farklılaşmıştı. Kendime yönelik sorgulama giderek netleşmeye başladı. Gerçekten onu mu görmek istiyordum? Yoksa bu beklenmedik zaman boşluğunu doldurmak mıydı amacım? Eğer ikincisiyse, ne ona ne de kendime bir şey katmamış olacaktım. Telefon etmeyi erteledim, yaklaşık bir gün. Ama gerçek amacımın ne olduğunu bir türlü seçemedim. Sonunda aradım...

Bu yaşantı, daha sonraki yıllarda dikkatimi "ihtiyaç objesi" ve "ilişki objesi" ayrımı üzerinde yoğunlaştırmama neden olmuştu. Bu açıdan baktığınızda, beraberliklerin günümüzdeki yaşanış biçimi oldukça düşündürücü. İlginç olan yön, birçok insanın, diğer insanların kendisiyle olan ilişkilerini ihtiyaç objesi temelinde sürdürdüğüne inanmış olması, üstelik bundan yakınması. Eğer bir insan çevresindekilerin kendisine ihtiyaç objesi olarak yaklaştıklarına inanıyorsa, kendisinin onları ilişki objesi olarak yaşayabilmesi nasıl mümkün olabilir?

Martin Buber'in dediği gibi, ilişki içinde varolma isteği kalıtsal olarak insanın doğasında mevcuttur. Her insan anasının rahminde iken evrenle ilişki içindedir, ama doğduktan bir süre sonra unutmak zorunda kalır. Oysa başlangıçta bebek, çevresiyle "ilişki" kurma dürtüsünü açıkça yaşar. "Ben"i bilmez, çünkü ilişkiden başka bir varoluşu tanımaz. Buber bunu, "Başlangıçta ilişki vardır (In the beginning is the relation)" cümlesiyle dile getirir. Ona göre insan, ayrı bir bütün olarak varolmaz: İnsan "arada" varolan bir yaratıktır, ama bu aradalığı iki biçimde yaşayabilir: "ben-sen" ya da "ben-şey"

"Ben-şey" ilişkisi bir "kişi" ile bir "araç" arasında yaşanır, dolayısıyla işlevsel bir ilişkidir. Paylaşmadan yoksun bir özne-nesne ilişkisidir. "Ben-sen" ilişkisi ise bir insanın diğerini olduğu gibi yaşayabilmesini tanımlar. Bu, bir insanın diğerini anlamak ya da ona ulaşmak için çaba göstermesinden farklı bir ol-

gudur. Çünkü böyle bir yaşantıda tek başına bir "ben" yoktur, "ben-sen" tek bir yaşantıdır.

Bu iki ilişki içindeki "ben"ler birbirlerinden farklıdır. Çünkü "ben", bulunduğu alanda mevcut "sen"ler ve "şey"ler arasından seçimler yaparak ilişkiyi belirlemez. "Ben-sen" ilişkisindeki "ben" beraber olduğu "sen"le olan ilişkisi içinde belirir ve biçimlenir. "Ben-şey" ilişkisindeki "ben" ise, kendisini önemli ölçüde kendine saklar, "şey"i çeşitli açılardan inceler, sınıflandırır, yargılar ve şeyler dünyasında ne işe yarayacağına karar verir. Buna karşılık insan, "sen" ile birlikte olduğunda varlığının tümüyle ilişkiye katılır, kendine alıkoyduğu bir yönü kalmaz.

Eğer bir insan diğerinin varlığına tümüyle katılmaz, ondan bir çıkar sağlama beklentisiyle ilişkiye kendisinden bir şeyler katmaz, ya da nesnel bir gözlemci tutumuyla, kendi davranışlarının diğer kişi üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığını anlamaya çalışırsa, "ben-sen" ilişkisi "ben-şey" ilişkisine dönüşür. Ortakyaşam türü özne-nesne ilişkileri, karşılıklı "ben-şey" beraberliği çerçevesinde sürdürülür. Fromm'un da belirttiği gibi, bir artistin, yarattıkları ile yaşadığı bağ da geçicidir. İnsan ilişkisi içermeyen böyle bir bağ, varoluşunun anlamı sorununa ancak kısmi bir cevap oluşturabilir.

Buna karşılık, "ben-sen" ilişkisi içindeki "ben", bu ilişkiyi yaşarken biçimlenir, diğerini birtakım çerçevelere sokmaksızın gerçekten dinler. Buber, "gerçek" dinleme ile "öylece" dinleme arasındaki farkı önemle vurgular ve bu farkın tedavi ilişkisindeki yeri de çok büyüktür. "Ben-sen" diyaloğunda insan tüm varlığıyla diğerine yönelir. Böyle bir yaşantı, bazı pop-psikoterapilerde çok sık kullanılan *encounter* kavramından tümüyle farklı bir olgudur.

"Bir insan diğerine her zaman böylesi bir yoğunlukla yönelebilir mi?" sorusuna Buber'in cevabı pek olumlu değil. Bu olgunun ender yaşanabildiğini ve ilişkilerimizi genellikle "ben-şey" modelinde sürdürdüğümüzü o da kabul ediyor. Öyleyse bu

konuyu neden mi tartıştım? Sanırım, neyi nasıl yaşayamadığımızı görebilmemizin bazen bize beklenmedik kapılar açabileceğine inandığım için. Belki de, varedemediğimiz bir yaşamdan ötürü sürekli başkalarını sorumlu tutarak, kendimize daha da yabancılaşmamıza neden olan bir gidişi nasıl sürdürdüğümüzü biraz olsun gözler önüne serebilmek amacıyla. Anlamsız bir dünyaya biz bir şeyler katmadığımızda, onun da bize verecek bir şeyi olmadığına inandığım için.

"En büyük mutluluk, mutsuzluğun kaynağını bilmektir" (Dostoyevski, 1876).

Narsisizm Çağında Kim Ne Yapmakta?

Narkisos, kusursuz bir fiziksel güzelliğe sahip bir genç. Bu nedenle su perileri ona büyük ilgi duyar, ama hiçbiri karşılık alamaz. Narkisos'a tutkun olan Eko adlı bir su perisi bir gün ona yaklaşmayı dener ve sert bir biçimde reddedilir. Eko kederinden ve utancından eriyip yok olur, ama geride Narkisos'un sözlerini yankılayan kendi sesini bırakır. Bunun üzerine intikam alınmasını isteyen su perilerinin bu talebine uyan tanrılar, Narkisos'un da karşılıksız bir aşk yaşayarak cezalandırılmasına karar verirler.

Bir gün dağdaki berrak bir su birikintisine bakan Narkisos, kendisinin sudaki yansımasını görür ve suda yaşayan çok güzel bir varlıkla karşı karşıya olduğu sanısıyla yansımasına anında âşık olur. Ama ne bu görüntüden ayrılabilir, ne de sarılmak istediğinde kaybolan bu yansımadan bir karşılık alabilir. Sonunda suya düşüp ölür. Su perileri Narkisos'u gömmek için geldiklerinde onun da yok olup gittiğini ve yerine bir çiçek bırakmış olduğunu görürler. Sonradan "nergis" diye anılacak bir çiçek.

Narkisos (*Narcissus*) sözcüğü psikiyatride ilk kez Haveloc Ellis tarafından kullanılmıştır. Gerçekten de narsisizm olgusunda görülen birçok özellik bu öyküde bulunabilir. Nurnberg bunları şöyle sıralar: kendini beğenmişlik, ben-merkezcilik, başkalarının duygularına kayıtsızlık, kendi bedenini algılamada belirsizlik, kendisinin ve diğer varlıkların sınırlarını belirleme güçlüğü, diğer varlıklarla sürekli bir bağ yaşayamama ve psikolojik dokunun olmayışı.

Freud, "Narsizm Üzerine" başlıklı makalesinde bu olguyu, libido dediği yaşam içgüdüsünün dış dünyaya yöneltileceği yerde, ben'in kendisinde korunmasıyla açıklar. Aynı makalede narsisistik kişilerin nasıl objeler seçtiklerini ve bu objelerle nasıl ilişki kurduklarını da anlatır. Ona göre narsisistik kişiler aşağıdaki ölçütlere göre insan seçer ve severler:

1) Kendileri gibi kişiler,
2) Kendi geçmişlerini yansıtan kişiler,
3) Olmak istedikleri gibi kişiler,
4) Bir zamanlar kendilerinden bir parça olan kişiler.

Freud birincil ve ikincil diye iki tür narsisizm tanımlamıştır. Birincil narsisizmde libido yaşamın başından itibaren benin içinde sıkışmıştır. Bunun sonucu ben şişer ve kişi kendisinin önemli, kusursuz ve güçlü bir varlık olduğuna inanır. İkincil narsisizm, dış dünya ile ilişkilerde ağır düş kırıklığı yaşanması sonucu libidonun egoya geri çekilmesini tanımlar.

Horney de Nurnberg gibi, narsisizmi egonun sentetik bir işlevi olarak kabul eder. Ona göre narsisistik kişi, sahip olmadığı ya da sandığı derecede sahip olmadığı değerler ve niteliklerden ötürü sevilmeyi ve beğenilmeyi bekler. Buna karşılık, bir insanın sahip olduğu olumlu bir nitelikten ötürü kendisine değer verilmesinden hoşlanması narsisistik bir tutum değildir. Narsisizm olgusunda gözlemlenen benlik enflasyonu çocukluk döneminin bozuk ilişkilerinden kaynaklanır ve özellikle, çocuğun yaşadığı "korku ve kırgınlıklar" sonucu çevresine yabancılaşmasıyla oluşur. Anababanın zorlamaları sonucu "gerçek ben"ini yitirmeye başlar ve bunun sonucunda, kendine yetme kapasitesini ve "duygusal dünyasında" girişimci olma yeteneğini geliştiremez. Bu nedenle narsisistik kişinin insanlarla duygusal bağları cılızdır ve sevmeyi başaramamanın acısını yaşar.

Horney'e göre narsisizm, bu yaşantılarla baş edebilmek için geliştirilen çabalar sonucu oluşur. Kişi, olağanüstü bir varlık olduğuna inanmaya başlayarak, kendisine acı veren hiçlik duygu-

sundan kaçınmaya çalışır. Önce başkalarına sonra da kendisine yabancılaşması giderek arttıkça, bu inancının gerçeği yansıttığına olan inancı da artar. Kendine olan saygısı azaldıkça, kendine atfettiği bu sahte önemi de giderek "gerçek ben"mişçesine yaşamaya başlar.

Narsisistik kişi insanlarla sevgi bağı kuramaz, sevgiyi bulamadıkça da hayranlık kazanma çabaları artar. Horney narsisistik enflasyonun üç sonucundan sösz eder: 1) Kişinin çalıştığı iş ya da konuyla da bir bağı olmadığı için üretkenliğinin giderek azalması; 2) hiçbir çaba göstermediği halde dünyadan çok şey beklemesi; 3) sürekli yaşanan öfke ve düşmanlık sonucu insan ilişkilerinin giderek bozulması. Şişmiş benlik imgesine uygun davranışları çevresinde bulamadığı için, narsisistik kişi kendisini sürekli küçük düşmüş hisseder. Bu duygu egonun daha çok şişmesine neden olur. Dolayısıyla Horney, insanın kendisini sevmesi ve onaylaması ile kişiliğin şişmesi olgularını kesinbir çizgi ile birbirinden ayırır. Narsisizm insanın kendisini sevmesini değil, kendine yabancılaşmasını tanımlar. Bir başka deyişle, insanın kendine ilişkin bu tür yanılgılara saplanıp kalması kendisini kaybetmiş olmasından kaynaklanır.

Winnicott, 1960'ta yayımlanan makalesinde "gerçek ben" diye adlandırdığı bir olguyu tanımlar. Ona göre gerçek ben, çocuğun gelişimi sırasında kendiliğinden oluşan biyolojik bir doğallığı ve isteği içerir. Gerçek ben, başlangıçta dış uyaranlardan bağımsız bir olgudur ve Winnicott'un tartışmasında, daha çok "sahte ben" kavramına açıklık getirebilme yönünden anlam taşır. Sahte ben, obje ilişkilerinin oluşmaya başladığı yaşamın ilk aylarında annenin yeterli olmamasından kaynaklanan bir olgudur. Bu dönemde anne çocuğun duygusal tepkilerini sürekli karşılıksız bırakır, onun yerine kendi tepkilerine çocuğun karşılık vermesini bekler ve aldığı tepkilerin çocuğun kendi tepkileri olmadığını, yalnızca kendi tepkilerine aldığı bir karşılık olduğunu göremez. Bir başka deyişle sahte ben, annenin çocuğun duygusal ihtiyaçlarını fark edememesi sonucu oluşur.

Winnicott'a göre sahte ben, önemli bir bölümü örtülü kalmış gerçek beni koruyabilmek için geliştirilir. Çünkü sahte ben, gerçek benin yitirilmesi sonucunda tümden yok olmuş hissetme tehlikesine karşı insanı korur. Bu, tedavi ilişkisi yönünden de fark edilmesi gereken önemli bir olgudur. Çünkü eğer terapist, üstü örtülü kalmış gerçek benin varlığını fark edip oraya ulaşmak yerine sahte ben ile ilişkiye geçerse tedavi sürecinin hareket etmesi de beklenemez. Gerçek ben, terapi süreci içinde belirmeye başladığında, bazen aşırı bir bağımlılık talebi de ortaya çıkabilir ve terapist bu gibi durumlarla baş edebilecek donanımda olmalıdır. Yıllarca süren bazı psikanaliz ya da psikoterapilerin bir türlü sona erdirilemeyişi, sahte benle ilişki temelinde sürdürülmüş olmalarından kaynaklanır.

