

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

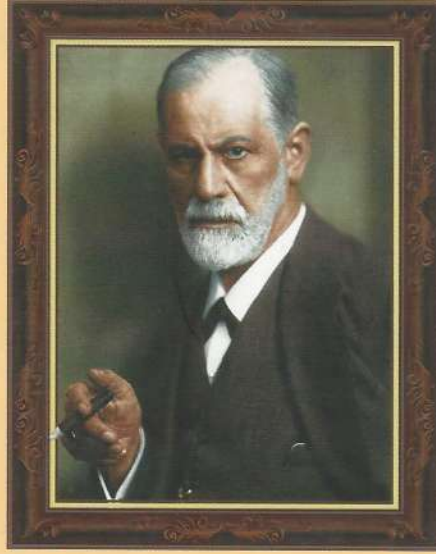
<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

MICHAEL D. KAHN



Hayatta ve Terapide

FREUD'U ANLAMAK

Çeviren: Elif Okan Gezmiş



MICHAEL D. KAHN

FREUD'U ANLAMAK

Hayatta ve Terapide



KORİDOR YAYINCILIK – 565

ISBN: 978-625-635-30-60

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 49242 MATBAA SERTİFİKA NO: 42010

Copyright © 2002 by Michael Kahn.

© Tüm hakları saklıdır.

Yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz, kaynak göstererek alıntı yapılabilir.



Freud'u Anlamak

Michael D. Kahn

Özgün Adı

Basic Freud: Psychoanalytic Thought for the 21st Century

* *Yayın yönetmeni:* Zübeyde Abat

* *Çeviren:* Elif Okan Gezmiş * *Editör:* Oğuz Tecimen

* *Kapak tasarımı ve dizgi:* Tuğçe Ekmekçi



Baskı: Ekosan Matbaacılık *Cilt:* Assum Basım ve Mücellit

İlk basım: Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2023

Koridor Yayıncılık

Ömerli Mah. Harman Tepe Cad. No: 17 Kat: 4 Arnavutköy / İstanbul

Tel: 0212 – 544 41 41 / Faks: 0212 – 544 66 70

info@koridoryayincilik.com.tr www.koridoryayincilik.com.tr

MICHAEL D. KAHN

FREUD'U ANLAMAK

Hayatta ve Terapide

Çeviren
Elif Okan Gezmiş



Michael D. Kahn

Klinik Psikoloji doktorasını Harvard Üniversitesi'nden alan Michael D. Kahn (1924-2014) uzun yıllar klinik psikolog olarak çalışmış ve üniversitelerde dersler vermiştir. Son olarak California Üniversitesi'nden emekliliğe ayrılmış, kendi özel kliniğindeki çalışmalarına devam etmiş, California Institute for Integral Studies'de terapistlere eğitimler vermiştir. *Freud'u Anlamak* kitabının yanı sıra diğer kitapları: *İletişimin Tao'su* (1995), *Between Therapist and Client* (Terapist ile Danışan Arasında, 1997).

Elif Okan Gezmiş

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2009) ve İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı (2012) mezunu. Çevirmenler Meslek Birliği üyesi. 2012 yılından bu yana psikoloji ve psikanaliz metinleri çeviriyor.

Jonathan'a

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	11
TEŞEKKÜR	13
1. GİRİŞ	15
2. BİLİNÇDİŞİ	31
Rüyalar	46
Nevrotik Semptomlar	48
Parapraksiler	49
3. PSİKOSEKSÜEL GELİŞİM	53
Saplanma ve Gerileme	58
Çocukluk Çağında Cinsellik .	60
Oral Dönem	60
Anal Dönem	62
Fallik Dönem	66
Gizil Dönem	69
Genital Dönem	70
Gerilemeye Tekrar Bakmak	70
4. OİDİPUS KOMPLEKSİ	73
Gizil Dönem	93
Genital Dönem: Oidipus Kompleksinin Çözümü	95
Şefkat/Tutku Bölünmesi	99
Oidipal Muzaffer	100
Oidipus Kompleksinin Sonuçları	104
5. TEKRAR ZORLANTISI	113
6. KAYGI	125
İlk Kaygı Teorisi	126
İkinci Teori	127

Kaygının Sorunlarımızdaki Rolü	135
Kaygı Nasıl Hafifler?	138
7. SAVUNMA MEKANİZMALARI	143
Bastırma	145
İnkâr	148
Yansıtma	150
Karşıt Tepki Oluşturma	152
Saldırganla Özdeşleşmek	154
Yer Değiştirme ve Kendine Yönelme	156
8. SUÇLULUK	161
9. RÜYALAR	181
Freud'un Modeli	183
Rüyanın Kökeni	184
Sansürün İşlevi	185
Rüyalardaki Sembolizm	190
Rüya Yorumunda Mevcut Durum	194
10. KEDER VE YAS	199
11. AKTARIM	211
Merton Gill ve Çağdaş Aktarım Analizi	221
Heinz Kohut ve Kendilik Nesnesi Aktarımı	224
Günlük Yaşamda Aktarım	226
Karşıaktarım	228
Öznelerarasılık	229
12. SONUÇ	231
KAYNAKÇA	223

Bilinçdışı, zihni çeşit çeşit sise, tuhaflığa, dehşete, aldatıcı imgeye boğar; bu bazen rüyalarda olur, bazen gündüz gözüyle, bazense delilikte; insan krallığında, bilinç dediğimiz o görece derli toplu odacığın zemini hiç beklenmedik Alaaddin mağaralarına açılır. Burada kıymetli mücevherlerin yanında tehlikeli bir cin yaşar: yaşamımızın bir parçası haline getirmeye cesaret edemediğimiz, aklımızdan bile geçirmediğimiz, direndiğimiz yahut rahatsız olduğumuz psikolojik güçler. Bunlar kendini hiç hissettirmeden orada kalabileceği gibi, alelade bir sözcük, bir yerin kokusu, bir bardak çayın tadı veya anlık bir bakış sihirli pınarı harekete geçirebilir; beyinde tehlikeli ulaklar görülmeye başlanabilir. Bu ulakların tehlikeli olmasının sebebi kendimizi ve ailemizi yerleştirdiğimiz güvenli koşulların yapısını tehdit etmeleridir. Ancak bir yandan da insanın canını yakan büyüleyici bir yanları vardır çünkü ne kadar arzu etsek de atılmaktan korktuğumuz o kendini keşfetme macerasına açılan kapının anahtarı onların elindedir.

Joseph Campbell
The Hero with a Thousand Faces

ÖNSÖZ

Üniversite eğitimimi benim de katılacağım bir savaş yüzünden yarım bırakmak zorunda kalmıştım. Bu dönem hayatımda bir daha eşi benzeri görülmeyecek kadar yüklü bir deneyimdi. Her gün yepyeni duygularla, çatışmalarla boğuşuyordum. Bunların etkisi katlanarak artıyor, başımı döndürüyordu. Savaştan sağ çıkmıştım ve bundan sonra hayatıma kendi keyfime göre yaşayarak mı yoksa başkalarına hizmet ederek mi devam edecektim? Çoğu askerin huy edindiği çapkın yaşam tarzını evlilik ve aile beklentileriyle nasıl bir araya getirecektim?.. Üniversiteye döndükten sonra, Freud'un bilinçdışı teorisiyle ilgili bir derse rastladım. Bu ders bana, daha önce hayal bile edemeyeceğim bir dünyanın kapılarını açtı. Heyecanlanmıştım, merakım uyanmıştı. Yaşadığım kafa karışıklığıyla baş etmemi sağlayacak bir yöntem bulmuştum işte. Teorinin zarafetini, çalkantısını had safhada güzel bulmuştum. Freud'un teorisi üzerine çalışarak ve onu başkalarına öğreterek geçen yılların ardından, hayranlığımın bir nebze olsun azalmadığını söyleyebilirim. Danışanlarımın kendilerini anlamasına yardımcı olmaya çalıştığım bunca yılda, onların dünyasına bu denli ışık tutabilen başka bir teoriyle karşılaşmadım.

Bu kitapta, bahsettiğim o güzellik ve işlerlik hissini aktarabilmeyi umuyorum. Freud'un teorisinin, kendi iç dünyalarını daha iyi anlamak isteyenlere yardımcı olacağını düşündüğüm kısımlarını ele alacağım. Yine bu kısımların, danışanlarını daha iyi anlama çabasındaki klinisyenlere de faydalı olacağına inanıyorum. Özel olarak psikanaliz enstitülerinde eğitim görmemiş terapistlerin Freudyen teoriyle ilişkisi çoğunlukla iptidai bir giriş düzeyinde kalıyor. Bu yüzden de, gerek danışanlarını anlamak gerekse onlarla daha iyi çalışabilmek için kullanabilecekleri olmazsa olmaz bazı araçlardan mahrum kaldıkları kanısındayım. Umarım bu kitap bu duruma çare olur.

Bu kitabı yazmamdaki, okurken sizi de etkisi altına alacağını umduğum saikleri, Freud'un kendini en iyi ifade eden takipçilerinden olan Bruno Bettelheim'in sözleriyle özetleyebilirim:

[Ruhumuzun derinliklerinde yer alan güçlerin] köken ve potansiyelini keşfedip kavradığımızda, hem onlarla daha iyi baş ederiz hem de diğer insanlara dair çok daha derin ve şefkatli bir anlayış kazanırız.*

* B. Bettelheim, *Freud and Man's Soul* (New York: Alfred A. Knopf, 1983), s. 4.

TEŞEKKÜR

Basic Books'taki editörüm Jo Ann Miller'a minnettarım. Sunduğum zayıf dosyada işe yarar bir kitap potansiyeli görebildi. Onunla çalışmak çok keyifli bir deneyimdi; bana her zaman neşeli ve son derece yardımsever yaklaştı. İşbirliğine hep açık olan proje editörüm Kay Mariea'ya, dikkatli ve becerikli metin editörüm Sharon DeJohn'a da teşekkür ederim.

Hayat arkadaşım Virginia Kahn çok şeye katlandı, ki bunların başında ona aylarca sosyal yaşamda eşlik edememem geliyor. Bu kitap onun inancı ve hiç esirgemediği cömertliği sayesinde tamamlandı.

Arkadaşım ve meslektaşım Jack Clareman'ın kitabı yazma sürecimde bana saymakla bitmeyecek nice desteği oldu.

Her terapist ve eğitmen gibi ben de öğrendiklerimin çoğunu danışanlarıma ve öğrencilerime borçlu olduğumun farkındayım; onlara müteşekkirim.

Eski dostum, yazı hocam ve editörüm Jonathon Cobb bu kitabın her bölümünü elden geçirdi; onun müthiş yetkinliğini kitabı okuyanlar takdir edecektir. Bu kitabı şükranlarımla ona adıyorum.

GİRİŞ

Bütün bu saldırılardaki mesele nedir? (...) Bu saldırılarda Freud sadece göstermelik bir hedeftir; gerçek hedef ise, insanların bilinçdışı saikleri olduğu görüşüdür. Freud üzerinden dönen kavga bir cepheden ibarettir. Asıl savaş kültürümüzün insan ruhuna dair imgesi için verilmektedir. İnsanları belli bir derinliği olan, kendi kavrayışlarının yüzeyinin altında kat kat anlam üretebilen karmaşık psikolojik organizmalar olarak mı görmeli? Yoksa kendimizi halihazırda en şeffaf haliyle gördüğümüzü mü varsaymalı?

Jonathan Lear, *Open Minded*

Freud'un eserlerinde eleştirilecek şeyler bulmak işten bile değildir. Filozof ve psikanalist Jonathan Lear, Freud'u savunma amacıyla yürüttüğü güçlü tartışmada bunu neşeli bir ifadeyle teslim eder: "Freud en önemli vakalarının çoğunu yüzüne gözüne bulaştırmıştı. Hipotezlerinin epeyce bir kısmı düpedüz yanlış, analitik tekniği insana kullanışsız ve rahatsız edici görünebilir, spekülasyonlarını da biraz kafasına göre ortaya atmış gibidir."² Freud'a yöneltilen

eleştirilerin çoğu haklıdır; zaten gerek teorisi gerekse tekniği sürekli olarak elden geçirilip geliştirilmektedir. Gelgelelim, Freud aynı zamanda pek çok insanın kendilerine ve kendi zihinlerine dair görüşlerinde radikal bir değişikliğe neden olmuştur. Kendisinin ve takipçilerinin başlıca içgörülerini her birimiz için olağanüstü öğretici olabilir. Klinisyenler içinse vazgeçilmezdir.

Bugün üniversitelerde ne Freud'un teorisine ne de diğer psikodinamik teorilere doğru düzgün yer veriliyor. Psikolojiye giriş metinlerinin çoğunda Freud'dan ancak kısaca ve küçümseyici bir imayla söz edilerek tarihteki yerinden öte bir değeri olmadığı söyleniyor. "Büyük Kitaplar" tarzı müfredatlarda bir kitabı okutuluyor (bu da hemen her zaman *Uygarlığın Huzursuzluğu* oluyor); tek tük antropoloji ve edebiyat dersinde bir ihtimal Freud'un metinlerinden kısa parçalara yer veriliyor. Kaldı ki kitaplarının yayımlandığı günden bu yana Freud çok az üniversitede önemli bir psikolog olarak ele alınmıştır. Akademik otoritelerin ciddi bir kısmı onun çalışmalarını bilimsellikten uzak ve spekülatif bulur, haliyle de lisans düzeyine uygun görmez. Bilinçdışı saiklere ilgi duyan bizlerse, saydığımız bu gerekçelerden farklı olarak, Freud'a mesafe alınmasının ardında başka bir sebep yattığını düşünürüz: Bilinçdışı teorisi söz konusu akademik mercileri huzursuz ediyordur belki de.

Peki psikanalitik teorinin psikoterapi öğrencilerine bile neredeyse hiç öğretilmemesinin sebebi nedir? II. Dünya Savaşı'ndan 1960'lara kadarki süreçte, çoğu psikoterapi öğrencisi epeyce psikodinamik teori öğreniyordu. Bu teoriyi bilmeyenin eğitimi yetersiz bulunuyordu. Şimdi sarkaç öbür tarafa geçti. Ne değişti peki? Herhalde en iyi açıklama Freud'un gözden düşmüş olmasıdır. Freud'un kadınlara dair çizdiği nahoş tabloya çok sayıda feminist haklı olarak itiraz etmiştir. Gerçi Freud'un çizdiği tablolardan

hiçbirinin hoş olmadığını da teslim etmek gerek. 1960'lardaki politik bilinç çerçevesinde, Freud ataerkil baskının sembolü haline gelmişti. Hümanist psikologlar onu karamsar buluyordu. Öte yandan insanlar 1960'lardan önce de Freud'a sırt çevirmişti. 1800'lerde Viyana Tıp Cemiyeti'nde yaptığı ilk sunumlardan başlayarak fikirlerinin hayli popüler olduğu dönemler kadar, hiç rağbet görmediği dönemler de olmuştu.

Freud'un fikirlerinin kabul görmesini zorlaştıran iki etken vardır. İlki, teorilerinin can sıkıcı mahiyetine gösterilen dirençtir, ki fikirlerinin gözden düşmesine de genelde bu sebep olmuştur. Sözgelimi şu fikirleri duyunca rahatsız oluruz: Bilinçli zihinlerimiz buzdağının görünen kısmından ibarettir; düşünce ve duygularımız, özellikle de saiklerimiz bizim göremediğimiz bir yerde saklanır, ki bunlar bazen ne iyi niyetli ne de masum bir niteliktedir. Vasat bir salon komedisindeki karakterler olduğumuza inanmışken, bir de bakarız, meğer vahşi ve karanlık bir dramda oynuyormuşuz. Freudçu düşüncelerin dönem dönem gündeme gelmesinde etkili olan diğer unsursa bu dramın büyüleyiciliğidir; yani bu dram hakkında bir şeyler öğrenirsek çektiğimiz duygusal ızdırabı hafifletebileceğimize inanırız.

Freud'un popülerliği, farklı kültürlerde bazen artmış, bazen de azalmıştır. Feministlerin Freud'un fikirlerini yıkıcı addettiği 1970'lerin ardından, bazı önemli feminist sosyolog ve psikologlar cinsiyetçiliğin temellerini anlamak için bilinçdışı dinamiklerini de anlamanın şart olduğunu ortaya koymuştur. Bu yazarların en sofistikleri arasında yer alan Nancy Chodorow ve Jessica Benjamin'in feminizmle psikanalizi nasıl birleştirdiğini ilerleyen bölümlerde göreceğiz. 1970'lerdeki politik bilinci yüksek terapistler psikanalizin nasıl daha az otoriter kılınabileceğini göstermeye

başlamışlardı. Terapistin her zaman haklı, hastaninsa her zaman haksız olduğu görüşüne karşı çıkmışlar, geleneksel yöntemle kıyasla çok daha dostane ve insancıl bir terapi atmosferi oluşturmuşlardı. Bu terapistler seans odasındaki iki kişinin de eşit statüde olduğunu, hastanın özgürleşmesi amacı doğrultusunda işbirliği içinde çalıştıklarını savunuyordu. Böylelikle Freud'un nispeten daha az şeytanlaştırıldığı bir döneme adım attık.