Heinz Kohut'un konuya ilişkin çalışmaları da Winnicott ile bazı ortak noktaları içermekte. Kohut'a göre, gelişmekte olan bebek bir başka insanın varlığının kısmen farkındadır, ancak bu varlığı, kendi içinde fark ettiği biçimiyle, kendisinin bir parçası olarak algılar. Kohut, bebeğin kendi dışında ama kendisinin uzantıları olarak algıladığı bu kişileri "ben objeleri" olarak adlandırır. Ona göre bu kişiler, kendi dünyaları olan özerk varlıklar değil, benin kendine mal ettiği ve kendi ihtiyaçları açısından algıladığı "şey"lerdir.

Normal gelişim süreci içinde çocuğun beni, kendi ihtiyaçlarını kendisinin giderme çabalarıyla oluşur ve çocuk diğer insanların kendisinden ayrı ve özerk varlıklar olduğunu giderek daha iyi ayırt etmeye başlar. Ancak bu sürecin gelişebilmesi için annenin, bebeğinin kendisine yönelik bir beğeni geliştirebilmesine ortam sağlayacak tepkiler verebilmesi gerekir (*mirroring*). Böyle bir ortam ise, annenin tepkilerinin çocuğun duygusal ihtiyaçlarına uygun olması ile sağlanabilir. Üstelik bu ortam çocuğun daha sonraki yıllarda anababasını yüceltme ihtiyacının karşılanabilmesi yönünden de gereklidir. Bu sağlanamadığında, gelişim ilkel bir düzeyde kalarak savunma amaçlı bir öfke yaşanmasına ve cinselliğin çarpıtılmasına yol açabilir.

Narsisizim konusuna eğilmiş bir başka çalışmacı olan Otto Kernberg'e göre ise narsisistik karakter kendisini şöyle dile getirir: "Beni seveceğini düşlediğim ideal kişi tarafından sevilebilecek biri olmamaktan ötürü reddedilmekten korkmamam gerek. Bu ideal kişi ve bu kişiye ilişkin ideal imgem ve ben, hep birlikte tek bir varlığız ve beni sevmesini istediğim ideal kişiden daha üstünüz. Dolayısıyla bu başka kişiye artık ihtiyacım olamaz."

Christopher Lasch ise *Narsisizm Kültürü* adlı kitabında, Batı kültüründe ve özellikle Amerika'da giderek yaygınlaşan narsisizm olgusunu tartışmakta. Ona göre, Amerikan kültürüne uzun yıllar egemen olan yarışmacı bireycilik artık ölmekte. Üstelik çökerken bireycilik mantığını da aşırı bir uca sürükleyerek her şeye karşı açılmış bir savaşa dönüştürmüş durumda. Bunun sonucunda, insanlar mutluluğu bulmak isterken, kendileriyle narsisistik bir biçimde ilgilenmenin çıkmazında kayboluyorlar.

Lasch'e göre, süregelen kültürün insanları bağımsızlıklarını ve beceri duygularını yitirmiş durumdalar. Narsisizm ise yaşamakta oldukları bağımlılığın psikolojik boyutunu oluşturmakta. Örneğin narsisistik kişinin kendine saygı duyabilmesi tümden başkalarına bağlıdır. Kendisine hayran bir seyircisi olmadan yaşayamaz. Aile bağlarından ya da toplum normlarının baskısından özgürleşmiş görünse de kendi ayakları üzerinde duramaz ve bireyselleşmesinin keyfini yaşayamaz. Üstelik bunlar kendine olan güvensizliğini daha çok artırır. "En büyük ben"inin başkalarının ilgisindeki yansımasını görmeye çalışarak, ya da ün, güç ve karizma sahibi kişilerle birlikte olarak güvensizliğinin üstesinden gelmeye çalışabilir. Dünyayı kendi istekleri doğrultusunda biçimlendirebileceği boş bir alan gibi görür. Narsisistik kişi için dünya yalnızca bir aynadır.

Lasch kitabında narsisizmin Amerikan toplumunda gözlemlenen diğer yansıma biçimlerinden de söz ediyor. Narsisizm dünyamızda gerçekten artan oranlarda mı yaşanmakta? Yoksa geleneksel değerlerle giydirilip üstü örtülü yaşanmış olan nar-

sisistik eğilimler, çağın getirdiği dönüşümler sonucu çıplak bir biçimde yaşanır hale mi geldiler?

Özümsenmiş bir yaşam felsefesi olma niteliği kazanamamış, dolayısıyla biçimsel kalıplarıyla bireyleri yönlendirme işleviyle sınırlanmış inanç ve geleneklerin, toplumların hızlı dönüşümlerine karşı dirençsiz kalacakları düşüncesindeyim. Toplumsal inançlar ve gelenekler, ortaklaşa kabul edilen ve paylaşılan bir "tarih"le bütünleşmediklerinde yönerge olma niteliğini çok az aşabilirler. Bazı toplumların tarih boyunca yaşamış oldukları ağır sarsıntılara, işgallere, göçlere ve dağılmalara rağmen nasıl güçlü bir kimlikle ayakta kalabilmiş olduklarını anlamaya çalıştığımda ise Jung'un "kolektif bilinçdışı" kavramıyla karşılaştığımı fark ediyorum.

Jung'a göre insan zihni, onun evrimi tarafından biçimlendirilmiştir. Dolayısıyla bireyin varoluşu onun geçmişiyle de bağlantılıdır. Bu bağlantı yalnızca kişisel geçmişini değil, kendi türünün geçmişini, hatta insanlığın evrimini de içerir. Kişisel bilinçdışının içeriği, daha önce bilinçte varolmuş yaşantılardan oluşur. Kolektif bilinçdışının içeriği ise insanın yaşam süresinde, bilincinde yaşanmamıştır. Kolektif bilinçdışı Jung'un "arketip" adını verdiği imgelerden oluşur. Bu imgeler insana atalarından aktarılırlar. Yalnız insanlık tarihinin değil, insan öncesi evrimin de ürünüdürler. Arketipler, insanın vaktiyle atalarının geliştirmiş olduğu tepkilere benzer eğilimler göstermesinin kaynağını oluşturur.

İçine doğduğu dünyanın genel bir imgesi, doğduğu anda insanın içinde de vardır. İnsan dış dünyasında bu içsel imgelerinin karşılığı olan objelerle karşılaştıkça, bu imgeler de bilinçli gerçeğe dönüşürler. Örneğin bebek dünyaya geldiğinde, kolektif bilinçdışındaki anne imgesi sayesinde annesini algılar ve onunla ilişkiye geçer. Dolayısıyla insanın algı ve eylemlerindeki seçiciliği kolektif bilinçdışının içeriğiyle açıklanabilir. Bazı şeyleri kolay algılamamızın ve onlara karşı hazır tepkiler ve-

rebilmemizin nedeni, kolektif bilinçdışımızda varolan eğilimlerimizdir.

Arketipler, bir insanın geçmiş yaşantılarının ürünü olan bellek imgeleri gibi canlı görüntüler değildir. Örneğin anne arketipi bir annenin fotoğrafı gibi değildir. Bir benzetme yapmak gerekirse, banyo edilmesi gereken negatif filmleri çağrıştırabilirler. Gerçek dünyada bir karşılığı bulunduğunda, bu belirsiz imgeler, canlı ya da cansız varlıklarda, bizim için anlam taşıyan bir biçimde somutlaşırlar.

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

Bir toplumun ya da kültürün de kendine özgü arketipleri bulunur. Bu arketipler o toplumun geçmişinin ürünüdürler. Bir toplumun üyeleri kendi tarihlerinden kaynaklanan arketiplerin karşılığını dış dünyalarında buldukları oranda, o toplumun kendisini tarih içindeki yeriyle algıladığına ve biçimselliğe dayandırılmayan bir kimliğe sahip olmanın bütünlüğünü yaşadığına inanıyorum. Dolayısıyla bir başka kıtaya göç ederek oradakileri yerlerinden edip uluslaşmış, sömürgeci ulusların egemenliğinde uzun süre yaşamış ya da ilkel bir yapıdan uluslaşmaya doğru hızlı bir geçişe zorlanmış toplumların kolektif bilinçdışının sınırlı ve cılız olmasını doğal karşılamak gerektiğini düşünüyorum.

Tarihinin doğası gereği çok sayıda ulusun birbiriyle karışımından oluşan toplumlarda, ortak arketiplerin geliştirilmesi çok uzun zaman alabilir, özellikle tarihlerini bütünleştiremediklerinde. Arketip kargaşası yaşamak durumunda kalan böyle bir toplum, dünyadaki hızlı dönüşümler karşısında kolayca bir

kimlik bunalımına girebilir. Böyle bir dönem geçirmekte olan toplumların bireyleri de genellikle derinlikten yoksun ve biçimsel değerlere bağnazca sarılarak ayakta kalmaya çalışırlar.

Geçmişin imparatorlukları bile vaktiyle etki alanları altında olan toplumlara bir bedel ödeme durumundalar. Özellikle aynı zamanda kültür merkezleri de olan başkentlerinin toplumsal yapısında. Paris ve Londra gibi kentlerin toplumsal-kültürel yapıları, vaktiyle imparatorlukların beldesi olan ülkelerden göç etmiş insanları dokularına mal etme sonucu bazı değişimlere uğramış durumda. Osmanlı İmparatorluğu'nun eski başkenti de geçmişte biraz ilgisiz kalmış olduğu bir beldesine aynı bedeli ödemekle meşgul.

Biçimsel inanç ve değerlere bağnazca sarılmak kısa vadeli bir ilaç işlevini görse de aslında temeldeki kimlik bunalımına çözüm getiremez. Hatta bunalımın daha da karmaşıklaşmasına ve uzamasına neden olabilir. Arketipleri ile bütünleşmiş, dolayısıyla özümsenmiş bir yaşam felsefesine sahip toplumlar, dünyadaki hızlı dönüşümlere kendilerini oldukça kolay uyarlayabilirler. Biçimsel değerlere tutunmaya çalışan toplumlar için bu böyle olmaz. Derinlikten yoksunluğun doğal bir sonucu olarak yaşanan kolektif narsisizm böyle toplumların yazgısı haline gelir. Kendisiyle başlayıp kendisiyle biten dünyalarında yaşayan yöneticiler, kendisiyle başlayıp kendisiyle biten dünyalarında yaşayan bireyleri yönetirler.

Kolektif narsisizm yaşayan toplum bireylerinde gözlemlenen kolektif ego enflasyonu bazı kavramların çarpıtılmasına da neden olabilir. Toplum tüm katmanlarında gerçek benlerine yabancılaşmış olduğu için, sahte benleri ile varolma çabasını sürdürmekte olan bireyler, kişisel sınıf atlama çabalarını toplumun çağ atlaması ile karıştırabilirler. Böyle bir kavram kargaşası sonucu edinilen görüntü de doğal olarak çağdaşlığın bir karikatürü olur. Sonuçta özümsenmiş bir yaşam felsefesine sahip insan-

ların sayısı da giderek azalacağından, insan ilişkilerinde estetiği tanımlayan ve "görgü" denilen olguya tanık olabilmek, müzelerde saklanması gerekecek kadar ender bir yaşantı durumuna gelebilir.

Yıllar önce görev yaptığım üniversite birimindeki sekreterden, bir başka fakülteden genç bir öğretim üyesinin zaman zaman gelerek benimle görüşmek istediğini, ancak gelişlerinin benim orada olmadığım saatlere rastladığını ve bu yüzden, "Hiç yerinde oturmaz mı?" diyerek söylendiğini duymuştum. Sonra bir gün merdivenlerde gözlerini dikmişçesine bana bakan biriyle karşılaştım. O imiş. Ters bir tonda bana, "Sizi bir türlü yerinizde bulamıyorum. Bu beşinci gelişim," dedi. Ben de dönüp, böyle durumlarda genellikle takındığım mesafeli tavırla, "İki kişinin ne zaman bir araya gelebileceğine taraflardan yalnızca biri karar verirse, o iki kişinin bir araya gelmesi mümkün olmayabilir," dedim.

Duraksadı. Sonra bana, yapmış olduğum bir araştırmanın kopyasını ödünç alabilmek için ricaya (!) geldiğini söyledi. Bende çok az sayıda kalmış olduğu için geri getirmesi koşuluyla verdim, getirmeyeceğini bilerek. Yıllar sonra adını bir ara gazetelerde görür oldum. Politikaya atılmış.

Bu olay sırasında yaşadıklarım, toplumda narsisizmin ne oranda ve hangi tarzda yaşandığına ilişkin gözlemlerimin başlangıcını oluşturdu. Genç öğretim üyesine verdiğim cevabın içeriğindeki mesaj sonradan beni çok düşündürmüştü. Giderek kendimde gözlemlediğim bazı davranışlar da dahil olmak üzere, çevremi bu bağlamda anlamaya çalıştım. Aradan geçen yirmi yıl içinde gözlemlediğim kadarıyla, toplumumuzdaki narsisizmin büyüme hızının, narsisizmimizi okşayacak oranlarda seyretmiş olduğu izlenimi taşıdığımı tereddüt etmeden söyleyebilirim.

İlişkiler konusunda Buber'in yapmış olduğu "ben-sen" ve "ben-şey" ayrımı doğrultusunda, narsisizmi "ben-ben" ya da "ben-benim şeyim" ilişkisi olarak tanımlayabilirim. Gerçekten de narsisistik kişinin en önemli özelliği görünürde yoğun bir ilişkiler ağı içinde olsa bile, kendisiyle başlayan ve biten bir dünyada yaşamasıdır. Bu dünyada, kendisiyle ilişki içinde mutlak bir yalnızlık yaşar. Çoğu kez bu durumun farkında olmaması ve dış dünya ile ilişkiler yaşamadığına inanması, narsisistik kişinin kendisi dışındaki dünyaları algılama güçlüğünden kaynaklanır. Kendi gerçeği dışında, yalnızca kendi gerçeğinin başkalarındaki yansımalarını görebilen narsisistik kişi, başka insanların kendisininkinden farklı gerçekleri olabileceğini göremez.

Telefondaki kişiye uzunca bir süre için randevu veremeyecek durumda olduğumu, nedenleriyle birlikte açıkladığımda, "Benim için sakıncası yok," dedi. "Öğle ya da akşam saatinde de gelebilirim." Zamanla ilgili sorunumu bir kez daha ortaya koydum, o da öğle ya da akşam saatinde de gelebileceğini bir kez daha tekrarladı. Onun üzerine güldüm ve "İyi ama, bir de ben varım," dedim. Biraz duraksadıktan sonra o da güldü ve "Haklısınız," dedi, soruna yalnızca kendi gerçeği yönünden bakmış olduğunu fark ederek. Sonra benim gerçeğime de uygun bir plan üzerinde anlaştık.

Narsisistik kişi, insanlarla ve diğer objelerle olan ilişkilerini "ben-benim şeyim" zemini üzerinde sürdürür. Benlik sınırı iyi belirlenmemiş olduğundan diğer insanları kendi benliğinin yansımaları gibi algılayabilir. Bu yansıtıcılar, onun ihtiyaçlarını ve beklentilerini gidermekle doğal olarak "yükümlü" farzedilirler. Çünkü kendi ihtiyaçlarından ve kendine yönelik beklentilerinden ayırt edilemezler. Dolayısıyla narsisistik kişi, diğer insanların ve dünyalarının "kendisine ait şeyler" olmadığını da göremez.

"Bencillik insanın istediği gibi yaşaması değil, başkalarının kendisinin istediği gibi yaşamasını beklemesidir" (Oscar Wilde, 1891).

Narsisistik kişi çocuklarını da kendi yansımaları olarak görme eğilimindedir. Çocuğunu nefret ettiği gerçek beninin yansıması gibi görüp ona saldırabilir; sahte beninin kusursuzluk ve görkem beklentilerini ona yansıtabilir; kendisine ısmarlayıp da gerçekleştirememiş olduğu bir yaşamı onun şahsında yaşamaya ya da gerçekleştirmeye çalışabilir. Böylece geleceğin narsisistik kişisini de ısmarlamış olur.

Narsisistik kişinin yaşamakta olduğu "benim şeyim" olgusu bazen çocuklara dolaylı bir biçimde yansıtılabilir. Kişi, narsisistik beklentilerini önce kendi anababasının "çarpıtılmış" imgelerine yansıtır, sonra da "benim annem" ya da "benim babam" olarak adlandırabileceğim bu çarpıtılmış anababa imgelerini "benim çocuğuma" yansıtır. Böyle bir durumda çifte yansıtıcı kullanılmış olur. Burada çarpıtılmış anababa imgesiyle kastettiğim, gerçekte olduğundan farklı ve olmadığı halde öyle olduğuna inanmak istenerek, "şişirilmiş ve süslenmiş" ana ya da baba figürleridir. Böyle bir olgu, çoğu kez bu figürlere yönelik bilinçdışı düşmanlık duygularını içerir.

Klinik çalışmalarımın ilk yıllarından beri bazı anababaların kendi anababalarına yönelik beklentilerini çocuklarına, yani üçüncü kuşağa yansıttıklarını gözlemlemekteydim. Birçok kişinin kendi anababasının adını çocuklarına vererek bunu somutlaştırdığının da farkındaydım. Ama kültürümüzde yaygın olan "göbek adı" olgusunun bu bağlamdaki önemini fark ettiğimden bu yana geçen sürede edindiğim veriler, kuşak atlayarak çocuklara yansıtılan narsisistik beklentilerin düşünebileceğimden de yaygın olduğu izlenimini geliştirmeme neden oldu.

Tabii burada konu edilen olgu, anne ya da babası ile paylaşılmış sıcak yaşantıların anısını sürdürebilmek için çocuğuna

onun adını veren anababaları kapsamıyor. Onları bilmem zaten mümkün değil. Burada aktardığım çıkarsamalar, klinik çalışmalarım sırasında narsisistik yansımalara maruz kaldıkları izlenimini edindiğim kişilere yönelttiğim sorulardan edindiğim verilerle sınırlı.

Genellikle babalar annelerinin adını kızlarına, daha seyrek olarak da anneler babalarının adını oğullarına veriyorlar. Bazen de baba kendi babasının adını oğluna aktarabiliyor. Annelerin kendi annelerinin adlarını kızlarına verdiğine pek rastlamadım. Babaanne-baba-kız ve büyükbaba-anne-oğul geçişleri bazen ensest öğeler de içerebiliyor. Daha doğrudan yansımalara, azımsanmayacak sayıda ailede gözlemlenen "baba-kız ve anne-oğul" biçimindeki parsellemelerde rastlanabiliyor.

Yıllar önce izlemiş olduğum Bayan L., kızının kişiliğinde kendi yansımasını yaşamaktaydı. Tabii ki bu yansıma onun cinsel yaşamını da kapsadığından, o zamanlar on sekiz yaşında olan kızının bir ara flört ettiği on dokuz yaşındaki bir delikanlı da yansıma alanına katılmıştı. Delikanlı Bayan L.'nin gençlik düşlerindeki "on sekizinci yüzyıl şövalyesi" imgesine uyan, içine kapanık bir çocuktu. Onun için kızını sürekli bu çocuğa doğru itiyordu. Kızı ise "aptal" bulduğu delikanlıya karşı küçümseyici bir tutum içindeydi. Bayan L. delikanlıya karşı kendi adına cinsel içerikli bir duygu yaşamadığının farkındaydı, ama aynı zamanda kızının yaşamasını istediği duyguları da yaşadığından, delikanlıyı her gördüğünde kızı "yerine" o heyecanlanıyordu. Sonraki yıllarda bu yansıtmalarının bedelini, kızından uzak yaşayarak ödemek zorunda kaldı. Annesinden bunalan genç kız bir başka ülkeye yerleşmeyi ve annesinin narsisistik beklentilerine hiç de uymayan biriyle evlenmeyi seçti.

Kültürümüzde isimlerin çoğunun anlamı var. Bu isimleri genellikle ana-babalar verdiğinden, verilen isimlerin anlamının

anne ya da babanın kendi dünyalarına ait bir şeyleri yansıtıyor olması da çok doğal. Ancak eğer bu isimler anne ya da babanın narsisistik beklentilerini yansıtıyorsa, bazen çocuğun yaşamının kendisine verilen ismin taşıdığı anlama göre programlanması bile söz konusu olabiliyor. Böyle bir olgu çoğu kez bilinçdışı mekanizmalardan kaynaklandığından, ne anababa ne de çocuk bu olgunun yaşandığını fark edemiyor.

Anne ya da babanın çocuklarının varlığından ötürü gurur duymaları, zaman zaman onların dünyalarındaki mutlulukları, başarıları ya da sorunları kendi çevreleri ile paylaşmak istemeleri doğal bir olgu. Ancak tedavi odasında dinlediklerime göre, özellikle kadınları bir araya getiren sosyal olaylarda bazı anneler, çevrelerini bunaltırcasına sürekli çocuklarından söz ediyorlarmış. Çok ender de olsa buna benzer olaylara tanık oldum ve her defasında nedense, son gezilerinde çektikleri fotoğrafların görüntülerini misafirlerinin istemi dışında sergileyen ve misafirleriyle birliktelik yaşayacakları yerde anılarını yaşayan ev sahiplerini hatırladım. Sanırım her iki durumda da "ben-benim şeyim" ilişkisi türünde narsisistik bir kilitlenme söz konusu olduğu için.

Rumelihisarı tepelerinde Jose Feliciano'yu dinliyoruz. Ay ışığı, Boğaz'dan geçen tanker ve şilepler, biraz eski ama bizim kuşağımıza nostalji yaşatan bir müzik. Son dakikada gitmeye karar verdiğimiz için biletlerimiz numarasız ve tepelerdeki çimen çalılık arasında oturmuşuz. Tepeler insan dolu. İleride bir yerlerden gelen çocuk sesleri dikkatimizin arada bir oraya yönelmesine neden oluyor. Çocukların sesi giderek yükseliyor. Bir konsere Luna Park'a gidercesine gelmek bir yana, anne ve baba çocuklarını sakinleştirmeye niyetli değil. Bizden çok uzaktalar ve dikkatimizi oraya yöneltmezsek bu sesleri duymayabiliriz. Nitekim öyle oluyor. Ama olayın daha yakınındaki onca insanın duruma neden boyun eğdiklerini düşünüyorum.

Narsisistik kişi, iyi belirlenmemiş benlik sınırlarını bir başkasının sınırlarına çarpana dek yayabilir. Narsisizme genellikle eşlik eden *infantil omnipotence* nedeniyle. *Infantil omnipotence,* benlik sınırları henüz oluşmamış küçük çocuğun, sınırlarının nerede sona erdiği konusunda anababası tarafından uyarılana dek, dilediğince davranma eğilimini tanımlar. Gelişen ve gücünün arttığını fark eden çocuğun, bu gücü ve iktidarı sınırlarını zorlarcasına kullanmak istemesi, gelişim süreci içinde doğal olarak yaşanan bir aşamadır. Ne var ki, güçlü narsisistik eğilimler etkisinde yaşayan kişiler de biçimsel olarak otorite konumuna geldiklerinde ya da ün, saygınlık, güç ve varlık sahibi olduklarında, çocukluk döneminde aşamamış oldukları *infantil omnipotence* eğilimlerini açık seçik sergileme imkânını bulurlar. İşlerinde, eşleriyle ve çocuklarıyla ilişkilerinde, sosyal ortamlarda ya da halka yönelik etkinliklerinde, örneğin televizyonda göründüklerinde benlik sınırlarını olabildiğince yayma eğilimi gösterirler.

Konserdeki anne baba türünde insanlarla başka yerlerde de karşılaştım. Halka açık alanlarda ya da misafir bulundukları yerlerde çocukları çevreyi rahatsız edercesine bir sınırsızlık yaşarken onlara müdahale etmeyen, hatta bazen keyifle izleyen insanlarla siz de karşılaşmışsınızdır. "Ben-benim şeyim" ilişkilerinin ötesindeki dünyayı algılayamayan insanlar.

Sokakta yürürken dikkat ediniz. Ne kadar çok insanın ayakları bir yöne giderken, başları bir başka yöne çevrili. Birine çarpana dek. İnsanların ortaklaşa kullandıkları alanlarda benin sınırlarını olabildiğince yayan kişiler. Kendileri dışındaki objeleri ve olayları "benim şeyim" olarak yaşayarak, bir de "sen"ler olduğunu göremeyen insanlarla her yerde karşılaşıyoruz.

Sıcak bir yaz gününde pencereler açıkken mikrofonla karpuz satan adamın sesi çalışma odanızın içerisinde, tedaviye gelen kişilerin anlattıklarını duymakta güçlük çekiyorsunuz. Biliyorum "ekmek parası" denecek, ama çalışan başka insanlar da

var. Kabak ya da domates satanların sesleri arasında tedavi uygulamalarını sürdüren psikiyatristler dünyanın başka yerlerinde de var mıdır? diye soruyorum birine. İnsanların ego sınırlarını bu denli yayabildikleri bir başka yer!

"Ben-ben" ya da "ben-benim şeyim" ilişkisi sürdüren kişiler kendi içlerine kilitlenmişçesine yaşarlar. Bu nedenle konuşmaları da kendilerine dönük bir monolog niteliğindedir. Bir başka deyişle, aslında kendi kendileriyle konuşurlar. Soru sorduklarında cevabını da kendi içlerinden verdiklerinden, gerçekte sizin cevabınızla pek ilgilenmezler. Ama başka türlüsünü bilemediklerinden neyi yaşayamamış olduklarını da göremezler. Bazı konferans ya da panel tartışmalarının ardından dinleyicilerin konuşmacılara soru yöneltmeleri beklenir. Birkaç kişi konuya ilişkin soru sorar ve bu arada biri, bazen de birileri kalkıp soru sormak yerine konuyla ilgisi olmayan uzun tiradlar çekerler. Çoğu kez kendilerinden başka kimsenin anlamadığı bir içerikte ve kendi söylediklerine kendileri hayran olurcasına. Üstelik oturum başkanlığını üstlenen kişiler için de bu monologları sona erdirmek pek kolay olmaz.

Bazen birine kendinizle ilgili bir şeyler anlatmak istediğinizde, karşınızdaki kişi anlatılanların içeriğinde kendi yansımasını yakalar ve birden sözü sizden kaparak kendisiyle ilgili bir şeyler anlatmaya başlar. Bazen de sizinle ilgili bir sorunu dinleyerek anlamaya çalışacağı yerde, "Sıkma canını," ya da "Üzülme, geçer," gibi sözlerle konuyu bitirmeye çalışır. Bu aslında, "Sus, seni dinleyemem!" mesajının dolaylı yoldan dile getirilişidir. Günlük streslerin yükü altında olduğumuzda ya da sıkıntılı bir dönem geçiriyorsak narsisistik bir gerileme yaşar ve böyle davranışları geçici bir dönem ya da bir an için gösterebiliriz. Ancak narsisistik kişi "ben ile ben"in arasına girilmesine pek alışkın olmadığından, onun bu tür davranışları süreklidir.

Narsisistik kişi için "görkem" çok önemlidir, şişmiş egosunu yansıtabileceği objeler arar ve bulur. Ancak onların bütünü-

nü değil, kendi görkem beklentilerine uygun yönlerini seçerek algılar. Bir süre o kişiye "tapınır". Ama sonradan o kişinin kendi imgesine uymayan yönlerini fark ettiğinde düş kırıklığı yaşar ve üstelik, bazen ona yönelik küçümseyici bir öfke bile geliştirebilir. Özden çok biçimle ilgilendiğinden, ağırlıklı bir söz, zekice bir espri ya da iyi pazarlanmış karizmatik bir hava onu kolayca etkileyebilir ve o kişiye "acele" bir hayranlık geliştirmesine neden olabilir.