Gelin görün ki, psikanaliz tarihinde her popülerlik artışını bir gözden düşme süreci izler. 1990'larda, modern nöroloji ve psiko-farmakoloji alanlarındaki gelişmelerin Freud'u artık demode kıldığını iddia eden bir dizi kitap ve makale yayımlanmaya başladı. Kongre Kütüphanesi'nde 1998'de gerçekleşen bir Freud sergisi şaşırtıcı ölçüde duygusal itirazlarla karşılandı. Gerçi Freud bunları görse herhalde şaşırmaz, müzedeki bir serginin bu kadar infiale neden olmasının da yine en iyi kendi teorisiyle açıklanabileceğini söylerdi.

1990'ların sonlarında psikologların Freud'a dair eleştirilerinden biri de onun biyolojik yönelimiyle ilgiliydi. Freud'un formasyonu on dokuzuncu yüzyıl biyolojisine dayanıyordu, bu yüzden içgüdüyü ve içgüdüsel gelişimi vurgulamıştı. Freud'a göre "içgüdü" "ihtiyaç" ile eş anlamlıydı. İçgüdü, her insanda doğuştan gelen ve zihinden tatmin talep eden bir ihtiyaçtı; yemek, seks, kendini koruma gibi ihtiyaçlardı bunlar. Freud bu içgüdüleri tekrar tekrar baştan sınıflandırmış, insanın temel çatışmasını çatışan ihtiyaçlara dayandırmanın yollarını aramıştı. Yaşamının sonlarına geldiğinde, tüm içgüdülerin nihayetinde iki büyük başlık altında toplanabileceği kanısına varmıştı: yaşam içgüdüğü ve ölüm içgüdüğü. Bu ikisi, adı üstünde, birbirinin zıddıydı ve insana bu kadar eziyet çektiren de onlar arasındaki mücadele idi.

Freud'un biyoloji temelli formasyonunun sonraki fikirlerindeki bir diğer yankısı da "gizil dönem" kavramıdır. Freud'a göre, biyolojik olarak doğuştan gelen seks dürtüsü yedi yaş civarında ciddi ölçüde zayıflıyor, sonra ergenlikte binbir tantanayla geri dönüyordu. Bu iki aşamalı seks dürtüsü insanın nevroza meylinin sebeplerinden biriydi. Gizil dönemde, tutku kapasitesiyle şefkat kapasitesi arasındaki senkronun bozulduğunu, şefkat eğilimi devam etse de tutkulu unsurların bıçak gibi kesildiğini düşünüyordu. İlerleyen sayfalarda göreceğimiz üzere, iki unsur arasındaki bu uyumsuzluk ("Arzu ettiğimi sevemem; sevdiğimi ise arzulayamam") mutsuzluğun başlıca gerekçelerinden biriydi. Böyle bir sorunun varlığını ve bize yarattığı sıkıntıyı inkâr edecek pek az modern terapist vardır. Gelgelelim, Freud'un buna getirdiği biyolojik açıklama artık büyük oranda kabul görmemektedir.

Yaşam içgüdüleriyle ölüm içgüdüleri arasındaki çatışma ve gizil dönemin etkisi Freud'un biyolojik yöneliminin pek çok örneğinden sadece ikisidir. Doğa mı daha etkilidir yoksa yetiştirilme tarzı mı tartışmalarında, Freud çoğunlukla doğanın yani içgüdünün tarafını tutmuştur. Freud'un düşüncesindeki bu yanlılığa getirilen eleştiriler daha ilk günlerden başlamış, ondan beri de hiç dinmemiştir. Freud'un yaşamın ilk yıllarındaki deneyimi gözardı ettiği söylenir; özellikle de çocukların kendilerine bakan kişilerle ilişkilerini. Kuşkusuz, haklı bir itiraz bu. Freud yaşamın ilk dönemlerinde bilinçdışının ve içgüdüsel dürtülerin nasıl geliştiğini açıklamaya öyle odaklanmıştı ki, bu dönemdeki ilişkiler üzerine doğru düzgün çalışmamıştır. Bu ilişkilerin vurgulanması yani "nesne ilişkileri"nin çalışılması psikodinamik alana sonradan yapılan en değerli katkılardandır.

Psikologlar bazen “dürtü teorisi” ile “nesne ilişkileri” teorisini kıyaslayan tartışmalar yürütür. Bu tartışmalar bana hep verimsiz gelmiştir çünkü sonuçta iki taraf da gayet haklıdır. Nasıl ki seks dürtüsü diye bir şeyin varlığı su götürmezse, bu dürtünün nasıl ifade bulacağını yaşamımızın ilk yıllarında kurduğumuz ilişkilere göre şekillendiği de aynı ölçüde aşîkârdır.

Şu günlerde, terapistlerin Freud’un bilinçdışıyla ilgili içgörülerinden yararlanmadan da terapi yapabileceklerine inandıkları uzun bir dönemi yavaş yavaş geride bırakıyoruz. Halen bu kanıda olan davranışçı veya bilişselci bazı kimi terapi ekolleri olsa da, özellikle dinamik olmayan bu ekoller haricinde, gide-rek artan sayıda terapist Freud’un belki de hiç demode olmadığını, danışanlarını onların davranışlarının altındaki bilinçdışı güçleri anlamadan tam olarak anlayamayacaklarını düşünmeye başlamıştır.

Freud’a yönelik ilginin tekrar canlanmasının göstergelerinden biri psikanaliz eğitimi kurumlarının hem giderek çoğalması hem de popülerlik kazanmasıdır. Mesela San Francisco’da onlarca yıldır tek bir psikanaliz enstitüsü varken, bugün bu sayı dörde çıkmıştır ve her yıl bunlara başvuran aday sayısı da artmaktadır. Benzer bir artışı New York ve Los Angeles’ta da görebiliriz.

O halde, belki de Freud’un popülerliğini tekrar tekrar geri kazanmasının sebebi, kim ne derse desin, vazgeçilmez olmasıdır. Klinisyenler için sahiden de vazgeçilmezdir Freud; çünkü, daha önce belirttiğim gibi, bilinçdışı süreçler olmadan, Freud’un rehber ilkelerini kullanarak bilinçdışının içeriğine erişmeden danışanı anlamak zordur. Örneğin bu bilgi ve rehber ilkeler olmadığında, danışanım Sam karşısında ne yapacağımı bilemezdim:

Sam kadınlarla uzun süreli ilişkiler kuramıyor olmasını bir türlü anlamlandıramıyor. Böyle bir ilişki ihtimalinin kendisine bilakis ihanet gibi geldiğini söylüyor. Kime, neye karşı bir ihanet bu acaba? O da bilmiyor. Aklıma geliyor: Sevgili annesi o 12 yaşındayken ölmüş; ona dair en iç ısıtan anılarından biri, artık ölüm döşegindeyken ona *Winnie the Pooh*'nın sonunu gözyaşları içinde okumasıymış. Hikâyenin kahramanı Christopher Robin artık oyuncak ayısıyla oynamasının uygun kaçmayacağı kadar büyüdüğünün farkındadır. Pooh'yu ormanda çok güzel bir yere götürüp ona "Burada bir çocukla ayısı hep arkadaş kalacak, bunu unutmayalım," der. İşte şimdi benim de başlangıç noktası olarak kullanabileceğim böyle bir yerim var; Sam'in kendi yaşamının farklı boyutlarını anlamlandırmasına yardımcı olabilecek bir bağlantı bu. Sam'in zihninde onun da göremediği bir bağlantı olduğunu biliyorum. Bence bu, annesini kaybetmiş olmasıyla ve o ölmeden önce aralarında yaptıklarına inandığı sessiz anlaşmayla ilgili. Freud'dan öğrendiğim kadarıyla, bu bağlantılar bilinçli şekilde kurulmuyor. Ayrıca 4. Bölüm'de daha detaylı göreceğimiz üzere, 12 yaşında bir erkek çocuğu ile annesi arasındaki muhtemel ilişkiye dair de epeyce bir şey öğrenmiştim.

Kahramanın Sonsuz Yolculuğu'nda Joseph Cambell bize zihnimizin yeraltı dünyasıyla teması koparmamamızın ne kadar güzel ve güçlü bir şey olduğunu hatırlatır. *Open Minded*'da* ise Jonathan Lear, Freud'u salt bir nevroz şifacısı gibi görmenin hata olacağının

* J. Lear, *Open Minded* (Cambridge: Harvard University Press, 1998), s. 18.

altını çizer. Sophokles'e, Shakespeare'e uzanan bir geleneğin temsilcisi olan Freud insanlık halinin derinliklerine seyahat eden bir kâşiftir. Bu keşif gezisi sırasında, insanın iyilik hali açısından be-
lirgin önem taşıyan bazı anlamlar olduğunu fakat bunların çıplak gözle hemen fark edilemediğini tespit eder:

Psikanalizi veya Prozac'ı aynı amaca hizmet eden farklı yöntemler addetmek hatadır. Psikanalizin maksadı varış noktamızı daha net görebilmemizi, daha esnek ve yaratıcı bir rota çizebilmemizi sağlamaktır. "Nasıl yaşamalı?" Sokrates'e göre insanın varlığının en temel sorusudur ve insanın yaşamını değerli kılan da bu soruyu yanıtlama gayretidir. Platon, Shakespeare, Proust, Nietzsche ve yakın zamanda da Freud insan ruhunun en derinlerinde nice dere aktığını, bunları ancak büyüteçle, o da belli belirsiz görebileceğimizi savunarak meseleyi hepten karmaşıkleştirmiştir. Batı medeniyeti dediğimiz şey de olsa olsa budur: belli bir değerler kümesi değil; insan ruhunun, nasıl yaşamamız gerektiği sorusuna kolay bir yanıt vermeyi imkânsız kılacak kadar derin olduğu inancı.*

Freud'un katkısının belkemiğini bilinçdışı tasviri oluşturur. "Bilinçdışı"*** sözcüğünün pek çok anlamı vardır. Uyuyan birine istinaden kullanılabilir örneğin. Kırmızı ışık yandığında birden

* a.g.e., s. 28

** İng. *unconscious*. Türkçede her ne kadar "bilinçdışı" olarak yerleşmişse de, sözcüğün birebir çevirisi "bilinçsiz"dir. Takip eden cümledeki alternatif anlamlar "bilinçsiz" karşılığı üzerinden düşünüldüğünde daha net anlaşılacaktır. Freudyen terminolojide bilinçdışı yerine bilinçsiz sözcüğünün kullanılması yönünde öneriler olsa da henüz kabul görmemiştir. (ç.n.)

durmamız gibi, *otomatik* anlamı taşır. Çevremizde olan bitenden *bihaber* oluşumuzu tarif edebilir. Tekrar tekrar denedikten sonra beyzbol topuna nihayet vurabilme örneğinde olduğu üzere, *nörolojik bir programlanma* emaresi olabilir. Freud bu sözcüğü zihin yaşamımızın belli bir parçasından bahsederken kullanmıştır (ben de kitapta böyle kullanıyorum). Zihnimizin bu açık ara en büyük parçasının farkında değiliz; burada dürtüler ve fikirler, arzular ve korkular faaliyetlerini gözlerden uzakta yürütür, tutum ve davranışlarımıza ciddi ölçüde etki ederler.

Zihin yaşamımızın çoğu bizden gizli kalınca, kendi saiklerimizin de pek az bilincinde oluruz. Danışanım Alex kız arkadaşından ayrılmaya karar verdiğinde gerekçe olarak onun ilgi çekici biri olmadığına kanaat getirdiğini söylemişti. Ona göre, ayrılma kararının ardındaki saik buydu. Alex'i tanıdığım kadarıyla, Freud'a sorsanız Alex zaten hiçbir zaman yeterince "ilgi çekici" bir partner bulamayacaktır çünkü ayrılmasının arkasında daha farklı, gizli bir saik vardır. Psikanalitik saik teorisi neyi neden yaptığımızı, neyi neden düşündüğümüzü, neye neden inandığımızı açıklamaya çalışır. Bütün o davranışlar, düşünceler ve inanışlar bir ölçüde (hatta genellikle *büyük* ölçüde) bilinçdışı saiklerin sonucudur. Bu kitabın konusu işte tam da bu.

Danışanların yaşadığı sorunlar sık sık kafalarını karıştırır. Zihinlerinin bazen onlara ihanet ettiğini fark etseler de nedenini anlayamazlar. Bu kafa karışıklığı terapiye başvurmalarındaki başat gerekçelerden biridir. Duygu ve düşüncelerini, dürtü ve korkularını, tutum ve saiklerini anlamlandırabilse, zaten terapist ihtiyaçları da kalmaz. Yaşadıkları kafa karışıklığının sebebi zihinlerindeki şeylerin büyük kısmının onlardan gizli bir yerde, bilinç dışında tutulmasıdır. Terapistler bilinçdışının nasıl işlediğini belli

bir düzeyde öğrenmelidir ki danışanlarının bu karanlık bölgeleri aydınlatmalarına yardım edebilsinler. Bu karanlık bölgelerle ilgili yeni içgörüler kazanmak danışanı özgürleştirmeye nadiren yetse de (bunun için görüşme odasında sağaltıcı bir deneyime de ihtiyaç vardır) şüphesiz gereklidir.

Psikanaliz teorisini Robert Stolorow ve arkadaşları bunu şöyle ifade eder:* Bunaltıcı bir dünyayı anlamlandırabilmek için erken yaşlardan itibaren bir örgütleyici ilkeler kümesi oluştururuz. Bunların en temel olanları *sabittir*, yani siz aleyhte ne kadar kanıt ortaya koyarsanız koyun değişime direnç gösterirler. Yine çoğu bilinçdışıdır; bunun da sebebi ya yaşamın çok başlarında şekillenmiş olmaları ya da duygusal açıdan son derece tehditkâr durumlarla bağdaştıkları için bastırılmalarıdır. Mesela çok sevdiği ebeveynini küçük yaşta kaybetmiş birinde, kendi sevgisinin tehlikeli olduğuna dair bilinçdışı bir ilke yerleşmiş olabilir. Veya kıskanç bir ebeveyni varsa, güzel olmayı bilinçdışında yasak bellemiş olabilir. Hepimizde hatırısayılır miktarda bu tür sabit düzenleyici ilkeler mevcuttur. Bunların farkında olmasak da üstümüzdeki etkileri hayli güçlüdür. Stolorow'a göre, terapinin en önemli özelliklerinden biri bu görünmez ilkeleri görünür kılarak danışana hangilerinin kullanışlı olduğunu bir nebze seçebilme imkânı tanımaktır. İnsana yük olan düzenleyici ilkelere iki örnek verelim:

Arthur ne zaman başarılı olacak olsa kendini sabote ediyordur, bu yüzden terapiye başvurur. Aile öyküsünü anlattığında, özellikle bir mesele terapistin dikkatini çeker. Arthur kendini bildi bileli erkek kardeşinde bir tür sıkıntı

* R. D. Stolorow, B. Brandschaft, ve G. E. Atwood, *Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1987), s. 65.

olduğunun farkındadır. Çocuk okulda epey sıkıntı yaşamış, nihayetinde Arthur kardeşinde zekâ geriliği olduğunu fark etmiştir. Öte yandan kardeşi tanıdığı en sevgi dolu kişidir ve onu en yakın arkadaşı olarak görür. Arthur yüksek lisans düzeyinde eğitim alarak meslek sahibi olmuş ama kariyerini ne zaman bir adım öteye taşıyacak olsa, ne yapıp edip zaferin pençesinden yenilgiyi kapıvermiştir. Terapistle çalıştıkça, sevgili kardeşini giderek daha da geride bırakmanın onda yarattığı üzüntünün bir tür “hayatta kalan suçluluğu”na dönüştüğünü, bunun da erişmek üzere olduğu her zaferi tekrar tekrar sabote etmesine vesile olduğunu görmeye başlar. Arthur’un bilinçdışı düzenleyici ilkesi, “Kardeşimin erişimine açık olmayan bir başarıyı ben de hak etmiyorum”dur.