Bazı narsisistik kişiler estetiğe önem verirler. Bu onların hem canlı hem de cansız objelerle olan ilişkilerinde etkili olur. Ancak bu genellikle yaşamazlık yansıtan bir estetiktir, yaşamı değil biçimi içerir. Objeler birlikte yaşamak için değil, sahibinin görkemini yansıtmak amacıyla "sergilenirler". Baktığınızda kişinin objelerine yönelik yansımasını fark edebilirsiniz, ama kendinizi bu ilişkinin dışında bırakılmış hissedersiniz. Narsisistik kişi, dostlarına armağan ettiği objelere de kendini yansıttığından, verdiği armağanın nasıl değerlendirildiğini izleyerek "kendi şeyi" ile ilişkisini sürdürür.

Yıllar önce, benimle tedavi ilişkisini sürdürmekte olan Bayan Z., masanın üzerindeki tek çiçeklik boş bir vazoya işaret ederek, "Ben de tek çiçek severim," dedi ve aramızda o doğrultuda kısa bir sohbet oldu, başka konulara geçmeden önce. Birkaç hafta sonraki bir buluşmamıza elinde tek bir karanfille geldi. O günlerde çiçekçiler bütün çiçeklerin yanına kuşkonmaz denilen bitkiden mutlaka koyarlardı. Ben de aldığım ya da verilen çiçekleri, o zamanlar nedense hoşlanmadığım bu bitkiden ayırarak vazoya koyma âdetini edinmiştim.

Bu kez de öyle yaptım. Bunun üzerine Bayan Z. kuşkonmazları neden vazoya koymadığımı sordu. Hoşlanmadığımı söyleyince yüzünü buruşturup, "Çok zevksizsiniz," dedi. Şaşırdım, sonra kendimi toparlayarak, "İyi ama, bu çiçekler artık benim. Onları dilediğimce yerleştirebilmem gerekmez mi?" dedim. Aslında bu davranış Bayan Z.'nin insan ilişkilerini öylesine yalın

bir biçimde yansıtıyordu ki, çok sonraki beraberliklerimizde de zaman zaman konu edildi. Bayan Z. ile yıllar sonra, yakın geçmişte birkaç kez görüşmemiz gerekti. Artık böyle şeyler yapmadığını biliyorum. Yoksa ona yeni kitabımda karanfil hikâyesinden söz edeceğimi söyleyemezdim.

Narsisistik kişi, kendi ürettiklerine herkesten önce kendisi hayran olan kişidir. Bu hayranlığın başkalarınca paylaşılmadığı durumlarda yaşadığı "narsisistik darbe" egosunun daha çok şişmesiyle sonuçlanır. Narsisistik darbe, zaten varolan ve savunmaya yönelik saldırgan eğilimlerin denetimden çıkmasına neden olabilir. Narsisistik şişme aslında alttaki gerçek beni korumaya yönelik olduğundan, böyle bir darbeye maruz kalmanın yaşattığı korku, doğal olarak saldırganlığa dönüşür.

Narsisistik kişinin yaratıcı ve üretken bir potansiyeli de olsa ürettiklerinin ve yarattıklarının diğer insanlarca paylaşılabilmesi sınırlanır. Ürünleri ve yapıtları evrensel ve toplumsal arketipleri içermediğinden, çoğu kez diğer narsisistik kişilerin yansımalarında değer kazanır ve bunun ötesinde bir dünyaya ulaşması pek mümkün olmaz. Üstün bulduğu yeteneklerinin anlaşılamamış olduğu inancıyla, ürettiklerine ilgisiz kalan insanları küçümser.

Kolektif narsisizm doğal olarak kurumsal etkinliklere de yansır. Ünlü bir sanatçımız bir başka ülkenin başkentinde, ülkemizi tanıtma amaçlı bir etkinlik çerçevesinde bir konser veriyor. Konsere o kentte yaşayan vatandaşlar, soydaşlar ve onların tanıdığı sınırlı sayıda bazı yabancılar katılıyor. Çünkü ülkenin nasıl ve kimlere tanıtılmak istendiğine ilişkin bir tasarı geliştirilmemiş. Yani "ben"in "sen"i yok. O zaman da "ben-benim şeyim" olgusu içinde kilitli böyle bir etkinliğin "tanıtma" olarak nitelendirilmesini kabul etmek kolay olmuyor.

Aynı nedenle, bir dönem akademik çevrelerde pek yaygın olan ve konuşmacı olarak yaşlıların katıldığı, dinleyicilerin ço-

ğunluğunu da yine yaşlıların oluşturduğu "gençlik" konulu panel ve konferansların yararları konusunda ikna olmuş olduğumu söyleyemem.

Yıllar önce, birlikte tedavi ilişkisi sürdürdüğümüz genç bir öğretim üyesi, bana bir açık oturum düzenlemeyi tasarladığını söyleyerek katılıp katılamayacağımı sordu. Toplantının amacı, arabesk denilen olguyu tartışmak ve de anladığım kadarıyla yermekti. Katılamayacağımı söyledim, ama ona, "Bu tür müziği dinlemeyen ve sevmeyen bir grup aydın, yine bu müziği dinlemeyen ve sevmeyen bir başka grup aydına bir şeyler anlatacaksınız," diyerek, böyle bir tartışmanın kime ne mesaj vermeyi amaçladığını anlayamadığımı söyledim. "Bunu hiç böyle düşünmemiştim," diyerek bu kez Şoförler Derneği'ne başvurdu ve arabesk meraklısı iki kişiden oturuma katılmaları için söz aldı. Olayın hazırlığı bu yönde gelişmeye başlayınca ben de dinleyici olarak katılmaya karar verdim. Ama Ankara'yı felce uğratan bir kar yağışı nedeniyle toplantı gerçekleştirilemedi, sonra da yeniden düzenlenmedi.

Narsisistik kişi gerçek anlamda vermeyi bilemediği gibi, dünyayı kendisine hizmet vermekle yükümlü bir alan gibi algılar. Bu nedenle ilişkileri süreklilik ve tutarlık göstermez. Belirli bir dönemde kimlere ihtiyacı varsa onlarla birlikte olur, bir sonraki dönemin gereğine göre de başkalarıyla. Toplumsal, kültürel ve politik olaylara ilişkin görüşler ortaya koyabilir, ama kendi dışındaki olgulara katkıda bulunamaz. Katkıda bulunur göründüğü zamanlarda da saygınlığını artırmak ya da çıkarlarını kollamak gibi narsisistik beklentilerle hareket eder. Çoğunluğun kendileriyle başlayıp kendileriyle biten dünyalarda yaşadığı bir toplumda politik olgunlaşma süreçleri de yavaş gelişir. Kimsenin kimseyi fark etmediği ve ortak görüş geliştirme yetisinden yoksun bireylerin çoğunlukta olduğu toplumlarda, politik olguların narsisistik çıkarlar doğrultusunda kullanılma olasılığı da artar.

İnsanlar, narsisistik olanlar ve olmayanlar diye ikiye ayrılamaz. Narsisistik eğilimler hepimizde bulunur. Önemli olan, bunun ne oranda ve nasıl yaşandığıdır. Hepimiz ortaklaşa bir çağı paylaşmaktayız ve onun etkilerini birlikte yaşıyoruz. Toplumlar bireyler için katlanılması güç dönemlerden geçebilir ve kendimizi yaratabilmek için gösterdiğimiz çabalar, dönemin kendine özgü süreçlerinden etkilenir ve bu süreçlerle sınırlanabilir. Tarihin akışı içindeki ilerlemeler kadar, gerilemelerin de insanlık evriminin doğasının bir parçası olduğuna inanıyor ve karamsar olmamaya çalışıyorum. Ama bir yandan da T. S. Eliot'a katılmadan edemiyorum: "Bu dünyaya verilen zararların yarısı, kendini önemli hissetmek isteyen insanlar tarafından verilir" (1949).

Fritz Perls'e göre insan, çoğu kez başkalarına yansıttığı olumsuz duyguları da dahil, tüm duygularının sorumluluğunu üstlenmelidir. Örneğin başkalarına yönelik eleştirici tutumlarımızı kabul etme sorumluluğunu üstlenmediğimiz için, bu duygularımızı başkalarına yansıtır, onların eleştirici olduklarına inanırız. İnsanlar arasında ayrım yaptığımızı, bazılarını beğenip bazılarına önem vermediğimizi kabul etmediğimiz için, bu yargıları sanki onlardan bize yöneltilmişçesine algılar ve sürekli reddedilme korkuları yaşarız. Dolayısıyla en önemli sorumluluklarımızdan biri, yansıtmalarımızın sorumluluğunu üstlenip, kendimizi yansıttığımız duygular olarak yaşayabilmemizdir.

Kendimizin değilmiş gibi yaşadığımız duyguları kendimize mal ettikçe insanın yaşantıları daha da zenginleşir. İnsan kendisini kendi dünyası içinde algılar. Bunu yapamadığı oranda da Heidegger'in varoluş suçluluğu dediği olguyu yaşar. Hepimiz otantik olma potansiyelimizi yaşantıya dönüştüremediğimiz oranda suçluyuz. Otto Rank, "içimizde kalan ve kullanılmamış yaşamdan ötürü" kendimize karşı bir suçluluk yaşadığımızdan söz eder.

Paul Tillich, *Olma Cesareti* adlı kitabında şöyle der: "İnsanın varoluşu ona yalnızca verilmemiştir, ondan istenir de. İnsan varoluşundan sorumludur ve kendisiyle ne yapmış olduğu ona sorulduğunda cevap vermekle yükümlüdür. Bu soruyu ona yönelten kendi yargıcıdır, yani kendisi. Böyle bir durumda anksiyete yaşanır: göreli bir deyimle, suçluluk anksiyetesi; daha kesin bir deyimle, kendini aşağılama ve lanetleme anksiyetesi."

Aslında varoluşunun merkezini algılayabildiğinde insan kendisini de algılar. Ama oraya giden yol varoluş suçluluğunun yaşanabilmesinden geçer. Rollo May bu nedenle, varoluş suçluluğunu olumlu ve yapıcı bir güç olarak değerlendirir: "Bir şeyin ne olduğu ile ne olmasını istediğimiz arasındaki farkın algılanması."

Tedaviye gelen kişiler Karen Horney'e, ne yapmak istediklerini bilemediklerinden yakınarak ondan yardım istediklerinde, "Bu soruyu hiç 'kendinize' sormayı düşündünüz mü?" diye cevap verirmiş.

Yaşam ve Ölüm

ÇİNLİLERİN dünya görüşüne göre, varoluş iki karşıt kutuptan oluşur: aydınlık ve karanlık, pozitif ve negatif ya da "yang" ve "ying". Metafizik bağlamda bu kontrast, yaşam ve ölüm olarak belirir. Bu nedenledir ki eski Çin belgelerinde, insana vadedilen mutluluğun "yaşamının başına taç olacak bir ölüm" olduğu yazılıdır. İnsanı tehdit eden en büyük mutsuzluk ise, zamanından önce gelebilecek bir ölümdür. Tamamlanacağı yerde yaşamı parçalayan bir ölüm. Aydınlığa eşlik eden karanlık, yani ölümün karanlığı, yaşamın tam karşıtıdır. Ama varlığı yaşamın aydınlık yanını biçimlendirir. Bundan ötürüdür ki Çin'de eski zaman bilgeleri, bir insanın mutluluğundan, onun ölümünden önce söz etmezlermiş. Yaşamın anlamı biraz da yaşamın dışındaki karanlıktan kaynaklandığı için.

Müritlerinden biri bir gün Konfüçyus'a ölülerin bilinci olup olmadığını sormuş. "Ölülerin bilinci olduğunu söylesem, oğullar ve torunların ölüyü gömmek için yaşayan akrabalarını ihmal edeceklerinden korkarım. Ölülerin bilinci olmadığını söylesem, bu kez de ölüleri gömmeyeceklerinden. Onun için ölene kadar bekleyin ve görün!" olmuş cevabı.

Antik Yunan-Roma döneminin bir felsefe ekolü olan Stoacılığa göre, ölüm, yaşamın en önemli olayıdır. İyi yaşamayı öğrenmek, iyi ölmeyi öğrenmektir; ya da iyi ölmeyi öğrenmek, iyi yaşamayı öğrenmektir. Heidegger'in 1926'da ölüm konusunda ortaya koyduğu görüşlerinde dile getirdiği gibi, biyolojik anlamda yaşam ve ölüm oldukça kesin bir sınırla ayrıldıkları hal-

de, psikolojik yönden birbirlerine geçişirler. Çünkü ölüm fiziksel olarak insanı yok ettiği halde, ölümün düşüncesi insanı kurtarır. Seneca der ki, "Yalnızca yaşamdan vazgeçmeye istekli ve hazır olan, yaşamın gerçek tadını alır." Roma İmparatorluğu'nun seçkin devlet adamı ve düşünürü Seneca'nın yüreklice sürdürdüğü parlak yaşamı, kendisini çekemeyen İmparator Neron'un onu "intihara" mahkûm etmesiyle İ.S. 65'te son bulmuştu. Ölümüne korkusuzca giden Seneca, son anına kadar felsefeden söz etmişti.

Birçok düşünür ve yazar yapıtlarında ölüm ve yaşamdan birlikte söz etmiştir. Bunlardan bazılarını sizlere aktarmak istiyorum:

"Yaşam ve Ölüm, Dünya denen çift kişilik yataktaki kedi ve köpektir" (Christopher Fry, 1950).

"Yaşam için gösterilen neden, ölüm için de geçerli bir nedendir" (Albert Camus, 1942).

"Yaşamımız başkalarının ölümünden yapılmıştır" (Leonardo da Vinci).

"Yaşam büyük bir sürpriz. Ölüm neden daha büyük bir sürpriz olmasın ki!" (Vladimir Nabokov, 1962)

"Yaşam, ölümü tanıyabilmek için verilen izindir" (Djuno Barnes, 1937).

"Yaşam tüm insanları eşit tutar, ölüm seçkin olanı ortaya çıkarır" (George Bernard Shaw, 1903).

İnsanın son giysisinin cebi olmaz (İtalyan atasözü).

Heidegger, insanın iki farklı biçimde varolduğu görüşündedir: 1) varoluşun "dalgınlık" durumu; 2) varoluşun "farkındalık" durumu.

İnsan varoluşunu "dalgınlık" durumunda yaşarken, şeyler dünyasıyla birlikte olur ve kendisini yaşamın günlük olaylarına bırakır. Böyle zamanlarda insanın düzeyi alçalır, rasgele konuşmalarla vakit geçirir ve "ötekiler"in dünyasında kaybolur. Gün-

lük yaşama teslim olan böyle bir insan, şeylerin yalnızca "nasıl" olduklarıyla ilgilenir.

Varoluşun dalgınlığını yaşayan kişi, günlük bir yaşam sürdürür. Heidegger bunu "otantik olmayan" varoluş olarak nitelendirir. Böyle bir varoluştaki insan, yaşamına sahip çıkabileceğinin ve onu yönlendirebileceğinin farkında değildir. İçinde yuvarlanıp durduğu ve seçimlerini yapamadan sürüklendiği bir dünyada yaşar.

Varoluşun farkındalık durumunu yaşayan insan ise, şeylerin nasıl olduğuyla değil, "olmakta olması"yla ilgilenir. Heidegger'in deyimiyle "otantik" yaşayan böyle bir insan, kendini varetmiş ve varetmekte olduğunun farkındadır, sınırlarını ve imkânlarını olabildiğince genişletmeye çalışır, mutlak özgürlükle ve hiçe indirgenme riskiyle yüzleşir. Bunlarla yüzleşmenin anksiyetesini de yaşar, ama ancak böyle bir varoluş içinde kendini değiştirme gücünü bulur.

Heidegger'e göre, yaşamı otantik bir biçimde sürdürebilmek ölümün kaçınılmazlığı sayesinde gerçekleştirilir. "Ölümsüz bir yaşamı, sınırlı bir yaşamı sürdürdüğümüz yoğunlukta yaşayabilir, ona böyle sahip çıkabilir miydik?" sorusuna George Orwell, *Shooting an Elephant* adlı yapıtında şöyle cevap veriyor: "İnsan tabii ki yaşamak ister, ama ölümden korktuğu için hayatta kalır." Freud da Birinci Dünya Savaşı yıllarında yazdığı bir makalede, savaş sırasında ölümün, yaşamın içine nasıl girdiğinden söz ederken şöyle der: "Yaşam yeniden ilginç bir hale geldi. Sanki tüm içeriğiyle kendini ortaya çıkardı."

Bugün öğleden sonra tedavi odasında birlikte olduğum genç kadın, bir ara bana, haftada yarım gün gönüllü olarak gittiği bir hastanede yaşlı ya da ölmek üzere olan insanlara ilişkin yaşantılarını anlatıyordu. Kendisi de bir ay önce, başlangıçta onu çok ürküten bir durumdan ötürü bir ameliyat geçirmişti. "Yaşamı bir haftasonu gibi düşünüyorum," dedi. "Yaşlılık pazar akşamının son saatleri. Sonra pazartesi."

Antik Yunan filozoflarından Epikür, "Benim olduğum yerde ölüm yok; ölümün olduğu yerde ben yokum. Onun için ölüm bana bir şey ifade etmiyor," diyerek ölüm olgusunu mantığa indirgemek istemiş. Ama ölüm korkusunu bilinç düzeyinde bir mantıkla bir yana itivermek, aslında bilinçaltında yaşanan bir anksiyeteyi yadsıma çabalarının dile getirilişi olamaz mı? Bacchilides (İÖ 5), "Bir ölümlü için ölümlerin en zoru, gelecekte onu bekleyen kendi ölümüdür," diyor. Bir İngiliz atasözü de şöyle der: "Ölüm, insanı ya çok erken ya da çok geç bulur."

Sürekli birlikte yaşadığımız ama varlığını yadsımak istediğimiz ölüm anksiyetesi pek çok filozof ve yazarın ilgi konusu olmuştur. Jacques Choron, konuya ilişkin başlıca felsefi görüşlerin bir değerlendirmesini yaparak ölüm korkularını üç grupta toplamıştır: 1) ölümden sonra neler olacağı, 2) ölüm "olayı", 3) varolma durumunun sona ermesi. Bunlardan ilk ikisi daha çok ölüme ilişkin korkuları yansıttığından, gerçek ölüm anksiyetesini vaktiyle Kierkegaard'ın "olmamak" adını verdiği durum olarak kabul etmemiz gerekir. Heidegger'in "daha öte bir imkânın imkânsızlığı" dediği durum.

Ölümden korku ile ölüm anksiyetesi arasındaki kesin ayrımı ilk kez Kierkegaard yapmıştır. Ona göre, "bir şey"den korkmakla "yok"tan korkmak birbirinden farklı olgulardır. Kierkegaard "yok"u, "insanın birlikte hiçbir şey yapamadığı bir hiç" olarak tanımlamış. Rollo May de Kierkegaard'ın ayrımına katılarak insanın, bilinçdışında, ölüm anksiyetesini korkuya dönüştürmeye çalıştığından söz eder. Çünkü "yok"tan korkmayı "bir şeyler"den korkmaya dönüştürdüğümüzde, kendimizi "bir şeyler"den korumak için bazı mekanizmalar da geliştirebiliriz. Ama "yok"un karşısında insan tamamen çaresizdir.

Ölüm anksiyetesi hepimizin benliğinin derinliklerinde, bilinçli dünyamıza ulaşmadan yaşanır. Çok ender zamanlarda, daha önce sözünü etmiş olduğum "soyutlanma" yaşantısı biçiminde, bir an için varlığımıza egemen olabilir. Ama aslında böyle anların dışında da dolaylı olarak varlığımıza egemendir

ve bizi anlamlı yaşayıp yaşamadığımız konusunda içten içe kaygılandırır. Bu kaygı, otantik bir yaşam sürdüremediğimizde yüzleşmek durumunda kalacağımız "yok"tan uzaklaşabilmek için "üretilen şeyler"den korkma biçiminde yaşanır. Bir başka deyişle, kendini varedememe sonucu oluşan vakumu doldurmak için üşüşen kaygılar ve korkular yaşanır.

Bu kaygı ve korkuların her türünü burada tartışmayı amaçlamıyorum. Konu ölüm olduğuna göre tartışmamı, ölüm anksiyetesine karşı kendimizi varedemediğimizde yaşanan korkulardan yalnızca biri olan "ölümden korku" ile sınırlamak istiyorum. Bu tartışma sırasında "ölümden korku" ve "ölüm korkusu"nu eşanlamlı olarak kullanacağım.

Genç insanın yaşama bakışı, orta yaşlı ya da yaşlanmış insanınkinden farklıdır. Genç insan zamanı sınırsızmışçasına algılar. Gençlikten orta yaşa geçiş ise zamanı algılayışımızdaki farklılıkla belirlenir. İnsan kendi yaşamını, ne kadar yaşamış olduğuna göre değil de, ne kadar zamanının kaldığına göre değerlendirdiğinde gençlikten orta yaşa geçmiş olur. Cicero, "Felsefe yapmak ölüme hazırlıktır," diyor. Ama bunlar yaşam döngüsündeki aşamaların kendine özgü yaşantıları ve burada tartışacağımız ölüm korkusundan farklı olgular. Çünkü genç ya da yaşlı, her insanın varoluşunun temelinde aynı ölüm anksiyetesi yaşanır. Buna karşılık ölüm korkularının belirleyicisi, insanın kendisini ne oranda varedebildiğiyle ilintilidir.

Bay A., bir yüksek bürokrat, obsesif düşüncelerinin işgaline uğramış ve yaşam alanı iyice daralmış bir durumda bana başvurmuştu. Beraberliğimiz sırasında zaman zaman bana, en önemli kaygılarından birinin "diri gömülmek" olduğunu anlatmıştı. Anlayışsız bulduğu eşiyle bu korkusu arasında kurduğu bağdan ötürü, "Bu kadın cenazemi bekletmez, beni hemen gömer" düşüncesiyle o günlerde yoğun bir kaygı yaşamaktaydı.

Ege bölgesinde acımasız bir yaşamın sürdürüldüğü bir çiftlikte büyümüştü. Büyüğün küçüğü ezdiği bir ortamda ailenin en

küçüğü olmanın mutlak yalnızlığını ve çaresizliğini yaşamış, üstelik üvey annesi tarafından karanlık yüklüklere kapatılmıştı. Sonraki yaşamında, biçimsel yönden üstün performansı sayesinde devlet sisteminde seçkin sayılabilecek bir konuma gelmişti.

İlerlemiş yaşından ötürü altyapı sorunlarına girmek için artık biraz geçti. Ama elimden geldiğince, yaşamamış olduğu çocukluğu benimle birlikte olduğu saatlerde yaşayabilmesi için ortam sağlamaya çalıştım. İlaç tedavisinin de yardımıyla ilk geldiği günlere oranla kaygıları azaldı. Gerçi biraz zaman aldı, ama benim şahsımda ilk kez bir insanla, korkmadan ve yoğun bir öfke yükü taşımadan bir bağ yaşayabilmiş olduğunu sanıyorum.

Üstelik ona bir sözüm var. Öldüğünde yaşıyor olursam ve zamanında haberim olursa, cenazesinin en azından bir gün bekletilmesini sağlayacağıma ilişkin. Tabii yalnızca anısına saygılı olmak amacıyla. Ailesinin bunu bir müdahale olarak nitelendirmeyeceğini biliyorum.

"Mezar, insanın kendisine ait hoş bir mekân," diyor Andrew Marvell, "ama orada kucaklayacak kimse yok." Bay A.'nın korktuğu şey, yani bir mezarda uyanmak ve oradan kimseye ulaşamamak, aslında bir ayrılık anksiyetesinin sembolik bir senaryo içinde dile getirilişiydi. Kendi içinde yalnızlığıyla kilitlenmiş, insanlarla arasında bir bağ yaşayamayan, ama onlara bağımlı bir insanın yaşadıkları. Bağımlılıktan kaynaklanan düşmanca eğilimler, bundan ötürü duyulan suçluluk duygusu ve cezalandırılma beklentisi. En büyük ceza ise, mutlak yalnızlık, yani hiçlik.

Alışılmış bir mekândan ve insanlar dünyasından alıkonulmak ya da dölyatağının karanlığına dönüş, bir başka bölümde sözünü ettiğim soyutlanma olgusunun içeriğini oluşturur. İnsan dünyayla birlikte varolabilir ve dünyasından soyutlanmış insan hiçliğe indirgenir. Dünyasıyla bir "bağ" yaşamakta olan insan "olmakta olan" bir varlıktır. Dölyatağındaki varoluşundaki gibi

başkalarına "bağımlı" yaşayan insan ise, olmakta olmayı gerçekleştirememenin öfkesini ve boşluğunu yaşar. Bir başka deyişle insan, varoluşunu gerçekleştiremediği oranda çevresiyle bağını da yaşayamaz, bunu yaşayamamaktan ötürü onlara bağımlı bir yaşam sürdürmekte olmanın öfke ve düşmanlığını, bazen onlara bazen de kendine yöneltir.

Dolayısıyla ölüm korkuları ile yaşamazlık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Yaşamazlıkla öfke ve düşmanlık arasında da. Bertrand Russell, "Korku batıl inancın temel kaynağıdır, zulmün de temel kaynaklarından biridir," diyor. Yaşamaktan korkan insan, yaşamı taşınmaz bir mal gibi depolama eğilimindedir ve geleceğini de sürekli ipotek altında tutmaya çalışır. Yaşamazlık ve ölüm zaten her an onunla birliktedir.

Newsweek*'in yedi ya da sekiz yıl önceki sayılarından birinde fobilere ilişkin bir makale okumuştum. Orada bir Pan American pilotu diyor ki: "Uçakla bir yerden bir başka yere gitmek, yaşam denen yolculuğu simgeler. Uçak korkusunun temelinde de yaşamın kendisinden korkmak yatar."*

Erica Jong ülkemizde de çok okunmuş bir kitap yazmıştı: Uçuş Korkusu (Fear of Flying). *Jong bu kitabında, ikinci eşiyle sürdürdüğü huzurlu beraberlikten bir süre için koparak, cinsel ağırlıklı ve coşkulu bir serüven yaşama isteğinden söz eder. Bu isteğini gerçekleştirme planı ve olasılığının kendisinde yarattığı ürküntüye de "uçuş korkusu" adını verir. Gerçekten de Jong, her uçağa binişinde katlanılması güç bir korku yaşamaktaydı. Hatta kitabında, "Türbülans halindeki bir uçakta kimsenin ateist olabileceğine inanmıyorum," der.*

Uçak yolculuğu ya da serüven yaşamak... Her ikisinde de güvenlik sağlayan bir beraberlikten (bu bir eş ya da toprak ana olabilir) kendi seçimi ile kopma ya da ayrılma söz konusu. Jong, büyük umutlarla giriştiği bu serüvenin kendisinde yarattığı düş kırıklığını dile getirir kitabının sonunda. Oysa yaşadığı türde bir olayda düş kırıklığı kaçınılmaz bir sonuçtur. Özgür

olmak ile bir şeylerden özgürleşmeye çalışmanın farkını görememiş olduğu için.

Önceki bölümlerden hatırlayabileceğiniz gibi, Otto Rank her insanın bağımlılık-özgürlük ve boyun eğme-kendine yön verme eğilimlerinin yarattığı çatışmayla dünyaya geldiğinden söz eder. Çünkü doğum olayı, çaba gerektirmeyen bir durumdan kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeyi gerektiren bir yaşama geçişi simgeler. Sorumluluğumuzu üstlenme doğrultusunda gösterdiğimiz çabalar yaşamın özüdür, ama kimi bu çabayı göstereceği yerde, vaktiyle dölyatağı ile birlikte olduğu türde beraberlikleri yaşamında da sürdürmeyi seçer. Böyle bir seçim o beraberliğin ya da beraberliklerin içinde yok olma anlamına gelir ve ölümü simgeler.