Deborah’yı bir türlü memnun edemediğini fark eden terapist ne yapacağını bilemediği bir noktaya gelmiştir. Deborah bazen terapistinin çok mesafeli olmasından, bazense kendisine çok sıcak davranmasından şikâyet etmektedir. Zamanla anlaşılır ki, Deborah’nın babası ne kadar sıcak-kanlı görünse de duygusal açıdan dışarıya kapalıdır. Annesi ise sevgi dolu bir kadındır fakat yapışık, yutucu bir ilişki kurma tarzı vardır. Deborah terapiye her ilişkide sadece iki seçeneği olduğuna dair bilinçdışı bir varsayım ile başlar. Terapist de zamanla anlar ki Deborah, yine bilinçdışı bir şekilde, onu da bazen babası bazense annesi yerine koyuyordur. Bunu fark eden terapist Deborah’nın bu alışkanlığının hayatındaki insanlarla ilgili beklentilerini ne kadar kısıtladığını ona göstermeye hazır hale gelir.

Bilinçdışı bir saikin danışana zorluk çıkardığı netleştğinde, terapistte iki görev düşer: danışanın bu kadar kafasını karıştıran bilinçdışı dinamiği anlamlandırmaya çalışmak ve, nihayetinde, bunu danışana anlatmanın işe yarar bir yolunu bulmak. Danışanın duygu ve saiklerini anlamlandırmak için, bilinçdışı dinamiklere dair bir fikrinizin olması gerekir. Bu dinamiklere ilişkin kavrayışınızı danışana onun da kullanabileceği şekilde aktarmak terapi zanaatının inceliklerinden biridir. Bunu ileride daha detaylı ele alacağız.

Daha önce belirttiğim üzere, görünmez saikleri görünür kılmak terapinin olmazsa olmazlarından fakat tek başına yeterli değildir. Dolayısıyla bu kitabın konusu da bilinçdışı saikler ve bunların nasıl anlaşılacağıyla beraber danışana nasıl anlatılacağıdır. Terapinin diğer bileşenleri, ne kadar önemli de olsalar, bu kitabın kapsamına girmiyor. Gelgelelim bu diğer bileşenleri gerekli kılanın ne olduğuna değinmekte fayda var. Freud hastalarının semptomlarının birtakım bilinçdışı saikleri temsil ettiğini ilk keşfettiğinde, bunu hastaya söyleyerek semptomları hafifletebileceğini varsaymıştı. Tabii hayal kırıklığına uğradı. Hastaya bunu açıkça söylemek semptomu nadiren hafifletiyor, hafifletse bile etkisi geçici oluyordu. O gün bugündür, psikoterapi denen şey değişimin gerçekleşebilmesi için içgörüyü nelerin eşlik etmesi gerektiğini bulma çabası olmuştur. Psikodinamik terapi ekollerinde, bu soruya getirilen yanıt önerileri terapistle danışan arasındaki ilişkinin niteliğine odaklanır. 11. Bölüm'de klinik ilişkinin bilinçdışı boyutlarını ele alırken, bu nitelik meselesine daha yakından bakma fırsatımız olacak. Şimdilik terapistin bilinçdışı saikleri anlama ve bu anlayışı danışana iletme becerisinin yeter değilse de mutlak koşul olduğunu belirtmekle yetinelim.

Bilinçdışı saikler üzerine düşünmenin önemi sadece terapideki danışanları anlama gayesine dayanmaz. Kendimizi anlamak için de elzemdir bu. Bilinçdışı korku ve suçluluk yaşamlarımıza hiç ön-göremeyeceğimiz şekillerde yön verir.

Sağlıklı, genç ve evli bir kadın olan Joanne doğum sırasında öleceğinden emin olduğundan çocuk sahibi olmaktan korkmaktadır. Anlattığı bir rüya ona eski bir efsaneyi hatırlatır: Birini öldürürsen, sakın cinayet mahalline gitme çünkü maktulün hayaleti seni öldürüp intikamını alma kudretine sahiptir. Joanne, babasının kadın doğum uzmanı olduğunu ve bir bebeği doğurturken öldüğünü anlatır terapistine. Çok geçmeden anlaşılır ki, henüz belirlenemeyen bir nedenden ötürü babasının ölümünden kendisini sorumlu tutuyordur ve bunun sonuçlarından korkuyordur.

Bilindışında tuhaf bağlantılar kurulur. Bir şeye sanki başka bir şeymiş gibi, birine sanki başka biriymiş gibi tepki veririz.

Anthony'nin, işi gereği, işyerindeki bir meslektaşıyla yakın çalışması gerekiyordu. Yıllardır iyi anlaştığı, birlikte çalışmaktan keyif aldığı biridir bu. Fakat son zamanlarda aralarında bazı sürtüşmeler yaşanmış ve Anthony bu çalışma arkadaşını yargılayıcı ve saldırgan olmakla itham etmeye başlamıştır; onun davranışlarından o kadar rahatsız olur ki, istifa etmeyi bile düşünür. Terapistiyle bu sorunun izini sürdüklerinde, Anthony bu iş arkadaşıyla anlaşmazlığa düştüğü ve biraz da hararetli bir tartışmaya sebep olan bir olayı anımsar. Yavaş yavaş, terapistinin yardımıyla, bu

olayda içinde uyanan kötü duyguların yatışmasına izin vermediğini fark eder. İş arkadaşının aslında defalarca barışma teşebbüsünde bulunduğunu ama buna kendisinin direndiğini kabul eder. Konuyu biraz daha kurcalayınca, Anthony, iş arkadaşına verdiği bu tepkinin son derece öfkeli ve yargılayıcı annesine verdiği tepkilere ne kadar benzediğini görür.

Şikâyet ettiğimiz durumları bizzat kendimizin yarattığını, haliyle de bunları değiştirmeye yönelik her tür teşebbüse direndiğimizi keşfetmek hiç de nadir yaşanan bir durum değildir. Bunun en meşhur örneklerinden biri evliliklerdir.

Karl ve Katherine çift terapistine başvurur. Karl, Katherine'in "frijit" olmasından şikâyetçidir. Katherine de utanarak bunu kabul eder. Daha önce bir seks terapistine de gitmişlerdir. Çiftin şimdi görüştüğü terapist seks terapistinin onlara ne gibi tavsiyelerde bulunduğunu sorar. Katherine, Karl'ın verilen tavsiyelere uymadığını çünkü hepsini işe yaramaz bulduğunu söyler. Bunun üzerine terapist de şöyle düşünür: Katherine sırf Karl'ı korumak adına cinsel açıdan erişilmez olarak damgalanmayı kabulleniyor olabilir. Sahiden de, çift ile terapist birlikte çalıştıkça, Karl'ın iki derin korkusunun olduğunu keşfederler: Karl cinsel açıdan yetersiz olmaktan ve partnerinin kendi arzusuyla temas etmesi halinde onu başka erkeklerle aldatmasından korkmaktadır. Bu iki korkunun da o güne kadar hiç bilincine varmamıştır.

2. Bölüm'de, Freud'un bilinçdışından kastının ne olduğunu ve bize bilinçdışına dair neler öğrettiğini göreceğiz. Ardından, o devasa Freud külliyatından (24 cilt dolusu şey yazmıştır!) Freud'un bilinçdışı teorisini en iyi yansıtan başlıkları seçip bu teorinin kendimizi daha iyi anlamaya nasıl yardımcı olabileceğini ortaya koyacağız.

3. ve 4. Bölüm'de Freud'un cinsel gelişim teorisini özellikle Oidipus kompleksi üzerinden ele alacağız, ki kendisi de bu kavramı teorisinin en kıymetli parçası addeder. Bazı insanlar sevecekleri ve sevilebilecekleri, arzulayabilecekleri ve arzulanabilecekleri tatminkâr ilişkiler kurmakta zorlanır. Peki Freud, bu meseleyi anlamamıza nasıl yardımcı olabilir?

5. Bölüm'de yine Freud'un en güçlü kavramlarından olan tekrar zorlantısını anlatıyorum.

6. Bölüm'den 8. Bölüm'e kadar Freud'un kaygı ve suçluluk teorilerinin yanısıra savunma mekanizmaları (kendimizi kaygıdan koruma yöntemlerimiz) teorisini ele alacağız. Görünüşe göre, hepimizin aslında tarihe karışmış şeylere dair kadim korkuları var. Bir şeyi sırf arzulamak bile, o arzu yönünde en ufak adım atmasak dahi, bizi âciz bırakan bir suçluluk duygusuna kapılmamıza yol açabilir. En derin arzularımızı kendimizden bile gizleyerek hayatlarımızı öyle kısıtlarız ki, bunun bize ciddi bir bedeli olur. Freud'un bilinçdışı teorisi insana dair bu evrensel fenomeni nasıl aydınlatır?

9. ve 10. Bölüm'de Freud'un rüya teorisine, ayrıca yas ve matemle ilgili düşüncelerine bakacağız. Freud'un klinik uygulamalara yaptığı en temel katkılardan biri tutulmamış yasin sonuçlarını ortaya koymasıydı. Gün yüzüne çıkardığı paradoksa göre, kaybın acısından kaçayım derken çok daha büyük ve uzun vadeli bir acıya tutuluruz. Bu paradoksu anlamak mümkün müdür?

11. Bölüm’de her danışan ve terapistin gündemini işgal eden bir konuyu ele alacağız: terapi ilişkisinin bilinçdışı yanları. Klinik ilişki, hemen her zaman, dışarıdan görüldüğünden çok daha zengin ve karmaşıktır (her iki taraf için de geçerlidir bu). Yavaş yavaş kendini gösteren bu karmaşıklık danışan açısından eşsiz bir değer taşır. Peki bu süreç nasıl işler?

BİLİNÇDİŞİ

Psikanalize Giriş Dersleri'nde Freud şöyle bir hikâye anlatır:

Bir defasında genç bir evli çiftin misafiriydim. Genç kadının geçenlerde yaşadığı bir olayı gülererek anlatmıştı bana. Balayından döndüklerinin ertesi günü eşi işe gitmiş, o da bekâr kız kardeşiyle alışverişe çıkmıştı. Derken yolun karşısındaki bir beyefendiyi fark etmiş, kız kardeşini dürtüp “Bak, Bay L. geçiyor!” diye yüksek sesle adama dikkat çekmişti. Bu beyefendinin birkaç haftadır eşi olduğu aklından çekmişti. Bu hikâyeyi dinleyince ister istemez tüylerim diken diken oldu ama tabii herhangi bir çıkarımda bulunmaktan imtina ettim. Bu olayı da ancak yıllar sonra, çiftin evliliği yıllar sonra mutsuz sonla bittiğinde hatırladım.*

Freud'un yapmaktan imtina ettiği çıkarım açıktır: Kadın bunun bilincinde olmasa dahi, bu evliliğin içinde olmak istemediğini daha en başından beri “bilmektedir”.

* S. Freud, *Introductory Lectures, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 15. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1915), s. 57.

Bilinçdışını Freud keşfetmedi. Bilinçdışı zihin yaşamının varlığı ve önemi ondan önce de tartışılıyordu; bunun üzerine araştırmalar yapan birden fazla çağdaşı vardı. Şairler ve oyun yazarları, hiç kuşkusuz, bilinçdışı diye bir şey olduğundan uzun zamandır haberdardı. Freud'un farkı ise şudur: Bilinçdışı süreçlerin içerik ve işleyişine dair bilgimizi hayli zenginleştirerek bu bilginin hem terapistlerin danışanlarına yardımcı olmasına hem de hepimizin gerek kendi ruhsal yaşamımızın gerekse başkalarınınkinin doğasını anlamamıza nasıl katkıda bulunacağını göstermiştir.

Freud'un bilinçdışı teorisinin temel önermeleri hiç de karmaşık değildir: neden böyle hissettiğimizi bilmeyiz; neden şundan veya bundan korktuğumuzu bilmeyiz; neden böyle düşünüdüğümüzü bilmeyiz; ve en önemlisi, neden böyle yaptığımızı bilmeyiz. Hissettiklerimiz, korktuklarımız, düşündüklerimiz ve yaptıklarımız belki ilk başta görüldüğünden çok daha karmaşık ve ilginçtir.

Neden böyle hissettiğimizi bilmeyiz.

Yetişkin danışanım Max bazen annesine çok sinirleniyor. Ama olayı dinlediğimde ortada öyle abartılı bir öfke doğuracak bir şey yok gibi geliyor bana. Belli ki bu öfkeyi tetikleyen başka bir şey var.

Neden şundan veya bundan korktuğumuzu bilmeyiz.

Marty telefonu açmamak için elinden geleni yapıyor. Açmaya mecbur kaldığındaysa, tipik kaygı belirtileri göstermeye

başlıyor: kalp atışları hızlanıyor, terliyor, nefesi daralıyor. Telefonda konuşmaktan neden bu kadar korktuğu hakkın-
da en ufak fikri yok.

Neden böyle düşündüğümüzü bilmeyiz.

Rebecca sevmeye değer biri olmadığını düşünüyor. İnsanlar her ne kadar onu sevdiğini söylese de nafile. Onlara inanmıyor, seviemez olduğuna dair fikri değişmiyor.

Neden böyle yaptığımızı bilmeyiz.

Henüz öğrenci olan George hafta sonunu video oyunları oynayarak geçirince önemli bir sınavda çuvallar. Halbuki biraz çabalasa, iyi bir not bile alabilirdi. Oyunlardan pek keyif almadığını, aslında çalışması gereken ders konularının gayet ilgisini çektiğini söylüyor.

Freud psikanaliz derslerinin birinde bilinçdışı* kavramını kadın bir hastası üzerinden ortaya koyar. Kadının karşı koyamadığı bir zorlantısı vardır; evde yakındaki bir odaya seğirtip oradaki masanın başına dikilerek hizmetçiye çağırır, sonra hizmetçiye tekrar odadan çıkarır ama çok geçmeden bu senaryoyu tekrarlamaktan kendini alıkoyamaz. Bu ritüelin ne anlama geldiğini hastanın

* Psikanaliz tarihinde “bilinçdışı” sözcüğünün bazen sıfat bazense zihnin bir bölümünün adı olarak kullanılması büyük bir yer işgal eder. Freud bu terimi düşüncenin niteliğine işaret eden bir sıfat haliyle daha kullanışlı buluyordu. Ben de kitap boyunca bu şekilde kullanıyorum ama arada bir, tıpkı bu cümlede olduğu gibi, bilinçdışı zihinsel olayların bütününe karşılık gelen bir isim olarak da kullandığım oluyor.

kendisi de bilmiyordur ve bu durum onu son derece rahatsız eder. Derken bir gün bunu kendiliğinden anlamlandırır.

Kadın eşinden ayrılmıştır; zaten çok kısa bir süre birlikte yaşamışlardır. Düğün gecesi eşi erekte olamamıştır. Gece boyunca adam kendi odasından kadının odasına defalarca çıkagelmiş, eşiyle birleşmeye çalışmış fakat başarılı olamamıştır. Ertesi sabah hizmetçi odayı toplarken gelinin bekâretini kaybettiğini zannetsin diye çarşafa kırmızı mürekkep dökmeye kalkmış fakat o aceleyle mürekkebi öyle bir yaymış ki, bu planı suya düşmüş.

Ayrıldıklarından beri kadının başka ilişkisi olmamıştı; yalnız bir hayat sürüyordu. Yaşamı takıntılı ritüeller yüzünden çekilmez hale gelmiş, eşini abartılı bir saygı ve hayranlıkla anar olmuştur. Freud'a anlattığı üzere, hizmetçiyi çağırırken yanında durduğu masaya serili örtüde bir leke vardı. Kendisi de özellikle hizmetçinin o lekeyi görmesini sağlayacak bir yerde duruyordu.

Kadın, bilinçdışı biçimde, hizmetçiye örtünün üstündeki bekâret lekesini simgesel olarak göstererek eşini küçük düşmekten kurtaracak bir ritüel geliştirmiştir. Freud kadınla bu ritüel üzerine ilk görüştüğünde, kadın böyle bir anlamın farkında değildir. Yani bu süreç bilinçdışıdır.

Nadir istisnalar hariç, Freud'dan önceki psikologlar zihin dünyasıyla bilinci eşanlamlı addediyordu. Bilinçdışı bir zihin dünyası kendi içinde çelişkili görünüyordu onlara. Freud ise hastalarının düşünce ve eylemlerini açıklamanın zihne dair bu görüşü değiştirmeden mümkün olmadığını fark etmişti.