Neden insan özgürlüğünden bu denli korkar ve yaşamazlığı seçer?

Bağımsızlığa doğru atılan adımlar diğer insanlardan farklı davranmayı da gerektirdiğinden, reddedilme ya da sevgiyi ve onayı yitirme olasılığı da artar. Bu durum ise insanı bir seçime zorlar. Bir yanda kabul ve onay, daha da önemlisi güvenlik içeren beraberlikler var. Ama bunu yaşayabilmek için, bireyleşme sürecinden vazgeçmek ya da onu çok sınırlı tutmak zorundasınız. Bireyleşmeyi seçerseniz, bu kez de bir yolda tek başınıza, içinden çıkmış olduğunuz gruba ve normlarına zaman zaman karşı çıkarak ilerlemek zorundasınız. Biraz yalnızlık ve yenilgiye uğrama olasılığının korkusuyla. Tabii herkesin bir seçimi var. Kimi, beraberlikler içinde dibe çöküp varolamamanın ağırlığını, kimi ise özgürlüğü içinde varolmanın ürkütücü hafifliğini yeğliyor. Bir şeylerden koparsak güvenliğimizi yitireceğimiz korkusu bizi yaşamaktan alıkoyar ve hafifliği dayanılmaz kılar. Aslında bu, insanın kendi yaşamını sürdürmekten korkmasıdır.

Bireyleşme çabaları, yani insanların ortaklaşa paylaştıkları şeylerden zaman zaman farklı bir tavır geliştirmeleri, insanın çevresine yönelik bir suçluluk yaşamasına da neden olur. Birey-

leşme aşırı oranlara götürüldüğünde, insan ait olduğu gruba yabancılaşabilir. Buna karşılık beraberlikleri yok olma amacıyla kullanmak yeğlendiğinde "ölüm ilişkileri" yaşanır. Her iki yaşantıya da eşlik eden duygu, korkudur.

Bu karşıt eğilimleri, ya biri ya da diğeri biçiminde uç durumlara yönelmeden, uzlaştırıcı bir biçimde gerçekleştirmek mümkün olabilir mi? Hem bir şeylerle ve birileriyle, hem de özgür olunabilecek bir denge kurulabilir mi?

Hindu felsefesiyle ilgili bir kitabı karıştırırken, sayfaların içinden bir cümle birden gözüme çarptı: "Bir yaşantıyı doruk noktasında sona erdirmeyi bilmek gerekir." Ama çoğumuz bir yaşantıyı sona erdirmekle ondan kopmayı birbirine karıştırıyoruz. Güvence kaygısıyla! Oysa bir beraberlikte doruk noktasına gelindikten sonra, o yaşantıyı sonlandırıp yeniden birlikte olmak üzere ayrılığı göze alamazsak, belirli bir andan sonra bu beraberlikteki haz eğrisi giderek inmeye başlar. Doğa yasaları bile bunu böyle düzenlemiştir. Örneğin cinsel beraberlikte yaşanan haz orgazmla doruk noktasına ulaştığında cinsel beraberlik de sona erer. Gerçi cinsel beraberliğin ardından, bunu yaşamış ve doruğa ulaşmış olmanın gururu paylaşılır, ama bu artık başka bir yaşantıdır, cinsellik değil.

Neden bazı insanlar beraberliklerde yok olmayı yeğlerken, bazıları aşırı bireyleşerek ait oldukları kültürle özdeşleşmelerini yitirirler? Aslında ikisi de bir şeylere karşı oluşturulmuş tepkilerdir. Aşırı bireyleşmiş kişi gerçekte, içindeki güçlü yok olma eğilimlerini yadsımaya çalışmaktadır. Beraberlikler içinde yok olmaktan çok korktuğu için aşırı bireyleşmiştir. Nitekim bir beraberliğe girdiğinde benliğinin sınırları kolayca dağılır.

Ölüm ilişkileri sürdüren insanlar ise yaşamın getirdiği belirsizliklerden korktukları için kısırdöngü örüntüsü izleyen beraberlikler içinde yok olmayı yeğliyorlar. Bir kadın ve bir erkek, bir ilişki içinde kilitleniyor ve birbirlerini yok ettikleri bir beraberliği kendi seçimleriyle yıllarca sürdürüyorlar. Geleneksel bir grupta yaşayan kişinin bireyleşme istekleri olamıyor,

çünkü bir başka seçeneğinin olduğunun zaten farkında değil. Ama çağdaş normların geçerli olduğu gruplarda ölüm ilişkileri insanın tek seçeneği mi?

1968 yılı sonbaharında bir rastlantı sonucu kendimi Prag olaylarının içinde bulmuştum. İşgalden kısa bir zaman sonra bir akşam Vanceslas Meydanı'nda kalabalık bir grup Çek, alçak sesle ağıt olduğunu sandığım bir şey söylüyorlardı. Aralarına karıştık. Sonra birden beliren Rus askeri araçları kalabalığın çevresini sardı ve içlerindeki askerler namlularını üzerimize çevirdiler. Mutlak bir sessizlik. Çekler nefretle ve meydan okurcasına Rus askerlerinin gözlerinin içine bakıyorlardı. Her an bir şeyler olabilirmiş gibi ürkütücü bir gerginlik.

Korkan tarafın Ruslar olduğunu sanıyorum, ama Çeklerin korkmadıklarını hissettiğimi çok iyi hatırlıyorum. Özgürlükleri kendi kişilikleri tarafından değil, askeri bir güç tarafından kısıtlanmış olduğu için. Yok edilmeye karşı içgüdüsel bir varolma direnci. Üretilen korkulara değil, her insanı güdüleyen temeldeki ölüm anksiyetesine karşı otantik bir varoluşu yaşamaktaydılar.

Ne kadar sürdü bilemiyorum. Sonra birkaç kişinin sessizce kalabalıktan ayrılıp araçların arasından geçip çıktığını ve Rusların buna müdahale etmediğini fark ettiğimizde biz de aynı şeyi yaptık. Çek olmadığım için korkmuştum.

Rus araçları tarafından kuşatılmış ve sessizce beklerken, bir an için beni o ürkütücü yaşantıdan çıkaran bir olaya tanık olmuştum. Onca gerilimin ortasında, birbirinden uzakta duran bir erkek ve bir kızın birbirlerine bakarak gülümsemelerini yıllar sonra bir gece Ankara'da hatırladım. 12 Eylül sonrasında, gece yarısına birkaç dakika kala koşuşan insanlar. Ve bu kez Çankaya Meydanı'nda yüksek sesle tartışan bir kadın ve bir erkek. Bir aşk kavgası sürdürülüyor, sokağa çıkma yasağı umurlarında değil.

Yaşam ve yaşamazlık çoğu kez ne kadar iç içe!

Jean-Paul Sartre, "Sorumlu olmak, bir olayın ya da bir şeyin tek yaratıcısı olmaktır," diyor. İnsanın sorumluluğunun farkında olması, kendisini, yolunu, duygularını, yaşamında karşılaşacağı zorlukları, bazen de acılarını kendisinin yaratabilmesidir. Filozoflar, "benim ölümüm" ile "ölüm ya da başkasının ölümü" arasında kesin bir ayrım yaparlar. Benim ölümümle birlikte, yarattığım dünyam da yok olduğu için.

Dünya ancak insanın onu oluşturduğu biçimiyle bir anlam taşır. Kendisine yarattığı bu dünyada, insan kendi yaşamından sorumludur. Yalnızca eylemleri için değil, eyleme dönüştürmedikleri için de. Dolayısıyla yalnızca yaptıklarımızın değil, görmezden geldiklerimizin de sorumluluğu bize aittir. Kendimizin yarattığı bir dünyanın kendimizden başka bir temeli olmadığı için yaşanabilecek "temelsizlik anksiyetesi" sürekli kaçındığımız bir duygudur. Özerk davranma, yalnız kalma ya da kararlar verme gibi durumlardan kaçınarak bu duyguyla yüzleşmemeye çalışırız. Kendimizden daha büyük bir kurum, güç, otorite ve mitos arar ya da yaratırız. Ya da Heidegger ve Sartre'ın vurguladıkları gibi, daha güçlü bir savunma mekanizması sayesinde, dünyamızı sanki bizim yaratımızdan bağımsızmışçasına yaratırız.

İnsanın yaşamına anlam katma sorumluluğunu üstlenebilmesi ile iç özgürlüğünün içiçeliği varoluşçular dışındaki bazı düşünür ve yazarlar tarafından da vurgulanmıştır:

"Ben yalnızca özgür olmak istiyorum. Kelebekler ise özgürdür" (Charles Dickens, 1853).

"Özgürlük kendine yetmenin en büyük meyvesidir" (Epikür, İÖ 3. yüzyıl).

"Özgürlük ile özgürlük ve kolayı birbirine karıştırdık" (Adlai Stevenson, 1960).

"Özgürlük başkasının bize verebileceği bir şey değildir, özgürlüğü biz alır ve istediğimiz kadar özgür olabiliriz" (James Baldwin, 1961).

"Sorumluluk kendimize olan sorumluluğumuzdur. İnsanın kendine yönelik en büyük sorumsuzluk biçimi, diğer insanlara ve olaylara ilişkin sorumlulukları, önüne çıkıverdikçe ve kayıtsızca kabul etmesidir" (John Page, 1961).

Ek

Yaratıcılık ve Psikiyatri*

YARATICI "süreçler" insanın alışılagelmiş duygularını, düşüncelerini, ilişkilerini ve eylemlerini aşma çabalarını tanımlar. Ayrıca bu çabaların diğer insanların da hoşlanıp paylaşabileceği ürünler ortaya çıkarması koşulunu da içerirler.

Sınırlı tepkiler verebilen insan-altı varlıklarla, karmaşık bir haberleşme sistemi geliştirebilmiş insan arasında temel farklılığın çok büyük olmasına rağmen, insanın da çevresiyle ilişkilerinde bir sınırlılık söz konusudur. Bu sınırlar kendi kişilik özellikleri ve içinde yaşadığı kültürün yapısı tarafından belirlenir.

Psikanalitik kişilik kuramına göre, idden kaynaklanan ihtiyaçlar ve istekler, önce iyi belirlenmemiş imgeler biçiminde oluşur. Bunlara "birincil süreçler" denir. İdin tanıdığı tek gerçek olan birincil süreçler, ihtiyaç ve isteklerin yarattığı gerilimin bir an önce giderilmesi eğilimindedir. Ne var ki yalnızca belirsiz imgelerden oluşan bu enerji birikimi dış dünya ile doğrudan ilişki durumunda olmadığından, ihtiyaç ve isteklerin giderilmesi için yeterli olamaz. Birincil süreçlerde dile getirilen bu ihtiyaçların ve isteklerin dış dünyadaki karşılığını bulmakla yükümlü olan egodur. İkincil süreçlerle çalışan ego, ihtiyaç ya da isteklere uygun obje ve durumlar bulunana kadar gerilimi erteleme görevini üstlenir.

* Bu bölümde, Silvano Arieti'nin "Creativity and Its Cultivation: Relation to Psychopathology and Mental Health" başlıklı yazısından ve Ernst Kris'in bu konuda klasikleşmiş olan *Psychoanalytic Explorations in Art* adlı yapıtından önemli ölçüde yararlanılmıştır.

Dolayısıyla, insanın davranışları da psikanalizin ikincil süreçler olarak adlandırdığı ve çoğumuzca Aristo mantığı olarak bilinen düşünce biçimlerini izler. Ernst Kris'in açıkladığı gibi, yaratıcılık insanın kendisini, gerçekçiliği simgeleyen bu ikincil süreçlerden özgürleştirebilmesine imkân verir. Ancak yaratıcılığın ortaya çıkışı, özgürlük ve özgünlüğün yanı sıra bazı kısıtlamaları da içerir. Yaratıcılık ikincil süreçlerden farklı yöntemler kullanır, ama ikincil süreçlerle çelişki durumunda olmamalıdır. Yoksa sonuç yaratıcılık değil, garabet olur.

Yaratıcılığın, insanın yaşantılarını, onun hoşuna gidecek biçimlerde genişletebilme ve zenginleştirebilme işlevini de gerçekleştirebilmesi gerekir. Böylece bir yandan yeni boyutlar keşfederek ve katarak evreni genişletirken, bir yandan da insanın bu yeni boyutları kendi içinde yaşayarak zenginleşmesini sağlar.

Yaratıcılığın bir başka yönü de, insanın kolay bulunamayan ya da kolay ulaşılamayan yeni objeler, yaşantılar ve varoluş biçimleri arayışını ve isteğini karşılamasıdır. Özellikle estetik yaratıcılık, yeni objeler bulma doğrultusunda hiçbir zaman tamamlanamayan bir arayışın bilinçli ya da bilinçdışı çabalarını içerir.

Yaratıcılığın ruhsal bozukluklarla ilişkisi ilk kez İtalyan psikiyatrist Cesare Lombroso'nun 1864 yılında yazdığı "Delilik ve Deha" adlı makalede incelenmiştir. Bu makalede Goethe, Compte, Rousseau, Newton ve birçok diğer kâşif ve yaratıcının delilik nöbetleri geçirdiği iddia ediliyordu. Gerçekten de dâhi olarak nitelendirilmiş bazı insanların zaman zaman psikotik dönemler geçirdiklerine ilişkin kanıtlar ya da söylentiler bulunmakla birlikte, adı geçenlerin çoğuna atfedilen davranışların bazı kişilik özellikleri olmaktan öte bir anlam taşımadıkları sonradan anlaşılmıştır.

Üstelik Lombroso bu insanların yalnızca olumsuz yanlarıyla uğraşmış, onların yapıcı ve yaratıcı yanlarıyla ilgilenmediği gibi, normaldışı davranışlar ile yaratıcı süreçler arasındaki iliş-

kiyi de araştırmamıştır. Lombroso'nun görüşleri başlangıçta büyük ilgi toplamıştı, ama sonra kendi öğrencileri bile onu ciddiye almaz olmuşlardı. Yine de psikopatoloji ve yaratıcılık arasında ilişki kurma yönündeki ilk kapsamlı çaba olması dolayısıyla, Lombroso'nun çalışmalarının tarihsel bir önem taşıdığını kabul etmek gerekir. Nitekim Lombroso'nun ardından psikanalizin ortaya çıkışına dek yaratıcılık konusunu ciddi bir biçimde ele alan olmamıştır.

Freud, yaratıcılığın insanın içsel çatışmalarından kaynaklandığı görüşündeydi. Ona göre, yaratma dürtüsü bu çatışmalara bir çözüm bulma çabasıdır. Freud, çocukluk yaşantılarının yaratılan ürünün içeriğini önemli ölçüde etkilediği görüşündeydi. Örneğin Leonardo da Vinci'nin ünlü tablosunda, hem Meryem Ana hem de Azize Anna bebek İsa ile birlikte görünürler ki bu, İtalyan resim sanatında kutsal ailenin görüntülenme geleneğine uymaz. Freud'a göre bu resim, Leonardo'nun çocukluk yaşantılarını dile getirme ihtiyacının bilinçdışı anlatımını yansıtmaktadır. Gerçekten de Leonardo da Vinci iki anne tarafından büyütülmüştü. Bir köylü kadın olan kendi annesi ve evinde yaşadığı babasının meşru eşi olan kadın.

Aslında insan günlük yaşamında kurduğu düşlerde ya da rüyalarında sanat yapıtları üretir. Ancak bu düşlerimizden genellikle utanırız, hatta bazı rüyalarımızın içeriğinden bile. Dolayısıyla rüyalarda asıl içerik estetik bir dönüşüme uğrar ve ortaya kişisel yapıtımız çıkar. Şiir sanatında da benzer bir süreç kullanılır. Yazar, kişisel düşlerini bazı bilinçdışı süreçler aracılığıyla değiştirerek ya da maskeleyerek benmerkezci karakterini yumuşatır ve bu düşleri bize estetik zevk verebilecek bir biçimde sunar.

Freud'a göre, çocuk üç yaşından itibaren cinselliğe yönelik bir merak geliştirir ve bu ilgi zaman içinde üç farklı biçime dönüşebilir: 1) Eğitim ve dinsel inançlar aracılığıyla bilinçaltına bastırılır; 2) tümden bastırılamaz ve entelektüel gelişmenin yeterli olduğu durumlarda bir kısmı düşünce süreçlerine dönüşür;

3) kişiyi yaratıcılığa yönelten bir meraka dönüşür ki Freud bunu, ender görülen ve en güzel dönüşüm biçimi olarak nitelendirmiştir.

Yukarıdaki örneklerde de görüleceği gibi Freud, konuya ilişkin açıklamalarını, yaratıcılıkta güdülenme faktörünün önemini vurgulamakla sınırlamıştır. Yaratıcılığın kendisini araştırmaya ve açıklamaya yönelmemiştir. Bu görevi kendisinden sonra gelen Kris'in önemli ölçüde yerine getirmiş olduğu söylenebilir. Kris yazılarında, birincil süreçlerin, bilinç öncesi bazı mekanizmalar yoluyla yaratıcı süreçlere dönüştüğünden söz eder.

Jung, insanın yaşantılarından alıntıların psikolojik anlamanın sınırlarını aşmadığını söyleyerek, estetiği arketiplerin bilinçdışı animasyonu olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle yaratıcılık, yaşantıları ya da olağan düşünce biçimlerini değil, çok daha ilkel ve birincil bazı süreçleri içerir.

Yıllar önce bir tedavi süreci içinde izlemiş olduğum Bay E., ilişkimizin öncesinde ve başlangıç döneminde yazdığı yayımlanmamış bazı tiyatro oyunlarını okumam için bana da getirmişti. Oyunların tümünde aynı tema vardı: Baba (otorite) figürüne baş kaldıran ya da onu deviren, daha genç ve mağdur kahraman. Yani kendi çatışmalarının doğrudan yansımaları. Yazarlık denemelerinin, o dönemde yaşamakta olduğu ezikliği aşma düşlerinin içeriğiyle de ilgili olduğunu sanıyorum. Kendisine tiyatro yazarlığı ısmarlayıp kısa yoldan ün sağlama umudu.

Ünlü biri olma düşlerine artık gerek duymadığı bir aşama sonucu, kendisinin kabul ettiği ve benimsediği bir yaşam biçimini sürdürmeye başladıktan bir süre sonra gerçekten bir oyun yazdı ve baba-oğul çatışması öğelerini taşımayan bu oyun belirli bir çerçevede sergilendi. Ünlü bir yazar olamadı ama istediğini gerçekleştirdi. Bildiğim kadarıyla da tekrar yazmadı, yazsaydı sanırım haberim olurdu.

Nasıl bir gerekçeden kaynaklandığını bilemediğim bir kanı var bazı insanlarda. Özellikle her konuda söyleyecek şeyi olan bazı aydınlarda. Psikolojik tedavinin yaratıcılığı körelttiğine inanıyorlar. Böyle bir olguya ilişkin ne bir yazıyla karşılaştım, ne de kendi çalışmalarım sırasında buna tanık oldum. Eğer böyle durumlar gerçekten gözlemlenmişse, bir dönem psikanalizin karikatürü türünde sürdürülmüş olan uygulamalardan kaynaklanmış olabilir, ya da Lombroso'nun günlerinden kalma bir önyargı.

Jung'un kolektif bilinçdışı kavramından hareket ederek yaratıcılığı, narsisistik ve evrensel olarak değerlendirme eğilimindeyim. Örneğin Tennessee Williams'ın oyunlarının, güçlü arketipsel öğeler içermesine rağmen sürekli aynı narsisistik yansıma çerçevesinde sunulmasının, bu güçlü yazarın son oyunlarının beklenilen ilgiyi görmemesine, hatta okuyan ya da izleyenlerde düş kırıklığı yaratmasına neden olduğunu düşünüyorum.

Yaratıcı yapıtların, evrensel arketiplerin kişisel anlatımları oldukları oranda evrensel olarak kabul göreceklerine inanıyorum. Bu nedenle, yapıtları ülke sınırlarını aşamadığı için çeşitli gerekçeler bulan yaratıcıların bu yakınmalarına yakınlık duyamıyorum. Narsisistik yansımaların egemenliğinde sıkışmış ya da yaratıcı kişinin ait olduğu toplum grubunun bazı arketipsel öğeleriyle sınırlanan yapıtlar, narsisistik özdeşleşme yoluyla izleyici ya da okuyucuya ulaşabiliyor bir dönem için. Ama orada ve o dönemde kalıyorlar, sonra da iz bırakmadan duyulmaz oluyorlar.

Silvano Arieti, yaratıcı süreçlerin oluşumuna ilişkin görüşlerini açıklarken bir de üçüncül süreçlerden söz eder. Ona göre yaratıcılık, birincil süreçlerin ikincil süreçlere uygun bir biçimde dile getirilmesini sağlayan üçüncül bazı süreçleri de içerir. Rüyaların ikincil süreçlere uyarlanması sürecinde olduğu gibi. Bazı tür yaratıcılıkta, primer süreçlerdeki netleşmemiş yaşantı-

ların, ikincil süreçlere dönüşüp kavramlaşmaksızın, yaratıcı bir sürece dönüşebilmesi için ayrıca bir "eşleştirme" sürecine de gerek vardır.

Eşleştirme, şizofrenik kişilerde olduğu gibi arkaik ya da normaldışı mekanizmalarla da işleyebilir. Bu tür eşleştirme süreçlerinden biri olan somutlaştırmaya örnek olarak Arieti, tedavisini üstlenmiş olduğu bir kadından söz eder. Yaptığı doğum sonrası şizofrenik bir psikoz geçirmekte olan bu kadın, iltihaplandığı için kızarmış olan parmağına arada bir bakıp, "Ben bu parmağım," diyormuş. Klasikleşmiş bir diğer örnek de Bleuler'in izlemiş olduğu ve kendisinin "İsviçre" olduğuna inanan şizofrenik kişi. Herkesin birbiriyle çatışıp durduğu huzursuz bir aile ortamından, psikoz yaşantısının kendine özgü dünyasına geçerek özgürleşebilen bu adamın bütün arzusu biraz huzur bulabilmekti ve bu nedenle kendisinin İsviçre olduğuna inanmayı seçmişti. O sıralar Avrupa kızgın bir savaş alanına dönüşmüştü, İsviçre dışında.

Arieti, yaratıcılıkta kullanılan eşleştirme süreçlerinden "homonymy"ye (sözcüklerin benzerlikleri) örnek olarak Shakespeare'in "Othello"sunu verir:

Othello siyahi bir adamdır. Shakespeare bu oyunu oluştururken bir İtalyan öyküsünden esinlenmiş. Giovanni Batista Giraldi Cintio tarafından yazılmış bu öyküdeki olaylar gerçekten yaşanmış, ama Othello'da simgeleşen kişi aslında beyaz bir adammış. 1508 yılında Kıbrıs'ta teğmen olarak bulunan adamın soyadı Moro imiş.

Moro İtalyancada siyahi anlamına geliyor, Arieti'nin yorumuna göre Shakespeare, bazı zihinsel bağlantı süreçleri sonucu öykünün kahramanının soyadını cildinin rengiyle karıştırarak primer süreçlerini artistik bir çarpıtmaya tabi tutmuş ve bunu daha da iyi vurgulamak için Othello'nun karşısına sarışın ilahe Desdemona'yı koymuştur.

Arieti'ye göre, yaratıcı insanlar tarihin belirli dönemlerinde ve belirli coğrafi alanlarda daha çok ortaya çıkmışlardır. Klasik Yunan ve İtalyan Rönesansı gibi. Yüksek uygarlık düzeyine erişmiş toplumların bile kültürel ürünleri aralıklı dönemlerle ortaya çıkmış ve bu dönemler kısa sürmüştür. Kroeber'e göre bu durum, diğer zamanlardaki toplumsal ve kültürel faktörlerin, daha fazla yaratıcı ve dâhinin ortaya çıkışını engellemesinden kaynaklanır. İngiltere'de 1450-1550 arasında hiçbir dâhi görülmediği halde, 1550-1650 arasında edebiyat, müzik, felsefe ve politikada çok sayıda dâhi ortaya çıkmıştır. Aynı durum Almanya'da 1550-1650 ve 1700-1800 yılları arasında gözlemlenmiştir.

Dolayısıyla insanın çocukluktan ergenliğe uzanan yaşantılarının yanı sıra, sosyo-historik faktörlerin de yaratıcılığın ortaya çıkışında önemli rol oynadığı sanılmaktadır. Yapılan araştırmalar, çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki yaratıcı eğilimlerin desteklenmesi gerektiğini gösteriyor. Bunlar bazen çok ileri yaşlarda meyve verebiliyorlar.

Yaratıcılığın ortaya çıkabilmesine zemin hazırlayan faktörlerden biri, kişinin tek başına kalabilme imkânına sahip olması. Önceki bölümlerden birinde belirtildiği gibi, deneysel olarak yaratılan uyaran yoksunluğu durumlarında beynin kendisi uyaran kaynağı olur ve primer süreçlere ilişkin belirtiler ortaya çıkar. Oysa günümüzde sürdürülen eğitim programlarında kolektif çalışma vurgulanıyor. Çünkü sistemin talebi öyle. "Shakespeare *Macbeth*'i, Beethoven *Dokuzuncu Senfoni*'yi ya da Michelangelo *Musa* heykelini kolektif çalışma ile yaratabilir miydi?" diye soruyor Arieti haklı olarak.

Sistemin bir başka beklentisi de aralıksız çalışma. Oysa yaratıcı insanların çalışmalarına uzun aralar verip düşünme ve hissetmeleri için zamana ihtiyaçları olabiliyor. Yaratıcılıkta önemli bir payı olan hayal gücüne de çocuğun eğitimi sırasında onaylanmayan bir eğilim olarak bakılmakta. Büyükler de bu yönlerini utandıkları için köreltiyorlar.

Bu konuda çalışma yapanların ortak görüşü, nevrotik çatışmaların yaratıcılık için önkoşul olduğu biçimindeki kanının yanlış olduğu yönünde. Çatışma her insanın zaten kendi içinde sürekli yaşadığı bir olgu. Üstelik geçmişte insanı etkisi altına almış bazı çatışmalara çözüm getirilemediğinde, insanın kendini tekrar etme olasılığı artar, dolayısıyla evrenselliğe ulaşabilme gücü de sınırlanır.

İnsanın kendisini yaratabilmesinde olduğu gibi.

—

Kaynakça

Alexander, F., *Psychoanalysis and Psychotherapy: Developments in Theory, Technique and Training*, New York: Norton, 1956.

American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-III-R)*, Washington D.C.: American Psychiatric Association, 1987.

Arieti, S. *The Will to Be Human*, New York: Quadrangle Books, 1972.

—— "Creativity and Its Cultivation: Relation to Psychopathology and Mental Health", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt VI, Basic Books, 1975.

Arieti, S. ve G. Chrzanowski (der.), *New Dimensions in Psychiatry: A World View*, cilt II, New York: John Wiley & Sons, 1977.

Berne, E., *Transactional Analysis in Psychotherapy*, New York: Grove Press, 1961.

Binswanger, L., *Being-in-the-World*, New York: Basic Books, 1963.

Boss, M. *Psychoanalysis and Daseinanalysis*, New York: Basic Books, 1963.

Boss, M. ve G. Condrau, "Existential Psychoanalysis", *Psychoanalytic Techniques: A Handbook for the Practicing Psychoanalyst* içinde, der. B. Wolma, New York: Basic Books, 1967.

Buber, M., *I and Thou*, New York: Charles Scribner, 1970.