Bilincin zihin dünyasının ancak küçük bir parçası olduğunu görmüş, zihni tasvir etmesine yarayacak bir imge bulmuştur: Bilinçdışını, içinde zihinsel görüntülerin yer aldığı büyük bir hol

gibi anlatıyordu. Bu görüntülerin her biri holün açıldığı küçük misafir odasına girmeye çalışıyordu. Bilinç misafir odasında oturmuş bekliyordu; holde bekleyen dürtülerse misafir odasında bilinç tarafından ağırlanmayı umuyordu. Holle misafir odası arasındaki kapıda ise bir bekçi duruyordu. Bu bekçinin görevi içeri girmeye çalışan her dürtüyü kontrol edip bilinçle görüşmeye uygun olup olmadığına karar vermektir. Uygun olmayanları geri çeviriyordu. Geri çevrilen dürtüler bilinçdışı holünde kalmak zorundaydı. Bekçinin onaylamadığı bir dürtü eşiği geçmeyi başarırca, yaka paça tekrar hole atılıyordu. Geri çevrilen bu dürtüler “bastırılmış” olarak nitelenir. Bir dürtü misafir odasına giriş izni alsa bile, bilincin gözüne takılana kadar bilinçli hale gelmez. Bu tür dürtüler, yani misafir odasında olup da henüz bilincin dikkatini çekmemiş olanlar önbilinçtedir; misafir odası önbilinç sistemidir. Ne zaman ki analist hastayı özgürleştirmek için bastırmayı ortadan kaldırma-ya girişir, kabul edilemez dürtüleri dışarı atan yani bastıran bekçi bu defa da *direnç* olarak karşımıza çıkar.* Bekçi birtakım dürtü ve düşünceleri misafir odasına almayı reddedebilir; zira bunlar bilincin dikkatini çektiği takdirde nahoş bir duyguya (korku, suçluluk, utanç) yol açacaktır. Bu sansür gerekçelerini 6. Bölüm’de daha detaylı ele alacağız. Şimdilik şunu demekle yetinelim: Sansürcü bekçinin görevi misafir odasının kapısında bekleyen adayları inceleyen bu kriterleri baz almaktır.

Peki girişte bekleyen ve bilinçdışı zihin yaşamımızı oluşturan bütün o düşünceler, arzular ve dürtüler neyin nesidir? Bilinçdışının alametifarikası, kuşkusuz, adı üstünde bilinçdışı olmasıdır. Bu bağlamla sınırlı olarak, bilinçdışı zihinsel olayı şöyle tanımlayalım:

* Freud, *Introductory Lectures*, s. 295

kişinin dilsel olarak erişemediği olay (en azından olağandışı yollara başvurulmadığı sürece). Haftasonumun neden keyifsiz geçtiğini bana soracak olsanız, size doğru düzgün bir yanıt veremem doğrusu. Keza zararsız farelerden niye korktuğumu da açıklayamam. Bazı özel çağrışım teknikleri kullanarak veya sodyum pentotal yardımıyla bunların sebebini keşfedebilirim belki ama oturup düşünerek bulamayacağım kesindir. Bu düşünceler bilince çıktığı takdirde canımı yakacak duygulara yol açabilir. Haliyle bekçi onları zorla girişte tutmaktadır.

Misafir odasındaki henüz bilincin dikkatini çekmemiş dürtü ve düşünceler önbilinci oluşturur. Freud bu durumu, henüz bilinçli nitelik kazanmamış olmakla birlikte istenirse bilince çağrılacak bir zihinsel olay olarak tanımlamıştır. Şu an annenizin kızkılık soyadını düşünmüyor olabilirsiniz ama sorsam muhtemelen hatırlayıp söylersiniz. Siz belleğinizden çağırana kadar, bu bilgi önbilinçte kalır. Bazı bilinçdışı şeyler diğerlerinden çok daha derine gömülüdür. Bekçinin elinde, bazı dürtüleri diğerlerinden çok daha katı bir biçimde reddetmeye yönelik talimatlar vardır. Mesela bir orkestra şefinin adını hatırlamakta hep zorlanırım. Şimdi de aklıma gelmiyor. Ama uğraşsam, sözelimi alfabenin harflerini tek tek düşünüp adının ilk harfine ulaşısam, belki güç bela da olsa o adı çıkarabilirim. Oysa şimdi bu bilgi bilinçdışında... ama çok da değil. Öte yandan nice anım ve duygum vardır ki muhtemelen çok eskiye dayandıklarından, derinlere gömülü ve sıkı kontrol altında tutulduklarından bunlara erişmem pek de mümkün değildir. Saiklerimizin çoğu ise bu iki örneğin arasında bir yerdedir. Erişilmeleri mümkünse de kolay değildir.

Freud pek çok düşüncenin bastırılmadığını, sadece unutulduğunu fark etmişti. Unutulan düşünceler uçup gider. Bilinçdışında

bastırılan düşünceler ise kişinin zihin dünyasının parçası olarak kalır. *Her şeyin* ardında gizli bir saik olduğunu iddia eden terapistler danışanlarıyla beyhude tartışmalara girmeleriyle meşhurdur. Neyin bastırılmış neyin sadece unutulmuş olduğunu birbirinden ayırmak her zaman kolay değildir, pek bir işe de yaramayabilir.

Freud önbilinçle bilinçdışı arasına net bir çizgi çekmişti. Bir şeye hemen erişebiliyorsak önbilinçteydi; erişemiyorsak bilinçdışındaydı. Oysa pratikte, bu iki kategori arasında bu kadar net bir ayırım yapmak genelde daha zordur. Bana kalırsa şöyle bir model üzerinden düşünmek en makulüdür; düşünceler bir doğru üzerinde sıralanarak bir uçtaki bilinçli olan ile diğer uçtaki gömülü olan arasında ölçeklendirilir. Nitekim “önbilinç” de bu doğru üzerinde bilincin hemen arkasında yer alan düşüncelere karşılık gelir.

Bilinçdışı zihinsel olayların bir diğer önemli özelliği şudur: Bilinçli olaylar “ikincil süreç” kanunlarına tabiyken, bilinçdışı olayların hepsi değilse de çoğu Freud’un tabiriyle “birincil süreç” kanunlarının güdümündedir. İkincil süreçler bildiğimiz mantık dünyasına karşılık gelir. Olaylar belli bir sıraya göre meydana gelir. Geçmişte olan geçmişte kalmıştır, gelecek ise henüz gelmemiştir. Sebep-sonuç dünyasıdır bu. Çalışırsam iyi notlar alırım; arkadaşımı terslersem bana sinirlenebilir. Bu dünyada düşlem ve eylem farklı sonuçları olan farklı şeylerdir. Odamı toplamaktan sa hayal kurmayı tercih ettiğimde, odamın kendiliğinden toplanmayacağını farkındayım. Birinin başına kötü bir şey gelmesini istiyorum diye, tesadüfen gerçekten de o kişinin başına bir şey geldiğinde bunun benim suçum olduğunu düşünmem.

Birincil süreçler ise, ikincil süreçlerden farklı olarak, *gerçeklik* diye bir şey yokmuşçasına faaliyet gösterir. Bu da ikincil süreçler sahasından aşına olduğumuz mantığa hiç benzemeyen tuhaf bir

mantık ortaya koyar. Birincil süreçlerin sahasında çelişki veya birbirini dışlama gibi kavramlar yoktur. Aynı anda hem babamı öldürmeyi hem de babamın beni yarın sinemaya götürmesini isteyebilirim. Size hakaret ettikten sonra beni sevmeye devam etmenizi bekleyebilirim. Gerçeklik ve mantık kanunları bu kadar esneyince tuhaf çağrışımlar ortaya çıkabilir: Bir düşünce bir benzerinin yerine geçebilir, yerini bambaşka bir düşünceye bırakabilir veya koca bir düşünce kümesini temsil eder hale gelebilir.

Babama yönelik korkum bir atın beni ısırması korkusuna dönüşebilir. Birincil süreç sahasında çok tipik bir çağrışım zinciridir bu: Babamı hem severim hem de ondan korkarım. Sevginin bilincindeyimdir ama korku bilinçdışıdır. Babamın, kötü düşüncelerimden dolayı beni cezalandırmak için bana fiziksel olarak zarar vermesinden korkarım. At da tıpkı babam gibi iri yarı, ürkütücü bir figürdür. Atların o tehlikeli dişlerini daha önce görmüşümdür. Babamdan bilinçli olarak korkmam ama attan korkarım. Bunun da bazı avantajları vardır: Babamdan kaçamam ama atlardan kaçabilirim.

Ebeveynime duyduğum öfke radikal bir tutuma dönüşebilir. Ebeveynlerim beni kontrol altına almak için otoritelerini kullanır. Devlet de otorite sahibidir. İsyanımı devlete yönlendiririm. Beni teskin edecek bir anneye duyduğum ihtiyaç belli yemekleri daha çok sevmeme dönüşebilir. (Mutsuz olduğunuzda kendinizi “teselli etmek” için yediğiniz yemekleri düşünün.)

Birincil süreç zamansızdır. Ne geçmiş tanır ne de gelecek. Bir şey 20 yıl önce tehlikeliyse, hâlâ tehlikelidir. Şu an acı çekiyorsam, hep çekeceğimdir. Yıllar önce ebeveynlerimin beni kötü düşünce veya davranışlarımdan dolayı cezalandırmasından korktuysam, ebeveynlerim öleli çok olsa bile bu korkum tam gaz devam eder.

Psikodinamik terapinin amaçlarından biri önemli meseleleri birincil süreçler sahasından çıkarıp ikincil süreçler sahasına taşımaktır. Terapiye omuzlarımda böyle bir korku yüküyle başlamışsam, artık korkulacak bir şey kalmadığını, beni cezalandırmaya çalışan bir otorite olmadığını fark ettiğimde terapistim de benim gibi memnun olacaktır.

Birincil süreçler sahasında, düşünlemlerle gerçek, arzuyla eylem arasında da bir ayrım yoktur. Babamın ölmesini istemem onu gerçekten öldürmemle eşdeğer bir suçtur. Babam diyelim ki alakasız bir sebepten ötürü ölürse, onu öldürenin ben olduğunu düşünüp vicdan azabıyla kıvranırim. Benzer şekilde, kötü addettiğim bir hazzın hayalini kuruyorsam, o hazzı gerçekten yaşamışçasına suçluluk duyarım. Freud bilinçdışı bir arzudan kaynaklanan suçluluğun gerçek eylemin yaratacağından çok daha güçlü ve yıkıcı olabileceğini düşünüyordu. Ne ironiktir ki, çoğumuz için bu tür arzuların uyandırdığı suçluluk hayalde de gerçekte de aşağı yukarı aynı ölçüdeyken, aynısını onlardan aldığımız *haz* için söylemek mümkün değildir; düşlerimizdeki haz gerçekleştiğinde düşlerdeki kadar tatmin edici olmaz.

Belki en önemlisi, birincil süreçlerin “haz ilkesi” doğrultusunda faaliyet göstermesidir. Haz ilkesi *haz ister! Hemen şimdi ister!* İkincil sürecin pusulası olan “gerçeklik ilkesi”nin tam tersidir. Freud’a göre, bebekler ihtiyaçlarına denk düşen yemeğin, oyunun veya kişinin hayalini kuruyorlardı; oysa çok geçmeden ihtiyaçlarının böyle hayal kurarak giderilmediğini fark ediyor ve dış dünyanın yani *gerçekliğin* kurallarını öğrenip ona göre hareket etmeleri gerektiğini anlıyorlardı. Sütü hayal etmek açlığı gidermiyordu. Annenin orada olduğunu hayal etmek onları rahatlatmaya yetmiyordu. Bebekler kendi isteklerini karşılayabilmek için gerçek

dünyayı manipüle etmeleri gerektiğini öğrenirler. Gerçeklik ilkesi burada başlar.

Çocuk büyüdükçe bu ilke de giderek karmaşılaşır. Bu ilke doğrultusunda, çocuklar *hazzı erteleme*nin avantajlarını (ve bazen de *gerekliliğini*) öğrenirler. İkinci sınıfa giden çocuklara şimdi küçük bir şeker mi yoksa yarın büyük bir şeker mi almayı tercih edeceklerini sorsanız, çoğu küçük olanı seçecektir. Çünkü bu çocuklar halen haz ilkesinin etkisindedir: haz, *hemen şimdi*, ertelemeden! Oysa üçüncü sınıftaki çocuklar büyük şeker için beklemeyi yeğler. Çocuklar yedi yaşından sekiz yaşına geçerken hazzı erteleme avantajlarını öğrenirler.

Gerçeklik ilkesi geliştikçe çocuklar da olayların sonuçlarını öngörebilmeye başlar. Ödevimi yapasım olmasa da, öğretmenin hışmına uğramamak için ödevimi yaparım. Sonraki sayfalarda göreceğimiz üzere, haz arama davranışını ketleyen en güçlü unsurlardan biri vicdanımız tarafından cezalandırılma korkusudur: kendimizi suçlu hissetmekten duyduğumuz korku. Güçsüz bir insana zarar vermekten beni alıkoyan tek şey, çoğu zaman, sonradan vicdan azabı duyacağımı bilmemdir. Freud medeni yaşamın hali-hazırda olduğundan daha da yıkıcı ve tehlikeli bir hale gelmesinin önündeki engelin bu olduğu kanısındaydı.

Büyüdükçe gerçeklik ilkesini çok daha karmaşık meselelerde kullanmaya başlarız. Bir bilim insanı görece çabuk ve kolay bitirebileceği bir araştırma projesini reddedip kendisini daha çok zorlayacak bir projeye girer. Sporcular, dansçılar, şarkıcılar belli bir mükemmellik düzeyine erişebilmek için yıllarca canlarını dişlerine takıp çalışırlar.

Freud haz ve gerçeklik ilkelerinin cinsel dürtülerle ilişkisine dair ilginç bir tespitte bulunmuştur. Seks dürtüsü, diğer bazı

dürtülerden farklı olarak, gerçekliğe bağlı kalmadan, hazzı ertelemeyi gerektirmeden veya olası sonuçlardan korkmadan kendi kendine de tatmin edilebileceğinden, bazı insanlarda bu dürtü gerçeklik ilkesinin daha az güdümündedir ve haliyle kişiye ciddi sıkıntı yaratma, onu zor duruma sokma potansiyeli taşır. Söz konusu zor durumun ne olduğu kişiden kişiye değişebilir. Kimileri tatmin yöntemi olarak mastürbasyondan vazgeçemez hale gelir, kimileri bir an durup düşünse sonuçlarını öngörebileceği halde felaketle sonuçlanan cinsel maceralara atılır. Belki de zührevi hastalıkların yayılmasını engellemenin bu kadar zor olmasının nedeni budur. Bu mefhumu açlık dürtüsü gibi diğer dürtüleri de içerecek şekilde genişletirsek, örneğin yeme bozukluklarının yaygınlığını ve tedaviye direnci belki daha iyi anlayabiliriz.

Haz ilkesi “*Hemen şimdi haz!*” derken, gerçeklik ilkesi “*Daha sonra, daha az da olsa, daha güvenli bir haz*” der. Gerçeklik ilkesi gelişmese, başımız beladan kurtulmazdı. Ne hazzı erteleyebilir, ne sonuçları öngörebilir ne de gerçekliği değerlendirebilirdik.

Haz ilkesiyle gerçeklik ilkesi her daim birbiriyle çekişir. Robert Louis Stevenson’ın *Dr. Jekyll ile Bay Hyde*’ı hiç Freud okumadan yazmış olması takdire şayandır. Bu kitapta, haz ilkesiyle gerçeklik ilkesinin sürükleyici hikâyesi anlatılır. Medeni yaşamın kendisine dayattığı sınırlardan bunalan Dr. Jekyll hepimizin bilinçdışında bulunan, haz ilkesinin dürtülerini eylemeye dökmeyi sağlayacak bir iksir yapar. Dr. Jekyll Londra cemiyetinin en tatlı ve nazik adamlarından biridir. Oysa bilinçdışı dürtüleri günyüzüne çıktığında, bu dürtülerin tek derdinin hemen karşılık bulmak olduğunu öğreniriz. Erteleme diye bir şeyi kabul etmezler, yıkıcıdır, başkalarının iyiliğini önemsemezler. Dr. Jekyll iksiri içip zalim ve büsbütün bencil bir canavar olan

Bay Hyde'a dönüştüğünde, cinsel ve saldırgan dürtüleri zincirlerinden boşalır.

Böyle anlatıldığında, birincil süreç dünyası gözümüze epey korkunç görünür. Tıpkı Bay Hyde örneğindeki gibi, kontrol altında tutulmadığında feci sonuçlar doğurabileceğini düşünürüz. Oysa madalyonun bir de öteki yüzü var. Birincil süreç sahası aynı zamanda şiirlerin, yaratıcılığın, oyunbazlığın besin kaynağıdır. Tamamen ikincil süreçlerden oluşan dünya epey kısır ve sıkıcı bir yer olurdu doğrusu. Freud'a göre, sanatçı birincil süreç sahasında keşfe çıkıp oradan topladıklarını sanatıyla birleştiren kişiydi. Sor-sak, aynısının tutkulu âşık ve hayalperest arkadaşlar için de geçerli olduğunu söylerdi belki.