—— *Between Man and Man*, New York: Macmillan, 1965.

—— *The Knowledge of Man*, New York: Harper & Row, 1965.

Bugenthal, J., *The Search for Authenticity*, New York: Holt, Rinehart & Winston, 1965.

Camus, A., *The Myth of Sisyphus and Other Essays*, New York: Alfred A. Knopf, 1955.

—— *The Fall and Exile in the Kingdom*, New York: Modern Library, 1965.

—— *A Happy Death*, New York: Alfred A. Knopf, 1972.

Chomsky, N., *Language and Mind*, New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1972.

—— *Reflections on Language*, New York: Pantheon Books, 1975.

Choron, J., *Death and Western Thought*, New York: Colliers Books, 1963.

—— *Modern Man and Mortality*, New York: Macmillan, 1964.

Churchland, P. S., *Neurophilosophy (Toward a Unified Science of the Mind/Brain)*, Cambridge Mass.: The MIT Press, 1988.

Cooper, A. M., "Narcissism", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt VII, New York: Basic Books, 1975.

— "The Masochistic-Narcissistic Character", *Bulletin of the Association for Psychoanalytic Medicine*, 17, 1978.
Durant, W., *On the Meaning of Life*, New York: Ray Long and Richard R. Smith, 1932.
Edel, A., "Psychiatry and Philosophy", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt I, New York: Basic Books, 1975.
Erikson, E., *Childhood and Society*, New York: W. W. Norton, 1963.
Farber, L., *The Ways of the Will*, New York: Basic Books, 1966.
Fenichel, O., *The Psychoanalytic Theory of Psychoneuroses*, New York: Norton, 1945.
Foy, J. L., "The Existential School", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt I, New York: Basic Books, 1975.
Frankl, V., *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, New York: Pocket Books, 1963.
— *The Doctor and the Soul*, New York: Alfred A. Knopf, 1965.
— *The Will to Meaning*, Cleveland, O.: New American Library, 1969.
— "Encounter: The Concept and Its Vulgarization", *Journal of the Academy of Psychoanalysis*, 1, 1973.
Freeman, W., "Psychiatrists Who Kill Themselves", *American Journal of Psychiatry*, 124, 1967.
Freud, A., *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, çev. Yeşim Erim, İstanbul: Metis, 2004.
Freud, S., *Leonardo da Vinci: A Study in Psychosexuality*, New York: Random House, 1947.
— "The Dynamics of Transference", *Standard Edition*, cilt XII, Londra: Hogarth Press, 1955.
— "Beyond the Pleasure Principle", *Standard Edition*, cilt XVIII, Londra: Hogarth Press, 1955.
— "Thoughts for the Times on War and Death", *Standard Edition*, cilt XIV, Londra: Hogarth Press, 1957.
— "Inhibitions, Symptoms and Anxiety", *Standard Edition*, cilt XX, Londra: Hogarth Press, 1959.
— "The Psychopathology of Everyday Life", *Standard Edition*, cilt VI, Londra: Hogarth Press, 1960.
— *The Interpretations of Dreams*, New York: Basic Books, Inc., Publishers, 1960; Türkçesi: *Düşlerin Yorumu*, İstanbul: Payel, 1996.
— "Ben ve İd", *Haz İlkesinin Ötesinde ve Ben ve İd* içinde, çev. Ali Babaoğlu, İstanbul: Metis, 2001.
Freud, S. ve J. Breuer, "Studies in Hysteria", *Standard Edition*, cilt II, Londra: Hogarth Press, 1955; Türkçesi: *Histeri Üzerine Çalışmalar*, İstanbul: Payel, 2001.
Freidman, L., "Elements of the Therapeutic Situation: The Psychology of a Beginning Encounter", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt V, New York: Basic Books, 1975.

Fromm, E., *Escape from Freedom*, New York: Holt, Rinehart & Winston, 1941; Türkçesi: *Özgürlükten Kaçış*, İstanbul: Payel, 1996.
—— *Man for Himself*, New York: Rinchart, 1947.
—— *The Art of Loving*, New York: Bantam Books, 1956; Türkçesi: *Sevme Sanatı*, İstanbul: Payel, 1995.
Fromm, E., D. Suzuki ve R. Demartino, *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, New York: Harper & Row, 1960.
Fromm-Reichmann, F., *Principles of Intensive Psychotherapy*, Chicago: University of Chicago Press, 1950.
Fung-Yu-Lan, *A Short History of Chinese Philosophy*, der. D. Bodde, New York: The Macmillan Company, 1948.
Geçtan, E., "Yaşam Korkusu: Varoluşçu Psikiyatri Açısından Bir Değerlendirme", *Bilsak Bülteni*, İstanbul, Ocak 1987/II.
—— *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis, 2004.
—— *İnsan Olmak*, İstanbul: Metis, 2003.
—— *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, İstanbul: Metis, 2003.
Gendlin, E., "A Theory of Personality Change", *Personality Change* içinde, der. P. Worchel, D. Byrne, New York: Wiley, 1964.
Heidegger, M., *Existence and Being*, Chicago: Henry Regnery, 1949.
—— *An Introduction to Metaphysics of Philosophy*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1965.
Jaspers, K., *The Nature of Psychotherapy*, Chicago: University of Chicago Press, 1965.
Jong, E., *Fear of Flying*, Frogmore, St. Albans, Herts: Panther Books Ltd., 1976.
Jung, C. G., *Memories Dreams, Reflections*, New York: Pantheon Books, 1961.
—— *Collected Works: The Practice of Psychotherapy*, cilt XVI, New York: Jason Aranson, 1975.
Kierkegaard, S., *Either/Or*, 2 cilt, New York: Doubleday-Anchor, 1959.
—— *Fear and Trembling and the Sickness unto Death*, New York: Doubleday-Anchor 1953.
—— *The Concept of Dread*, Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1957.
Koestenbaum, P., *Is There an Answer to Death*, New York: Prentice Hall, 1976.
Koestler, A., *The Heel of Achilles*, Londra: Hutchinson & Co., 1974.
Kohut, H., *The Search for the Self: Selected Writings of Heinz Kohut: 1950-1978*, 2 cilt, New York: International Universities Press, 1978.
—— *Kendiliğin Çözümlenmesi*, çev. C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal, C. İşcan, İstanbul: Metis, 1998.
Kris, E., *Psychoanalytic Explorations in Art*, New York: International Universities Press, 1944.

Kroeber, A., L., *Configurations of Culture Growth,* Berkeley: University of California Press, 1944.

Laing, R. D., *The Divided Self,* Chicago: Quadrangle Books, 1960; Türkçesi: *Bölünmüş Benlik,* İstanbul: Kabalcı, 1993.

Lasch, C., *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations,* New York: Norton, 1978.

Lewis, W. C., "Elements of Influence in Psychotherapies", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt V, New York: Basic Books, 1975.

Luria, A., *The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology,* New York ve Londra: Penguin Press, 1973.

—— *Cognitive Development: Its Cultural and Social Foundations*, der. M. Cole, Cambridge Mass.: Harvard University Press, 1976.

Maddi, S., "The Existential Neurosis", *Journal of Abnormal Psychology,* 72, 1957.

Maslow, A., *The Further Reaches of Human Nature,* New York: Viking, 1971.

May, R., *Man's Search for Himself,* New York: W.W. Norton, 1953.

—— *Art of Counseling,* Nashville, Ten.: Abington Press, Apex Books, 1967.

—— *Love and Will,* New York: Norton, 1969.

—— (der.), *Existental Psychology,* New York: Random House, 1969.

May, R., E. Angel ve H. Ellenberger (der.), *Existence,* N.Y.: Basic Books, 1958.

Mazlish, B. "Psychiatry and History", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt I, New York: Basic Books, 1975.

Menninger, K., *Theory of Psychoanalytic Technique,* New York: Basic Books, 1958.

—— *The Vital Balance: The Life Process in Mental Health and Disease,* New York: Viking, 1963.

Merleau-Ponty, M., *Phenomenology of Perception,* Londra: Routledge & Kegan Paul, 1962.

—— *The Structure of Behavior,* Boston: Beacon Press, 1963.

Montaigne, M., *The Complete Essays of Montaigne,* Stanford: Stanford University Press, 1965.

Mora, G., "Recent Psychiatric Developments (since 1939)", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt I, New York: Basic Books, 1975.

Musto, D. V., "Therapeutic Intervention and Social Forces: Historical Perspectives", *American Handbook of Psychiatry* içinde.

Nemiah, J. C., "Classical Psychoanalysis", *American Handbook of Psychiatry* içinde.

Nietzsche, F., *The Gay Science,* New York: Random House, Vintage, 1974.

Nurnberg, H. G., *Narcissistic Personality Disorder,* Weekly Psychiatry Update Series, 3 (1979): Lesson, 17.

Offenkrantz, W. ve A. Tobin, "Psychoanalytic Psychotherapy", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt V, New York: Basic Books, 1975.

Peris, F., *Gestalt Therapy Verbatim*, New York: Bantam Books, 1969.

—— *The Gestalt Therapy Approach and Eye-Witness to Therapy*, Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1973.

Philips, J. L., Jr., *The Origins of Intelect: Piaget's Theory*, San Francisco: W. H. Freeman & Co., 1975.

Piaget, J., *Play, Dreams and Imitation in Childhood*, New York: Norton, 1965.

Pribram, K. H., *Languages of the Brain*, Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, 1971.

—— "The Isocortex", *American Handbook of Psychiatry* içinde, der. S. Arieti, cilt VI, New York: Basic Books, 1975.

Rado, S., "Hedonic Control, Action Self, and the Depressive Spell", *Psychoanalysis of Behavior: Collected Papers*, New York: Grune & Stratton, 1958.

Rank, O., *Will Therapy and Truth and Reality*, New York: Alfred A. Knopf, 1954.

Restak, R. M., *The Brain: The Last Frontier*, New York: Warner Books, 1979.

Sartre, J. P., *The Age of Reason*, New York: 1952; Falcon's Wing Press, 1958.

Sullivan, H. S., *The Psychiatric Interview*, New York: Norton, 1954.

Szasz, T., *The Ethics of Psychoanalysis: The Theory and Method of Autonomous Psychotherapy*, New York: Delta, 1965.

Tillich, P., *The Courage to Be*, New Haven ve New York: Yale University Press, 1952.

Tripp, R. T., *The International Thesaurus of Quotations*, New York: Harper & Row, Publishers, 1970.

Van Kaam, A., *Existential Foundations of Psychology*, New York: Image Books, 1969.

Weisskopf-Joelson, E., *Logotherapy and Existential Analysis*, Acta Psychotherapeutica, cilt I, 1958.

Wilhelm, R., *Lectures on the "I Ching" (Constancy and Change)*, Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1979.

Wilson, E. O., *Sociobiology: The New Synthesis*, Cambridge Mass.: Harvard University Press, 1975.

Winnicott, D. W., *The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, New York: International Universities Press, 1965.

Yalom, I. D., *Existential Psychotherapy*, New York: Basic Books, Inc., Publishers, 1980.

METİS ÖTEKİNİ DİNLEMEK

1 **Sigmund Freud** Narsizm Üzerine ve Schreber Vakası

2 **D. W. Winnicott** Oyun ve Gerçeklik

3 **Heinz Kohut** Kendiliğin Çözümlenmesi

4 **Heinz Kohut** Kendiliğin Yeniden Yapılanması

5 **Sigmund Freud** Uygarlığın Huzursuzluğu

6 **Melanie Klein** Haset ve Şükran

7 **Otto Kernberg** Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm

8 **Anna Freud** Çocuklukta Normallik ve Patoloji

9 **Otto Kernberg** Sapıklıklarda ve Kişilik Bozukluklarında Saldırganlık

10 **Sigmund Freud** Haz İlkesinin Ötesinde ve Ben ve İd

11 **Otto Rank** Doğum Travması

12 **Margaret S. Mahler, Fred Pine, Anni Bergman** İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu

13 **Harry Guntrip** Şizoid Görüngü Nesne İlişkileri ve Kendilik

14 **Carl Gustav Jung** Dört Arketip

15 **Didier Anzieu** Freud'un Otoanalizi ve Psikanalizin Keşfi

16 **Heinz Hartmann** Ben Psikolojisi ve Uyum Sorunu

17 **André Green** Hadım Edilme Kompleksi

18 **Edith Jacobson** Kendilik ve Nesne Dünyası

19 **Anna Freud** Ben ve Savunma Mekanizmaları

20 **J. Chasseguet-Smirgel** Ben İdeali

Engin Geçtan

Varoluş ve Psikiyatri

Engin Geçtan, 1975-1990 yılları arasında uzmanlık alanı olan psikiyatride meslek dışı okurlar tarafından da ilgiyle karşılanan dört kitap yazdı. Varoluş ve Psikiyatri, bugün birer klasik haline gelmiş bu dörtlünün sonuncusu. Aynı zamanda yazarın salt akademik ilgiden hareketle başladığı yazma çalışmalarının odağına giderek insanı ve insanlık hallerini yerleştirdiğini de gösteriyor bu kitap.

Geçtan'ın şimdi kırk yılı aşmış meslek yaşamı boyunca geçirdiği düşünsel dönüşümleri de içerdiğinden, bir anlamda deneyimsel-düşünsel bir otobiyografi de sayılabilir Varoluş ve Psikiyatri.

Kitabın birinci bölümünde, çalışma alanı ve bu alana kişisel yaklaşım tanıtılırken, diğer yandan da bir "süreç" olarak insan anlatılıyor; ama süregiden bir kültür içinde yaşayan bir insan bu. "Anlamsızlık", "Narsisizm", "Yaşam ve Ölüm" başlıklı yazılardan oluşan ikinci bölümde ise, yazarın klinik çalışmalarında birçok insanla paylaştığı bir dizi temel varoluş sorusu ele alınıyor.

Metis Psikoloji, Psikiyatri
ISBN-13: 978-975-342-453-0

9 789753 424530

Metis Yayınları
www.metiskitap.com