Freud ilk başta zihni üç sisteme ayırmıştı: *bilinçdışı, önbilinç, algısal bilinç*. Bu modelle misafir odası, hol ve bekçi örneği üzerinden tanıştık. Bilinçdışı sistemi (hol) birincil sürecin ve haz ilkesinin sahasıydı; bilinç sisteminde (misafir odası) ise ikincil süreç ve gerçeklik ilkesi yer alıyordu. Fakat Freud daha sonra, bu model her ne kadar bastırmayı ve bilinç-bilinçdışı ilişkisini açıklamaya elverişli olsa da, tam bir zihin kuramı için farklı bir modele ihtiyaç olduğunu anladı. İnsan zihninin biteviye bir çatışma içinde olduğunu zaten düşünüyordu; nihayetinde klinik verilerinin, bu üç sistem temelinde değil de, birbiriyle mücadele eden üç fail üzerinden daha iyi anlaşılacağına kanaat getirdi. Bu nihai modele göre, söz konusu faillerden biri birincil süreç ve haz ilkesi doğrultusunda, diğeri ise ikincil süreç ve gerçeklik ilkesi doğrultusunda hareket ediyordu. Çizdiği son tabloda zihnin üç faili vardı: *id, ego, süperego*.

İd içgüdüsel dürtülerin (cinsel ve saldırgan dürtüler) deposudur. Tamamen bilinçdışıdır, hiçbir şekilde sosyalleşmemiştir. Her daim haz ilkesine göre hareket eder, dürtülerin gecikmeden

tamı tamına tatmin edilmesini bekler. Sonuçlarmış, mantıklmış, akliselimmış, başkalarının iyiliğiymiş... onu ilgilendirmez. İd, Dr. Jekyll'ın iksirinin açığa çıkardıklarıdır; Bay Hyde karakteri, idin zıvanadan çıkmış halinin tüyler ürperten tezahürüdür. Haz ilkesinin güdümünde olmasına ilaveten, birincil süreç kanunlarına uygun olarak ne zaman tanır ne de çelişki.

Süperego vicdanımızdır. Kendi zihnimizi ebeveynlerimizin ve toplumumuzun ölçütlerine ve kısıtlamalarına uygun hale getirmiş olmamızı temsil eder. Başta, idin dürtülerine boyun eğsek ebeveynlerimizin sevgisini, koruyuculuğunu yitireceğimizden korkarız. Bu ölçüt ve kısıtlamaları içselleştirdikten sonra ise birtakım sonuçlara karşı tetikte olmak durumunda kalırız: süperegonun bize yönelik saldırıları yani *suçluluk duygusu*. Süperegonun bir kısmı bilinçlidir; vicdanımızın nelere izin verip neleri yasakladığını biliriz. Fakat büyük bir bölümü de bilinçdışıdır, ki bu da en zorlu ve yıkıcı sorunlarımızdan biri olan bilinçdışı suçluluğa yol açar.

Ego yönetici işlevdir; id, süperego ve dış dünyanın arasını bulmak gibi zahmetli bir görev yüklenmiştir ona. İkincil süreç kanunları ve gerçeklik ilkesi doğrultusunda faaliyet gösterir. İdden farklı olarak, olayların olası sonuçlarını önemser ve başını belaya sokmamak ya da ileride daha büyük bir doyum elde etmek adına hazı ertelemek için elinden geleni yapar. Freud'un ifadesiyle, "Ego mantığı ve sağduyuyu temsil ederken, id dizginsiz tutkuları temsil eder."* Egonun görevi dış dünyayla ilişkileri düzenlemek olduğundan, idin kendi arzularını karşılayabilmesi için egodan yardım alması gerekir. İd egoya durmaksızın baskı uygular. Yetmezmiş gibi, egonun iki patronu daha vardır: İdin dikte ettiği bir eylemin dış

* Freud, *The Ego and the Id*, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 19. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1923), s. 25.

dünyada tehlike yaratıp yaratmayacağına, cezaya mahal verip vermeyeceğine karar vermenin yanı sıra, süperegounun gazabına yol açıp açmayacağını, yani suçluluk duygusu doğurup doğurmayacağını da göz önünde bulundurmak zorundadır. Ego ayrıca misafir odası modelindeki bekçi rolünü üstlenip kaygıya karşı bastırma ve diğer savunmaları yönetir. Egonun bu savunma mekanizmalarından sorumlu bölümü bilinç dışında yer alır.

Freud'a göre, ruh sağlığı büyük oranda egounun gücüne ve esnekliğine bağlıdır. Ego eğer akıllıca bir yönetim sergiler, iki içsel patronuna olabilecek en yüksek tatmini sağlar ve dışarıdaki patronuyla başını belaya sokmamayı başarır, gerekenden fazlasını bastırmazsa, enerjisinin önemli bir kısmını mutlu ve yaratıcı bir yaşama aktarabilirse, kişi medeni yaşama ciddi ölçüde damgasını vuran nevrozdan kaçabilir. Birincil süreç denen yeraltı dünyasına seyahat edip oradan bulup çıkardıklarımızı yaratıcı bir şekilde, derli toplu bir halde ortaya koyabilmenin öneminden daha önce söz etmiştim. Freudçular bu sürece "egounun hizmetinde gerileme" der.

Bay Hyde bastırmanın ne kadar gerekli olduğunun kanıtıdır. İd dediğimiz şey bir dürtü kazanı olduğundan, ki bu dürtülerin çoğu da sosyal yaşamla uyumlu olmadığından, ideal düzeyde bastırma olmasa başımız ciddi belaya girerdi. Ya hapsi boylardık ya da arzularımızı sürekli bastırmak zorunda kaldığımız için sonu gelmez bir hüsrana içinde olurduk. Gereğinden az bastırma iyi değildir. Peki ya fazla bastırma? Bu kitabın okurlarının bundan muzdarip olduğunu tahmin edebiliyorum; en azından kitabın yazarının bu derdi çektiği muhakkak. Freud medeni toplumun çoğu mensubunda böylesi bir fazla bastırma olduğunu düşünüyordu. Fazla bastırmanın bir dizi bedeli vardır:

1. Bastırılan arzu ve dürtüler, düzenleyici ilkeler benim bilinçli kontrolümün dışında, egonun gözüne gözükmeyen hareket ederlerse, onlarla baş etmeye yönelik bir strateji geliştirmem de imkânsız hale gelir. Bunların sözgelimi beş yaşındaki bir çocuğun meseleleri olduğunu, bir yetişkin olarak beni bağlamadığını kendime hatırlatmam yetmez. Gerçeklik ilkesini devreye sokup kısa vadede acı çekmeyi tercih edemem. Haliyle de artık bana hizmet etmeyen, bırakın değiştirmeyi görmemin dahi mümkün olmadığı düzenleyici ilkeler hayatımı ciddi ölçüde baltalar.
2. Bastırılan düşüncelerin duygusal yükü bir gram azalmadan sonsuza kadar varlığını sürdürür. Yıllar önce bana tehlikeli gelen bir şey bastırılmış kaldığı sürece bana aynı ölçüde tehlikeli gelmeye devam edecektir.
3. Bastırılan arzu ve dürtüler baskı altındadır; kendilerini dışavurmak isterler. Bastırmayı sürdürebilmek için belli bir ruhsal enerji sarfetmeniz gerekir. Egonun görevi kişinin sevmek, çalışmak, oynamak, öğrenmek gibi bileşenlerden oluşan yaşamını düzenlemek, odaklamak, faaliyete geçirmektir. Az iş değildir bu; ego bu görevleri yerine getirmeye ne kadar fazla enerji ayırabilirse, bastırmaya ne kadar az enerji harcanırsa, benim için o kadar iyi olur. Aksi takdirde askerlerinin çoğunu nöbete diktiği için çatışmaya girecek kimsesi kalmamış bir orduya benzerim.
4. Bastırılan düşünceler benzer düşünceleri de kendine çeker ve böylece bastırılan alan büyüdükçe büyür. Öğrenme kanunlarını araştıran psikologlar bunu *“uyaran*

genellemesi” olarak isimlendirir. Size kırmızı ışığı görünce düğmeye basmayı öğretmişsem, yanan ışık açık pembe bile olsa düğmeye basmaya meyledeceksinizdir. Çocukken, aile içinde inisiyatif almanın tehlikeli bir şey olduğunu öğrendiğim için girişkenlikle ilgili her tür dürtümü bastırmayı öğrenmiştim. Büyüyüp de girişken davranmam gereken durumlarla karşılaştığımda bu dürtümü yine bastırdım çünkü her defasında çocukken olduğu gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşabileceğimi hissettim. Dolayısıyla baştaki o korkum farklı farklı durumlara yayıldıkça yayıldı ve beni giderek daha da ketledi.

Freud zihnin bilinçdışı yaşamının varlığını ve önemini ilk keşfettiğinde, karşısında, aldıkları eğitim doğrultusunda zihnin tamamen bilinçli olduğunu düşünen meslektaşları vardı. Onları ikna etmeye yönelik bazı kanıtlar sunması gerekiyordu. O da genellikle üç tür kanıt ortaya koyuyordu: rüyalar, nevrotik semptomlar ve kendi tabiriyle *parapraksiler* (dil sürçmeleri ve benzer hatalar).

Rüyalar

Freud rüyaları bilinçdışına uzanan kral yolu olarak tanımlamıştır. Bundan kastı, yorumlama pozisyonundaki kişi rüyaların işleyiş mantığını bir defa çözdükten sonra rüyaların en önemli bilinçdışı arzuları açığa çıkaracağıydı. Bunun zihnin bilinçdışı yaşamının kanıtı olmanın yanı sıra terapide kullanılabilecek önemli bir araç olduğu kanısındaydı. *Giriş Dersleri*’nde verdiği şu örneğe bakalım:

Henüz genç olmasına rağmen yıllardır evli olan bir kadın şöyle bir rüya görür. Eşiyle tiyatro salonundaymış. Salonun yarısı boşmuş. Eşi ona, Elise L. ile nişanlısının da gelmek istediğini ama bulabildikleri koltukların epey kötü olduğunu (62 sent karşılığında üç koltuk), haliyle de bilet almadıklarını söylüyormuş. Alsalar da zararı olmazmış, diye düşünüyormuş rüyasında.*

Freud'un rüyaların ancak rüyayı gören kişinin çağrışımları üzerinden analiz edebilebileceğini, bu çağrışımların rüyanın gizli anlamını açığa çıkaracağını savunduğunu unutmayalım. İşte bu rüyayı gören kişinin çağrışımlarından bazıları ve nihayetinde Freud'un rüyaya getirdiği yorum:

- Elise hastayla aşağı yukarı aynı yaşta ve yeni nişanlanmış. Oysa hasta 10 yıldır evli.
- Hasta geçen hafta oyunda yer ayırtmak için epey acele etmiş. Rüyasında salonun yarısını boş görünce, *bu kadar acele etmeye gerek olmadığını* düşünmüş.
- 62 sent: Görümcesine 62 dolar hediye edilmiş, *o şaşkın ördek de alalecele* kuyumcuya gidip o parayla kendine takı almış.
- Üç koltuk: *Yeni nişanlanan Elise kendisinden sadece üç ay küçük olmasına rağmen kendisi 10 yıldır evli bir kadın.*
- *Yorum:* Evlenmek için bu kadar acele etmem saçmaymış. Elise örneğinden görüldüğü üzere *ben de* daha ileri bir yaşta koca bulabilirmişim. Hatta yüz kat iyisini bile bulurmuşum (62 sent ile 62 dolar arasındaki ilişki).**

* Freud, *Introductory Lectures*, s. 122.

** a.g.e., s. 124.

Nevrotik Semptomlar

Zihnin bilinçdışı bir yaşamı da olduğunu varsaymadan, insanın kendine zarar veren davranışlarını açıklamak güçtür. İnsanlar yaşamlarını sekteye uğratacak nice davranış, tutum ve ketlenmeyi benimser; neden kendilerine bu kötülüğü ettiklerini sahiden bilmezler. Freud şöyle bir vaka anlatır:

19 yaşında bir kadın yatmadan önce yapmayı alışkanlık haline getirdiği şeylerin sayısını artırma bunlara saatler ayırır hale gelmiştir, ki bu da hem kendisini hem de ebeveynlerini mahvetmektedir. Onlardan kurtulmak için neyi var neyi yoksa vermeye hazır olduğunu, buna rağmen kendini bu ritüelleri eksiksiz yerine getirmeye mecbur hissettiğini söyler. Mesela yastıkları santimi santimine öyle bir dizmelidir ki yatak başına kesinlikle değmemelidirler. Epeyce bir psikanalitik çalışma sonrasında Freud ve hasta bu yatak başının erkeği, yastıklarınsa kadını temsil ettiğini keşfeder. Ardından, bu ritüelin anneyle babanın birbirine değmemesi emrine karşılık geldiğini saptarlar. Hatta kadın bu ritüelleri geliştirmeden önce, henüz küçük bir çocukken, güya kaygılarını azaltmak amacıyla, kendi odasıyla ebeveynlerinin odası arasındaki kapının hep açık kalması için tutturmuştur. Oysa gerçekte istediği, ebeveynlerini gözlem altında tutmak ve böylece her tür cinsel faaliyeti engellemektir. Analizde, çocukluğunun ilk yıllarından beri babasına yönelik erotik bağının pençesinde olduğu, annesine karşı ise hiddetli bir kıskançlık beslediği açığa çıkar.*

* a.g.e., s. 264.

Parapraksiler

Freud'un parapraksiden kastı sürçmedir: dil sürçmesi, kalem sürçmesi, her tür unutkanlık ve sakarlık. Bu fenomenler onu cezbetmiş, onların bilinçdışının işleyişine açılan şahane pencereler olduğunu düşünmüştür. Kariyerinin başlarında bunlara dair topladığı örnekleri *Gündelik Yaşamın Psikopatolojisi*'nde yayımlamıştır.* Parapraksilerin kendi görüşleriyle yeni tanışanlara bilinçdışı kavramını tanıtmak için net ve ikna edici bir yöntem olacağı inancıyla *Giriş Dersleri*'ne bu fenomeni uzun uzadıya açıklayarak başlamıştır.

Freud'un parapraksi teorisi buraya kadar okuyanları şaşırtmayacaktır. İnsan bir şeye *niyet* eder: bir şey söylemeye, bir şeyi hatırlamaya, bir şey yapmaya. Fakat o niyetiyle rekabet halinde bir diğer niyeti daha vardır; bekçinin sansürlemeye çalıştığı bir niyettir bu. Kapıdan geri çevrilen dürtüler baskı altındaki dürtülerdir. Parapraksilerde, bu geri çevrilen dürtü kendini ifade etmenin bir yolunu bulmuş olur. Freud'un *Gündelik Yaşamın Psikopatolojisi*'nde verdiği örneklerden biri şudur:

Freud bir arkadaşıyla antisemitizm konusunda dertleşmektedir. Bu durumdan epeyce şikâyetçi olan arkadaşı hararetleli hararetleli konuşurken Vergilius'un meşhur bir dizesine atıfta bulunmak ister. Şiirde Aeneas Dido'yu terk eder; Dido da terk edilmenin mutsuzluğundan ötürü, kendi soyundan gelenlerin intikam almasını niyaz eder. Fakat Freud'un arkadaşı sözlerini bunun geçtiği dizeyle bitirmeye niyet etse de, dizenin tamamı bir türlü aklına gelmez. Anımsayamadığı dize şudur:

* S. Freud, *The Psychopathology of Everyday Life, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 6. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1901).

Exoriare aliquis nostris ex ossibus ultor: “İntikamımı alacak biri doğsun kemiklerimden.” Gelin görün ki “aliquis” (biri) kelimesini atlar, ne yapsa aklına gelmez. Halbuki iyi bildiği bir dizedir bu, okul çağından beri ezberindedir. Eksik sözcüğü kendisine Freud hatırlatır ve ondan bu bellek sürçmesine dair çağrışımlarını paylaşmasını rica eder. Arkadaşı, ilk başta, “aliquis” sözcüğünü ikiye bölmek istediğini fark eder: “a” ve “liquis”. Ardından arka arkaya şu sözcükler gelir aklına: “kalıntılar, sivilaşma, akışkanlık, sıvı, Aziz Ianuarius ve kanının mucizesi.” Freud arkadaşından bu sonuncusunu biraz daha açmasını istediğinde şu yanıtı almış: “Aziz Ianuarius’un kanı Napoli’de bir kilisede ufak bir şişede tutuluyor. Belli bir bayram gününde bu kan mucizevi şekilde sivilaşıyor. İnsanlar bu mucizeye büyük önem atfediyor, gecikirse çok geriliyorlar çünkü daha önce şehir Fransız işgalindeyken böyle bir gecikme olmuş. O dönem birliğin başında olan general de (...) kilisenin papazını kenara çekip dışarıda bekleyen askerleri işaret ederek, mucizenin bir an önce gerçekleşmesini *umduğunu* ona net bir dille anlatmış. Sonra mucize gerçekten de yaşanmış.” Arkadaşı bu aşamada bir an mahcup bir ifadeyle duraksayınca, Freud sözlerine devam etmesi için onu teşvik etmiş. “Neyse, birden aklıma bir kadın geldi. Kendisinden ikimiz için de epey rahatsız edici olabilecek bir haber bekliyorum.”

Freud: “Menstrüasyonunun kesildiği haberi mi?

“Nereden bildin?”

“Düşün... belli bir gün akmaya başlayan kan, beklenen bu olay gerçekleşmediğinde yaşanan huzursuzluk, mucizenin mutlaka gerçekleşmesi yönündeki açık tehdit... Hatta bana

kalırsa bu Aziz Ianuarius örneğiyle kadınların menstrüasyon döngüsüne dair müthiş bir benzetme yapmış oldun.”*

Ben bu örneği epey faydalı buluyorum çünkü bilinçdışının maharetini açıkça ortaya koyuyor. Freud’un arkadaşı, mirasçılarının onun intikamını almasını talep etme niyetindeydi. Bilinçdışı niyeti buydu ama mirasçı arzusuna temas edince, artık bu arzusunu gerçekleştirebilecek durumda olmadığı farkındalığı da beraberinde geldi. Böyle bir durumda bir mirasçısının olması, isteyeceği son şeydi. Kız arkadaşının hamile olması ihtimalinin onda yarattığı korku bilinçdışında kalmaya devam etmiş fakat “aliquis” sözcüğünü bloke ederek (istemediği o “biri”ni bloke eder gibi) kendini bilinçdışından ifade etmişti. Bilinçdışının bu çağrışımlarla açılan oyun alanında oluşturduğu yaratıcı yollar Freud’un bu sürçmeyi yorumlamasını sağlamıştı.

Bu bölümde bilinçdışının doğasına ve bizi nasıl yönlendirdiğine dair bir şeyler gördük. Sonraki iki bölümde, bu bilinçdışı saiklerin en güçlü ve baş döndürücü olduğu alana, cinsellik alanına gireceğiz.

Freud’un eserlerini İngilizceye çeviren James Strachey, Freud’un cinsellik konusunu ele aldığı temel eserinin çevirisine yazdığı sunuşta şöyle der: “Freud’un *Cinsellik Üzerine Üç Deneme*’si kuşkusuz, *Rüyaların Yorumu* ile birlikte, insanlığın bilgi birikimine yaptığı en büyük ve orijinal katkıdır.”** Bence de yerinde bir değerlendirmedir. Freud’un çocukluk cinselliğiyle, psikoseksüel gelişimle, nevrozun ortaya çıkmasında seksin rolüyle ve belki de en çok Oidipus kompleksiyle ilgili çalışmaları insanlığa dair görüşlerimizi hayal bile edilemeyecek düzeyde değiştirmiştir.

* a.g.e., s. 9.

** S. Freud, *Three Essays on Sexuality, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, 7. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1905), s. 125.

PSİKOSEKSÜEL GELİŞİM

İnsan türünün bizlerin aseksüel varlıklar olduğu inancına bu kadar uzun süre tutunabilmiş olmasına hayret etmemek elde değil.

Sigmund Freud, *Giriş Dersleri*

Freud'un *Cinsellik Üzerine Üç Deneme*'si yayımlanmadan önce, cinselliğin ergenlikte başladığı konusunda Avrupa çevrelerinde en ufak şüphe yoktu. Çocukların masumiyetine, saflığına cinsel arzu, düşünem ve hazları yakıştırmak katiiyen mümkün değildi. Bu düşlemlerin bazen ebeveynlerle ilgili olması ise zaten hayal bile edilemezdi. Haliyle Freud'un kitabının yankılarının Batı dünyasını sarsması hiç de şaşırtıcı değildir. Freud'un iddialarının iki temel mesajı vardı: Çocukların cinsel arzu, düşünem ve hazları neredeyse doğumla birlikte başlayıp, kısa bir dönem haricinde, yaşam boyu devam eder ve hem çocukların hem de yetişkinlerin duygusal sorunları sıklıkla yaşamın ilk yıllarındaki cinsel yaşama dayanır.

Freud çocukların genital organları haricindeki organlarından elde ettikleri bu ilk hazlara istinaden "çokbiçimli sapkın" tabirini

kullanmıştır. Bundan kastı, ileride sapkın addedilen yetişkinlerin birincil seçimi haline gelecek her bedensel hazzın küçük çocukların dağarcığında yer almasıydı. Freud bu bedensel hazları cinsel olarak nitelemekte haksız olmadığını, zira yetişkin cinselliğinin tohumlarının burada açıkça yer aldığını, ayrıca yaşamın görece başlarında bunların da genital hazzı ve başka biriyle temas kurma arzusunu merkez aldığını savunmuştur.

Freud'un bu görüşleri de tıpkı bilinçdışıyla ilgili görüşleri gibi, hastalarını saatlerce dinlemesinden doğmuştur. Freud'un hastaları "serbest çağrışım" yapıyor, yani akıllarına gelen her şeyi, ne kadar utanç verici veya alakasız da görünse, ellerinden geldikince söylemeye çalışıyorlardı. Freud ve meslektaşları ise çoğu zaman sessiz kalıyor; saatlerce, günlerce, yıllarca hastalarını dinliyorlardı. Herhalde insan ilişkileri tarihinde bir kişi dahi yoktur ki, ne bir ebeveyn ne bir sevgili ne bir rahip ne de bir hekim, başka birini bu kadar uzun süre bu şekilde dinlemiş olsun. Terapistlerin daha önce kimsenin duymadığı veya anlamadığı şeyler duymuş olmasına şaşmamalı.

Hastalarının çağrışımlarından ve hatırladıklarından yola çıkan Freud çocukların cinselliğinin yaşamın kabaca ilk 13 yılında bir dizi gelişim evresinden geçtiği hipotezini geliştirdi. Bu evrelerin her birinde bedenin başka bir kısmıyla meşguliyet ön plana çıkıyordu. Bu yolculuk –ebeveynlerin bu evrelere verdiği tepkiler ve bu tepkilerin çocuktaki yansımaları– yaşam boyunca etkili olur, diyordu Freud.

Çocuğu yetiştirmekten sorumlu kişiler çocuğa cinsel arzu ve düşlemlerin yasak olduğunu hemen her zaman açık bir şekilde öğrettiğinden, zihindeki bekçiye bu tür arzu ve düşlemleri bilince almaması talimatı gider. Böylelikle bunlar bilinçdışının önemli ve

bilhassa etkili bir parçasına dönüşür, bilinçdışı saiklerimizin başlıca kaynaklarından biri haline gelir.

Bir danışan kişisel bir konuda reddedilmesi üzerine, en yakın dondurmacıya gidip koca bir porsiyon krem şantili dondurma yiyor.

Başka bir danışan vaktinin ve enerjisinin ciddi bölümünü alışılmışın çok ötesinde bir kaos ve dağınıklık içindeki eviyle uğraşarak geçiriyor.

Yakın bir ilişkisi olsun isteyen, yalnız bir yaşam süren bir erkek danışan spor arabasıyla ve kamera koleksiyonuyla meşgul. (Komedyen Mort Sahl'ın bir sözü vardır: "Saatleri ve hızlı arabaları sevenlerin insana ihtiyacı yoktur.")

Psikoseksüel gelişim bakımından düşünmeyi öğrenmemiş olanlarımız tüm bu davranışları tuhaf bulabilir. Freud'un teorisi ise bu konuda aydınlatıcıdır.

Freud'un psikoseksüel evreler teorisini yayımlamasının üzerinden neredeyse 100 yıl geçti. Yirmi birinci yüzyıla girerken, psikodinamik teorisyenler arasında bu evrelere yaklaşımları bakımından epeyce fark görmek mümkün. Kuşkusuz, her klinisyen artık yaşamımızın ilk yıllarında çevremizdeki insanlarla kurduğumuz ilişkilerin ilerideki gelişimimizde ciddi ölçüde etkili olduğuna emin. Keza yine bu ilk yıllara ait nesne ilişkilerine ve etkileşim örüntülerine dair daha yakın dönemde geliştirilmiş teorilerin Freud'un orijinal dürtü teorisine olmazsa olmaz eklemeler yaptığına da şüphe

yok. Freud da muhtemelen bu eklemeleri memnuniyetle karşıladı zira kendi çalışmaları da açıkça bu yönde ilerliyordu.

Bugünkü tartışmalar ise daha ziyade neye ağırlık verilmesi gerektiği konusundadır. Daha klasik psikanaliz enstitülerindeki öğrencilere hâlâ bu evrelerin asli olduğu öğretilir. “Nesne ilişkileri” enstitülerinde ise bu evreler yine öğretilmekle beraber daha az vurgulanır. Yine sayısı giderek artan pek çok enstitü, ki bunlara “ilişkiselsci” enstitüler deniyor, terapi için en önemli meselenin terapistle danışan arasındaki ilişki olduğunu savunur. Bu sonuncusunun farklı bakış açılarını bütünleştirmeye yönelik yaratıcı bir girişim olduğu söylenebilir. Halen ayrışılan noktalar bir yana, bazı temel konulardaki fikir birliği giderek güçlenmektedir. Çoğu terapist artık çocukluk cinselliğinin tanınmasının bu alanda önemli bir katkı olduğunu kabul etmektedir; yine çoğu, psikolojik zorlukları belli bir gelişim evresindeki sorunların kalıntıları olarak görmektedir. Freud’un klinik gözlemleri ve bunlardan yola çıkarak geliştirdiği psikoseksüel evreler teorisi bugün egemen olan bu tutumun kökenidir. Haliyle bu teori günümüzde de önemini korumaktadır.

Freudçu tipolojiye göre, çocukların geçtiği evrelerin her birinde bedenin bir bölümü ve onunla ilişkili faaliyetler ayrı bir önem kazanır, ki bunun da bir boyutu bedenin o bölümünden elde edilen hazdır. Söz konusu evreler şunlardır:

- Oral evre (doğumdan yaklaşık 18 aya kadar)
- Anal evre (18 aydan yaklaşık 3 yaşa kadar)
- Fallik evre ve Oidipus kompleksi (3 yaştan yaklaşık 7 yaşa kadar)

- Gizil evre (7 yaştan ergenliğe kadar)
- Oidipus Kompleksi II (ergenlikte)
- Genital evre (ergenlikten itibaren)

Bu evreler pat diye başlayıp pat diye bitmez; bir süre bir sonrakiyle eşzamanlı seyredip yerlerini ona yavaş yavaş bırakırlar. Bu evreler bu şekilde üst üste binmeye ek olarak, bilinçdışı ve gizli kalarak kendilerinden sonra gelen evrelerin arka planını oluşturur.

Kendi döneminde biyoloji alanında yaşanan gelişmelerden hayli etkilenen Freud biyolog gibi düşünme eğilimindeydi. Bu bağlamda, psikoseksüel gelişimi de bireyin içinde yaşanan içgüdüsel bir açılım olarak değerlendiriyordu. Freud'un izinden gidenlerin yaptığı çalışmalar onun düşüncesini daha kişilerarası bir çerçeveye oturtmuştur. İçgüdülerin varlığına şüphe yoksa da bunların nasıl sınıflandırılabileceği hep tartışma konusu olmuştur. Benzer şekilde, insanın doğuştan sahip olduğu bir gelişme takvimi olduğu da aşikârdır fakat büyümekte olan çocuğun karşısına sürekli yeni yeni kişilerarası zorluklar, görevler ve tepkiler çıkar. Her içgüdü malzeme işlevi görür; zorluklarla, görevlerle ve ebeveyn tepkileriyle şekillenir. Bu sürecin gelişim çağındaki çocuk üzerinde güçlü bir etkisi olur. Freud sonrası döneme ait olan bu ilişkisel vurgu (çocuğun erken "nesne ilişkileri"ne yapılan vurgu) Freud'un teorilerini genel olarak epey zenginleştirmiştir. Psikoseksüel gelişim teorisi de buna dahildir.

Ebeveynlerin verdiği tepkiler doğrultusunda her evre çocuk için doyurucu ve ebeveynler için ilginç geçebileceği gibi, zor (hatta hayli zor) geçmesi de olasıdır. Doyurucu mu yoksa zor mu geçtiğinin, ebeveynlerin tam olarak nasıl tepkiler verdiğinin çocuk üzerinde kalıcı bir etkisi olacaktır.

Saplanma ve Gerileme

Freud'un zihin modeline göre, tekrar tekrar farklı yerlere yönlendirilebilecek bir miktar ruhsal enerji vardır. Çeşitli psikoseksüel evreler üzerine düşünürken bu kavramı mutlaka akılda tutmak gerekir. (Freud'un metinlerini İngilizceye çeviren ilk kişi, James Strachey bu enerjiye karşılık olarak "kateksis" diye bir sözcük icat etmiştir.) Bu enerjinin büyük kısmı bir düşünceye, arzuya veya anıya yönlendirildiğinde, o düşünce veya arzu iki nitelik kazanır: önemli hale gelir ve duygu yüklenir. Çocuklar sırasıyla her bir psikoseksüel evreye girdiklerinde, bu enerjinin büyük bölümünü o evrenin arzu ve hazlarına yatırır. Normal gelişimde, süreç ilerledikçe bu enerjinin epey bir kısmını geri çekip bir sonraki evreye yönlendirirler. Saplanma (fiksasyon) denen durumda ise yeni evreye geçilse de önceki evrede ciddi miktarda enerji kalır. Kişinin saplandığı evrenin asıl önemi ve duygusu büyük ölçüde bilinç dışında kalır. Dolayısıyla da burası hayat zorlaştığında *gerilenebilecek* rahatlatıcı bir ruhsal alana dönüşür.

Gerileme (regresyon) hüsrana uğradığını veya korktuğunu hisseden kişinin saplanma noktalarına dönmesidir. Nasıl ki bir psikoseksüel evreye veya ilişkiye saplanmak mümkünse, gerileme de bunlardan birine doğru yaşanabilir. (Gerilemeyi, psikoseksüel evreler bittikten sonra daha detaylı ele alacağız.)

Freud saplanmayı, ebeveyn tepkilerinin yeterli gelmediği durumlarda çocukta oluşan kalıcı etkileri tarif etme amacıyla kullanmıştı. Çocuğun belli bir evredeki deneyimi çok travmatikse (veya ebeveynleri ona aşırı müsamahakâr davranmışsa) bu dönemde aldığı dersler derinlere yerleşir. Saplanma ayrıca yaşamın ilk yıllarındaki bir ilişkiye veya bu ilişkinin bir evresine de

karşılık gelebilir. İnsanların ebeveynlerinden biriyle ilişkisine bilinçdışında saplanması gayet yaygın bir durumdur. Böyle bir saplanmam olmuşsa, ruhsal enerjimin ciddi bir kısmını o kişiyi özlemeye veya o ilişkinin acısından kurtulmaya çalışmaya ayırırım.

Yaşamın ilk yıllarındaki ilişkiler çok güçlüdür ve görece temiz bir sayfaya yazıldıklarından kalıcı olma eğilimindedirler. Çocukluk saplanmam ne kadar güçlüyse, yetişkinlikte kurduğum ilişkilerde kendimi ortaya koymam da o kadar zor olur. Ayrıca yetişkin yaşamımdaki insanları hayatımın ilk dönemindeki kişilerin ikameleri gibi görmeden edemem.

Meşhur Don Juan bir kadından ötekine koşar. Belli ki doymaz bir çeşitlilik ihtiyacı içindedir. Bu hikâyeyi psikanalitik bir gözle ele alanlar Don Juan'ın aslında çeşitlilik peşinde olmadığını öne sürer. Don Juan anne saplanmasını temsil eder: Böyle yana yakıla ve boş yere aradığı kişi aslında anesidir.

Danışanım Barbara'nın babası duygusal açıdan mesafeli bir adamdı. Barbara çocukluğu boyunca babasının dikkatini çekmek, onunla duygusal bağ kurabilmek için uğraşıp durmuştu. Bu önemli ilişkide yaşadığı mahrumiyet ve hüsrana güçlü bir saplanmaya dönüşmüştü. Soğuk bir adamın nihayet kendisini sevmesini sağlayarak bu ilk ilişkisini iyileştirebilme umuduyla hep kendisine soğuk davranan erkeklerle birlikte oluyordu.

Çocukluk Çağında Cinsellik

Çok küçük çocuklar hayatı bedensel işlevleri yerine getirirken duygusal haz aldıklarını keşfederler. Bunlardan ilki beslenmedir. Ağız, dudaklar ve dil çok hassastır; onları uyarmak bebeğe hayli haz verir. Ardından boşaltma, özellikle de dışkılama işlevleri ön plana çıkar. Anüsün çevresindeki deri de çok hassastır, haz da verebilir. Son olarak çocuk, cinsel organı ve onu uyardığında aldığı yoğun hazzı keşfeder. Freud tüm bu hazların otoerotik olduğunu söyler çünkü bunlar için gereken tek şey kişinin kendisidir.

Oral Dönem

Çocuğun ilk meşgalesi beslenme olduğundan, oral dönem de haliyle ilk sırada yer alır. Çocuk süt gelmese bile emmekten keyif aldığını hemen öğrenir. Bu da parmağını veya bedeninin başka parçalarını emmesine yol açar.

Ağzın ayrıca ilk haz kaynağı olduğu anlaşılmaktadır. Bebekler dünyayı ilk olarak büyük oranda ağızlarıyla keşfeder. İlk hüsrانları da oral niteliktedir: acıkma, susama ve tatmin olmayan emme hissi. Ağız ayrıca ilk saldırganlık organlarından: ısırma, bağırma, ağlama. Bu hazlar çocuğa öncelikle, yapayalnız olduğunda da mutlu olabileceğini öğretir. Kimseye ihtiyaç yoktur. Süt için anne lazımdır ama parmağını veya başka bir yerini, hatta battaniyesini emmek de gayet keyiflidir. Bu hazların büyük kısmı çocuk büyüdükçe bastırılır ama bilinçdışına yerleştiklerinde bile güçlerini korurlar. Yaşamın ileriki yıllarında ilişkilerde sorunlar yaşadığımda eskiye, kimselere ihtiyaç duymadığım o günlere dönmeye meyletmem şaşırtıcı olmasa gerek.

Ebeveyn Tepkisi

Eskiden, pediyatrik gelişim açısından çocuğu belli bir plana göre emzirmek tavsiye ediliyordu. Çocuk, diyelim, meme veya biberon saati gelmeden üç saat önce ağlamaya başlarsa, o üç saati ağlayarak geçiriyordu. Ben de böyle büyütülmüşüm; hiç tavsiye etmem. Zamanla bu teamül “talep üzerine” beslemeye evrildi. Bebek ne zaman acıkırsa, o zaman doyuruluyordu. Bu iki farklı uygulamanın çocuğa dünyaya dair ne gibi dersler verdiğini herhalde tahmin edebilirsiniz. Planlı beslemenin çocuğa verdiği mesaj ilgi ve ihtiyaçlarının başkalarının rahatı kadar önemli olmadığıdır, ki daha ilk günlerden verilmesi itibariyle hayli güçlü bir mesajdır bu. Taleple besleme ise çocuğa ihtiyaçlarını talep etmeye hakkı olduğunu öğretir ve bunların çoğu zaman karşılanacağına güven duymasını sağlar. Planlı besleme çocuğun dünyadaki haklarına dair karamsar olmasına yol açabilecekken, taleple beslemenin onu daha iyimser yönde şekillendirmesi muhtemeldir.

Ebeveynlerin beslenme amaçlı olmayan emme biçimlerine (örneğin parmak emme) farklı farklı tepkileri olur. Kimisi çocuğu kendine haline bırakır, zamanla bu davranışın azalmasını bekler. Kimisiye doğrudan müdahale edip bıraktırmaya çalışır. Çocuğun ellerini bağlamak, emdiği parmağına yüksük benzeri bir koruyucu takmak, çocuğa yanlış bir şey yaptığını söylemek, çocuğu cezalandırmak bu müdahalelerin bazılarıdır. Çocuk bunlar doğrultusunda, ebeveynlerinin onun haz almasına yönelik tutumuna dair ilk fikirlerini edinir. Sonradan bu tutumu tüm hazlara, özellikle de bedensel hazlara genelleyebilir.

Oral dönemdeki ebeveyn tepkilerinde bir diğer büyük mesele de memeden kesmedir. Çok mu erken kesildi? Çok mu geç

kesildi? Pat diye mi yoksa yavaş yavaş mı yapıldı? Bunu çocuk mu istedi, ebeveyn mi? Bu soruların yanıtları, çocuğa doğduğu dünyaya dair bazı dersler verir. Ayrıca yaşamın daha ilk yıllarında yaşanmaları itibarıyla olağanüstü bir etkileri olabilir.

Oral Saplanma

Oral saplanması olan kişilerde ciddi yeme bozuklukları (anoreksiya, bulimiya veya aşırı yeme) ortaya çıkabilir; yalnız kaldıklarında veya stresli dönemlerde yemeğe yönelebilirler; pasif ve bağımlı kişiler olabilirler. Diğer seçenekler yerine oral seksi yeğleyebilirler. Oral saldırganlıkları da olabilir; ki bu, çocuklarda gerçek bir “ısıрма” olabilirken, yetişkinlerde ise daha ziyade sözlü bir “ısıрма” şeklindedir. Oral saplanmaları ileri düzeyde olan kişilerdeki pasiflik ve bağımlılık onlara (ve yakınlarına) ciddi ölçüde sıkıntı yaratabilir. Orta düzeyde bir oral saplanma ise epeyce yaygın hatta evrenseldir. Bir sınav sırasında üniversite öğrencilerini gözlemlemek bu bakımdan hayli fikir verecektir. Aralarından parmak emen çıkmaz belki ama bazılarının parmak yerine başka bir şeyler koydukları hemen fark edilir.

Anal Dönem

İkinci yılda çocuklarda dışkı ve dışkılamaya ciddi bir ilgi uyanır. Dışkılamak da tutmak da haz verir. Bunlara ek olarak, çocuklar ebeveynlerinden ister istemez şu mesajı alır: Dışkı, verilecek veya tutulacak bir hediyedir. Dışkılama büyük bir ilişkisel mesele haline gelir: Ebeveynlerin bu işleve dair çocuğun ilgileriyle her zaman uyuşmayan planları vardır.

Freud, hastalarının çağrışımlarından yola çıkarak, bu dönemde sadizmin baş gösterdiğini fark etmiştir. Hatta Freud bu dönemi sıklıkla “sadistik-anal dönem” diye anar. Bu dönemde çocukların sosyalleşmenin getirdiği sınırlamalardan dolayı öfkelenmesi olasıdır. Bu yaştaki çocuklar dış çıkardıkları için, başkalarını ısırma, dolayısıyla can acıtma kapasiteleri gelişir. Ayrıca güçlenirler ve fiziksel güçlerini kendileri de hissederler. Bu evrede cinsel içgüdüler ile saldırgan içgüdüler arasında bir bağ kurulur. Bu bağ ileride tamamen bastırılıp bilinçdışında kalabilir ama çoğu insanda kısmen de olsa bilinçte kalıp sadist veya mazoşist cinsel fanteziler ve davranışlar şeklinde tezahür eder.

Ebeveyn Tepkisi

Dışkı ve dışkılamaya ebeveynlerin nasıl bir tutumla yaklaştığı, çocuğa çok şey öğretir. Bedenin, işlevlerinin, ürünlerinin doğal ve sakıncasız olduğunu öğrenebileceği gibi, iğrenç ve utanç verici olduklarını da öğrenebilir. Tuvalet eğitimi de bu bakımdan etkili bir öğrenme sürecidir; toplum içinde yaşamayı öğrenmenin kilometre taşlarından biridir. Tuvalet eğitimi bazen çok erken veya çok katı bir tarzda verilir; bazen neredeyse hiç verilmez, çocuk kendi isteğiyle çıkarana kadar bezle dolmasına izin verilir; bazense bu ikisinin arasında bir süreç yaşanır. Erken veya katı tuvalet eğitimi, çocuğa işlerin kendisinin değil ebeveynlerinin kuralları doğrultusunda yürümesi gerektiğini öğretir. Tuvalet konusunda rahat bir eğitim veya sıfır eğitim ise ebeveynlerin çoğunun işleri kendi kendine de halledebileceğine dair güven telkin eder.

Çoğu çocuk bu aşamada, haz arayışındaki yapıları ile ebeveynlerinin talepleri arasında ciddi bir çatışma olduğunu fark eder. İleride bu çatışmanın içselleştirilmesinin önemini ne kadar

vurgulasak azdır. Freud meslektaşı Lou Andreas-Salomé'nin bir makalesinde öne sürdüğü görüşleri destekleyerek alıntılar:

Çocuğun karşılaştığı ilk yasak budur: anal faaliyetten ve onun ürünlerinden haz alma yasağı. Bu da gelişim sürecinin tamamında belirleyici olur. Çocuk içgüdüsel dürtülerine saldırgan yaklaşan çevreyi burada ilk kez görür; kendi varlığını yabancı olandan ayırtırmayı öğrendiği, haz olasılıklarını ilk defa bastırdığı durumdur bu. Bu aşamadan itibaren hayattan reddedilen, dışlanan her şeyi temsil eder hale gelir “anal”.*

Anal Saplanma

Anal saplanma farklı suretlere bürünebilir. En yaygını zorlantıdır (kompülsiyon). “Her şeyi yerli yerine koymadığı” veya düzenli kalamadığı zaman azarlanabileceğini öğrenen çocuk çevresini derli toplu bir şekilde kontrol altında tutarak kaygı düzeyini düşük seyrettirmeye çalışır. Bu zorlantılı tutumun şiddeti ise kişiden kişiye değişir. İnsanın yaşamını belli bir düzen içinde sürdürebilmesi için gereken normal düzeyde bir zorlantı vardır (düzenli not tutmayan, derse zamanında gitmeyen birinin yüksek eğitim alması pek mümkün değildir). Yelpazenin diğer ucundaysa tamamına varmış takıntı zorlantı bozukluğu (obsesif-kompulsif bozukluk) yer alır. Bu bozuklukta takıntı ve zorlantılar kişinin yaşamını ciddi ölçüde sekteye uğratar. Freud'un en meşhur hastalarından birinin gözünün önüne sevdiklerine çok

* Freud, “Three Essays on Sexuality”, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 7. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1905), s. 187.

korkunç bir şey olduğuna dair bir görüntü gelip duruyor, ne yapsa bunu aklından atamıyordu. Ayrıca “mecburiyet” hissettiği birtakım zorlantılar da onu felç ediyordu. (“O taşı yoldan almam lazım... Hay aksi, hata ettim, gidip taşı yerine koymam gerekiyor.”)

Anal saplanması olup da takıntılı bir şekilde temizlik yapan kişiler çoğu zaman (hatta her zaman), kaçındıkları tüm o pisliği, dağınıklığı, düzensizliği içten içe arzularlar. Bir ara bir grup insanla kişisel gelişim toplantıları düzenliyordum. Bunlara genellikle alışageldiğimiz orta sınıf, orta yaşlı insanlar katılıyordu. Çoğu da gayet düzenli ve titiz insanlardı. Toplantılardaki rutin faaliyetlerimizden biri de parmak boyasıyla resim yapmaktı. Bu aktiviteyi izlemenin (ve buna katılmanın) hem çok öğretici hem de eğlenceli olduğunu söyleyebilirim. Katılımcılar önce önlerindeki kâğıdı parmaklarının sadece uçlarını kullanarak kibar kibar çizmeye başlar, çok geçmeden bu temkin zevkle bir kenara bırakıp boyalı ellerini hem kendi üstlerine hem de birbirlerine sürmeye başlarlardı. Sonrasında ise çoğu, çocukken bile kendilerine böyle sınırsız eğlenme hakkı tanımadıklarını söylerdi.

Freud anal saplanmaları olan kişilerin “düzenli, eli sıkı ve inatçı” olmaya meylettiğini gözlemlemiştir. “Düzenli” kısmını anlamak herhalde kolaydır. İlk büyük mücadelenin çocuğun nerede ve ne zaman dışkılayacağı olduğunu düşündüğümüzde, “inatçı” anlaşılır hale gelir. Freud, hastalarını dinledikçe, “eli sıkılığın” bilinçdışında dışkının paraya denk gelmesinden kaynaklandığını fark etmişti. Karşımda dışkıyı talep eden biri varken onu kendime saklamam daha sonra parayı sakınmam şeklinde simgeleşir. Bunun ilk kontrol mücadelesi olduğunu anladığımızda, bu saplanmanın bir tür isyana hatta sadistçe bir isyana dönüşmesini kavramak da kolaylaşacaktır.

Çamaşır ve kurutma makinelerinin, tek kullanımlık bezlerin kültürümüzü nasıl değiştirdiğini bir düşünelim. Benim bebekliğimde bezler binbir zahmetle ilkel bir çamaşır makinesinde yıkanır, askıda kurutulurdu. Annemin bezi en kısa sürede bırakmamı istemesini anlayabiliyorum. 1960’larda ergenlik döneminde olan kişilerin anne babaları, modern imkânlar sağolsun, tuvalet eğitimi aceleyle getirmemişti. Bu çocukların giyim kuşamı, görüntüsü, temizlik alışkanlıkları 1960’larda yetişkin olan bizleri belki de bu yüzden dehşete düşürüyordu.

Fallik Dönem

Üç yaşa doğru, cinsiyetler arasındaki anatomik fark çocukların ilgisini çekmeye başlar. Günlük gözlem ve biraz da kendi çocukluğumuzdan kalan anılar doğrultusunda, cinsiyetler arasındaki farkın çocukların hayli ilgisini çektiğini, onları meşgul ettiğini söyleyebiliriz. Freud ve takipçileri de hastaları için bunun uzun vadeli etkileri olan ciddi bir mesele olduğunu hemen fark etmişti.

Bu döneme giren çocukların ilgisini çeken tek şey cinsiyetler arasındaki fark değildir. Penis ve klitoris uyarılmasıyla gelen büyük haz da çocukların radarına girer. Diğer “erojen bölgeler”in uyarılması da kuşkusuz tatmin edicidir, öyle de kalır, ama bu yeni haz ilk sıraya yerleşir. Bu dönemde anatomik farkların büyük önem kazanması itibariyle, başka biriyle genital temas kurma fantezisi de baş göstermeye başlar. Beş yaş civarında, çocukların fantezi dünyası otoerotik olmaktan çıkıp başka bir kişiyi merkez alır hale gelir. O kişinin kim olduğu, bu fantezinin nasıl işlediği konusunu ise 4. Bölüm’de daha detaylı ele alacağız.

Ebeveyn Tepkisi

Bu dönemde ebeveynler çocuğun klitorisi ya da penisi uyararak haz almayı öğrenmiş olmasıyla baş etmek zorunda kalır. Çocuğun bu davranışına verilecek cezalandırmadan, korkutucu tehditlerden tutun da tamamen görmezden gelmeye uzanan tepkilerin kalıcı sonuçları olur. Çocuk hazzın kötü bir şey olduğunu, hele ki cinsel hazzın hepten kötü olduğunu öğrenebilir. Söz konusu bu suçluluk özellikle erkek çocuklar arasında daha yaygın ve şiddetlidir. Mastürbasyon yapmayı bırakmayı defalarca deneyip başaramadığında kendisinin iradesiz olduğuna kani olabilir, bu da büyük bir suçluluğu beraberinde getirir. Yelpazenin diğer ucundaysa bu tür bir hazza çok da itiraz etmeyen ebeveynler yer alır.

Yüz yıl önce, erkek çocuğu “pipisini koparmak”la tehdit etmek alelade bir şeydi. Belki bu hâlâ yapılyordur ama herhalde eskisi kadar yaygın değildir. Çoğu terapist, bu tehdit açıkça yapılsa bile küçük erkek çocuklarda kastrasyon korkusu yaşadığı kanısındadır. Kız çocuklarının penisi olmadığını gören erkek çocuk, kızların da eskiden penisinin olduğu ama birinin onu koparıp aldığı sonucuna varabilir. Böyle çarpıcı bir keşifte bulunmasa bile, erkek çocuğun bu tür bir cezayı hayal etmesi o kadar zor değildir. Penisin anatomik biçimi kastrasyon fantezisine son derece açıktır. Sözelimi çocuk elinde çekiçe kendisine yasaklanan bir şey yapıyor olsa, çekiç elinden alınacaktır. Buradan yola çıkarak, çocuğun penisine ne yapılacağını tahmin etmesi işten bile değildir.

Küçük kızlar ise bu şekilde tehdit edilemez. Kastrasyonun halihazırda gerçekleştiğini hayal edebilirler belki ama bunun onlara karşı bir tehdit olarak kullanılması, gelecekte yaşanabileceklere

dair içlerine korku salınması mümkün değildir. Gelgelelim her çocuğun ebeveynin sevgi ve onayını kaybetmekten korkmasını sağlayabilirsiniz. Kız çocuklarında kastrasyon korkusunun karşılığı da bu olabilir.

Gerek kız gerekse erkek çocukları genital farkları erkeklerin üstünlüğüne ve kadınların aşağılığına yorabilir. Ebeveynlerin bu meseleleri nasıl ele aldığı bu düşünceyi güçlendirebileceği gibi yumuşatabilir de.

Fallik Saplanma

Fallik saplanma otoerotik cinsellikten ilişkisel cinselliğe geçişin ya hiç yaşanmaması ya da yarım kalması anlamına gelir. Saplanmanın farklı farklı tezahürleri olabilir. Çocuk büyüyünce, en çok zevk aldığı seks biçimi mastürbasyon olabilir. Fallik saplanması olan erkek çocuk, penisini karşı tarafın içine girip onu tahakküm altına almak için gururla ve saldırganca kullanan bir yetişkine dönüşebilir. Yaşamının her alanında kişiliğini de penisini kullandığı gibi kullanacaktır. Kadınları değersiz görmesi, erkeksi üstünlüğüyle böbürlenmesi olasıdır.

Fallik saplanma yaşayan bir kız ise büyüyünce, özellikle de erkeklerle ilişkisinde aşağılık duyguları yaşayan bir kadına dönüşür. Erkeklerle karşı pasif ve boyun eğen bir tutum içinde olması gerektiğine inanabilir. Yahut isyan bayraklarını açıp dünyaya karşı saldırgan bir “erkeksi” duruş benimseyebilir. Fallik saplanması olan erkek çocuklar gibi o da kadınları değersiz görebilir. Kendi eksikliğinin müsebbibi gördüğü annesine içten içe öfke duyabilir.

Spor arabalara, tek motorlu uçaklara ve silahlara özel bir ilgi duyan kişilerin en azından orta düzeyde fallik saplanması olduğu söylenebilir.

Ciddi fallik saplanmalar ise cinsel doyuma engel olur. Kişi tamamen çekingen davranabilir veya cinselliği ancak mekanik biçimde, duygusal temas kurmadan yaşar.

Fallik saplanma temelde iki yoldan ortaya çıkar. İlk olarak, mastürbasyon konusunda yaşanacak ciddi bir çatışma bu saplanmayla sonuçlanabilir. *Sanatçının Bir Genç Adam Olarak Portresi*'nde James Joyce İrlandalı erkek çocukların nasıl korkunç cezalarla tehdit edildiğine ve bunun onları sürüklediği çatışmaya dair ürkütücü bir tablo çizer. Çocuğa veya ergene mastürbasyonun ayıp ya da sağlıksız bir şey olduğu öğretildiğinde de, bu kadar çarpıcı olmakla birlikte, benzer çatışmalar baş gösterir; çocuk amansız bir bağımlılığın pençesine düşer. (Kızların mastürbasyon konusunda bu kadar yoğun çatışmalar yaşama ihtimali daha düşüktür.) İkinci olaraksa, genital farkları keşfetmesi çocukta travma etkisi yaratabilir. Kız çocuk penisi olmadığı için kendini aşağı görebilir. Erkek çocuk ise penisi olmayan insanlar da olduğunu fark ettiğinden, aynısının kendisinin de başına gelmesi ihtimalinden ciddi ciddi korkmaya başlayabilir. Hal böyle olunca da temkinli ve ürkek davranmaya başlayabileceği gibi, saldırgan bir fallik gururla kendisini bu korkuya karşı korumaya da çalışabilir.

Gizil Dönem

Cinselliğin büyük ölçüde bastırıldığı bu dönemle 1. Bölüm'de tanışmıştık. Bu konuyu 4. Bölüm'de daha detaylı ele alacağız.

Genital Dönem

Freud cinsel hazları paylaşma fantezilerinin fallik dönemde başlayıp gelişmekle beraber asıl olarak ergenlikte vücut bulduğunu gözlemlemiş ve bu evreye genital dönem adını vermişti. Ergenler penisin vajinayla ilişkisiyle ve bu münasebetin ilişkisel yankılarıyla meşguldür. 4. Bölüm'ün konusu olan Oidipus kompleksi tamı tamına bu dönemde serpilir. Şimdilik, pregenital evrelerde bu tür bir olgunlaşma emaresi olmadığını belirtmekle yetinelim. Tabii çocuk, nihayetinde, anal döneme girdiğinde oral dönemdekinden yaşça daha büyüktür fakat oraldan anala geçiş bir olgunlaşma basamağı olarak görülmez. Freud'un gözünde, büyüme yolunda atılan en büyük adım çocuğun otoerotizmden uzaklaşıp müşterek cinsel hazlarla ilgili düşlem ve arzulara geçmesidir.

Psikoseksüel evreleri ele alırken, her bir evrede nasıl bir saplanma olabileceğini gördük. Belirttiğimiz üzere, saplanmanın en önemli özelliklerinden biri *gerilemeyle* yani hüsrana veya kaygı karşısında daha eski bir evre ya da ilişkiye dönme eğilimiyle ilişkisidir.

Gerilemeye Tekrar Bakmak

Freud gerilemeyi şöyle tarif ediyordu: Yaşamın ileriki yıllarında normal cinselliğin gelişimini ketleyen bir şey olursa, çocuksu bir cinsellik biçimi tekrar baş gösterebilir. süreci de şöyle bir benzetmeyle açıklıyordu: "Akarsu nehir yatağında önüne çıkan set nedeniyle akışı engellendiğinde, geride kurumaya yüz tutmuş eski kollara doğru akmaya başlar." Bu bağlamda, gerileme daha eski bir psikoseksüel evreye veya ilişkiye sığınarak kaygı ve hüsrana baş etme anlamına gelir.

İlk başta bu doğrudan daha eski bir cinsel düzene dönme manasında kullanılıyordu ama Freud'un takipçileri kavramın kapsamını genişletti. Örneğin bugün gerileme dediğimizde kendi ayakları üstünde durmayı bırakıp eski bir bağımlılığa dönmeyi veya ciddi bir hüsranın ardından çocuksu bir saldırganlık sergilemeyi kastedebiliriz.

Gerileme ile saplanma arasında güçlü bir ilişki vardır. Belli bir evredeki saplanma ne kadar güçlüyse, hüsrana uğramış veya kaygılı kişinin o evreye gerilemesi o kadar muhtemeldir.

Freud saplanma ve gerilemeyi şöyle bir analogiyle açıklıyordu. Göçebe bir topluluk düşünün. Seyir halindeyken uğradıkları yerlerin bazılarında bir grup insan bırakıyorlar. Öncü birlikler bir sorun yaşarsa veya karşılarına tehlikeli bir düşman çıkarsa, ihtiyat niyetine geride bıraktıkları kişilerin yanına dönebileceklerdir. Ama geride çok fazla insan bırakmışlarsa, bu defa da çatışmaya girmeleri halinde yenilme riskleri artacaktır.* Aşk ilişkilerinde sorun yaşayanlar fallik döneme geri çekilir, ilişkilerin karmaşasındansa mastürbasyonun çok daha güvenli ve tatmin edici olduğunu keşfederler. Porno endüstrisi de bundan yararlanarak ciddi kâr elde etmektedir.

Chet adında bir danışanım mevcut ilişkisini sürdürebilmeyi çok istiyor fakat her ilişkide olan karmaşık durumlarla karşılaştıkça düzen takıntısı öyle artıyor, her şeyin kendi istediği gibi olması için öyle tutturuyor ki kadının ondan uzaklaşması an meselesi oluyor.

Benden süpervizyon alan bir terapistin yetişkin danışanı Frank zorlu bir boşanma sürecinin ardından ebeveynlerinin evine taşınıp neredeyse tam manasıyla annesine yapıştı.

* S. Freud, *Introductory Lectures, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 16. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1915), s. 341.

İleri düzeyde saplanma ve gerileme nevroza bağlı unsurlardır. Daha hafif örneklerine ise günlük yaşamda sık sık rastlarız. Bazen öğrencilerime, “Yarın teslim etmeniz gereken bir ödeviniz olduğunda, başına oturmayı ertelemek için genelde neler yaparsınız?” diye sorarım. Bazıları kendisine yiyecek bir şeyler hazırladığını söyler; bazıları masayı hatta odayı toplamadan çalışmaya başlamadığını anlatır. Ben ise, fallik saplanmam olduğundan, oturup elektronik alet kataloglarını incelerim.

Bunların alelade erteleme davranışları olmadığını unutmayalım. Hepsinin aslında daha güvenli bir yere sığınma anlamı taşıdığı veya beladan kaçmaya yönelik girişimler olduğu söylenebilir. Zorlantıları olan bir öğrencim çocukluğunda çok dağınık olduğu gerekçesiyle sık sık azarlanmış hatta cezalandırılmıştı. “Başın beladaysa, kendine çekidüzen ver!” mesajı almıştı ebeveynlerinden. Bugün de ödevini zamanında tamamlayamamaktan endişe ettiğinde bu öğreti yüzeye çıkıyor, haliyle o da her şeyi bırakıp odasını toplama ihtiyacı hissediyordu.

Dikkatinizi çektiyse, Freud’un anlattığı hikâyedeki göçebe topluluk geride bıraktığı gruplara rağmen yoluna devam eder. Sayıca azalmasına ve olası saldırılara karşı zayıflamasına rağmen hep hareket halindedir. Dolayısıyla belli bir psikoseksüel evrede saplanma yaşanması kişinin bir sonraki evreye geçmesine engel değildir; ama yetişkinliğe eriştiğinde, geride bıraktıklarından ötürü, yetişkin meselelerine ayıracak daha az enerjisi kalacaktır.

Psikoseksüel gelişim açısından bakıldığında, söz konusu yetişkin meseleleri ve yetişkinlik ergenlikte başlar. Ergen, psikoseksüel seyahatin son düzlüğüne girmiş kişidir. Karşısında son bir engel yani Oidipus kompleksi kalmıştır, ki bu da 4. Bölüm’ün konusu.

OİDİPUS KOMPLEKSİ

Oidipus: Zamanın birinde bir kâhin annemle yatacağımı ve elime babamın kanının bulaşacağını söyledi.

İokaste: Önceleri rüyalarda da (...) pek çok erkek annesiyle yatmıştır.
Sophokles, *Kral Oidipus*

Shakespeare'in *Hamlet*'inin 400 yıldır seyirci ve okurları bu kadar etkilemesinin bir sebebi Hamlet'in saiklerini anlamanın zorluğudur. Hamlet'in babasının ölümünün üstünden bir ay geçmeden, annesi ölen eşinin kardeşiyle evlenir. Hamlet babasının hayaletinden şunu öğrenir: Amcası –ki artık üvey babasıdır– Hamlet'in annesini baştan çıkarıp babasını öldürmüştür. Beş uzun ve büyüleyici sahne boyunca Hamlet erteler, tereddüt eder, bocalar ve rasyonelleştirir. Onu bu kadar felç edenin ne olduğu anlayamayız. Harekete geçmeye, hatta cinayet işlemeye bile muktedir olduğunu biliyoruzdur. Kendisini gizli gizli gözetleyen yaşlı bir adamı gözünü kırpmadan öldürdüğüne şahit olmuşuzdur. İş kötü adamı öldürmeye geldiğinde neden bu kadar

oyalanıyordur peki? İşte bu soru seyircileri, okurları ve akademisyenleri öteden beri meşgul etmektedir.

Oysa Freud'a göre Hamlet'in böyle davranması hiç de öyle anlaşılmasa da değildir. Freud bu durumun anahtarının Oidipus kompleksi adını verdiği bir kavram olduğunu savunur.

Fallik dönemin yani dikkatimizin genital organlarımıza kaydığı o dönemin en önemli özelliği Oidipus kompleksinin devreye girmesidir. Tüm psikodinamik kavramlardan klinisyen gözünde en önemlisi bu olabilir; çoğumuzun iç dünyasını en çok aydınlatacak olan da muhtemelen budur. Freud bu kavramı teorisinin merkezi bileşeni addettiğini tekrar tekrar belirtmiştir.

Freud Oidipus kompleksi kavramını ilk olarak 1900'de yayımlanan *Rüyaların Yorumu*'nda ortaya atmıştır:

Bir ebeveyne âşık olup diğerinden nefret etmek [çocuklukta] oluşan ve [büyüyünce nevrotik olacak çocuklarda] semptomları belirleyen fiziksel dürtü kümesinin temel bileşenlerindendir. Bu keşfi, klasik dönemden bize kadar gelmiş bir efsane de doğrudur: İnsanı duygulandıran derin ve evrensel gücü ancak çocuk psikolojisine dair öne sürdüğüm hipotez de evrensel düzeyde geçerli olduğu takdirde anlaşılabilir bir efsanedir bu. Kral Oidipus efsanesini ve Sophokles'in aynı adı taşıyan oyununu kastediyorum.*

Freud'un atıfta bulunduğu oyunun kahramanı Oidipus, Yunanistan'daki Thebai kentinin kral ve kraliçesi olan Laios ve İokaste'nin oğludur. Bir kâhin, Laios'a Oidipus'un büyüyünce babasını

* S. Freud, *Interpretation of Dreams, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 4. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1900), s. 261.

öldürüp annesiyle evleneceğini söyleyerek onu uyarır. Laios da kendini kurtarmak için henüz bebek olan oğlunu dağ başına terk eder. Ama Oidipus'u bir çoban bulup kurtarır. Başka bir kente götürülen Oidipus'u oranın kralla kraliçesi evlat edinir. Onların çocuğu olduğunu zannederek büyür. Sonra bu kehanetten haberdar olup evlatlık geldiği kentten kaçır, çünkü öz babasından bihaber olduğundan, tehdit arz ettiği kişinin kendisini evlat edinen babası olduğunu sanıyordur. Yolda Laios'la karşılaşır. İkisi arasında bir tartışma çıkar, Laios'u öldürür. Ardından Thebai'ı korkunç bir lanetten kurtarır, orada kral ilan edilir ve İokaste'yle yani dul kraliçeyle evlenir. Oyunun sonunda farkında olmadan babasını öldürüp annesiyle evlendiğini öğrendiğinde öyle dehşete düşer ki kendini kör edip Thebai'dan ayrılır ve yaşamının kalanını yersiz yurtsuz gezgin bir dilenci olarak geçirir.

Freud bu oyunun binlerce yıldır seyircileri etkilediğini gözlemlemişti. Freud'a göre oyunun zamana direnen kalıcı etkisinin sebebi suydı: Oidipus'un hikâyesi aslında bizim hikâyemizdi, daha doğmadan üstüne düşen laneti aslında hepimiz taşıyorduk; bilinçdışımız tanıyordu bunları. Freud'a göre hepimizin geçmek zorunda olduğu bir evreydi bu; karşı cinsten ebeveynimizle mahrem bir ilişki kurma arzusu duymaya ve hemcins ebeveynimizle rekabete girip onun öfkesine ve kıskançlığına maruz kalmaya mecburduk. Hayatımızın geri kalanındaki akıl sağlığımız, diyordu Freud, büyük oranda bu dönemdeki duygulardan ne denli feragat edebildiğimizle alakalıdır fakat pek azımız bunlardan büsbütün vazgeçeriz. Çoğumuzda bunlar kısmen de olsa bilinçdışında varlığını sürdürür. Oidipus sonunda suçluluğunu keşfedip dehşete düştüğünde, biz seyirciler de bilinçdışımızda pusuya yatmış o güçlü arzu ve korkuların etkisini içimizde hissederiz.

Hastalarından dinlediği fanteziler ve kendi otoanalizinde ortaya çıkanlar doğrultusunda, Freud tüm erkek çocuklarda babalarını saf dışı bırakıp annenin sevgilisi olarak onun yerini alma arzusunun, tüm kız çocuklardaysa anneyi ekarte edip babanın sevgilisi olma arzusunun bulunduğu kanaat getirmişti. Bu fanteziler son derece tehlikeli ve ürkütücü olduğundan, evrensel olarak bastırılıyorlardı; yani kişinin bilinçdışının en derinlerine gömülüyorlardı. Gerçi ne kadar gömülseler de acayip çatışmalar üretmeye ve kişinin yaşamında büyük bir etken olmaya devam ediyorlardı.

Günümüzde psikanaliz teorisi eğitimi alan kişiler yukarıdaki gibi bir paragrafı sanki içinde şaşırtıcı hiçbir şey geçmiyormuşçasına hiç duraksamadan okuyacaktır. Ardından, teorik yönelimlerine göre, akıllarından “Evet, tabii ki öyle” ya da “Çok saçma” gibi şeyler geçecektir. Zihnimizde uyanan tepki nasıl olursa olsun, Oidipus kompleksi teorisine artık alıştığımızdan, onun bizde eskisi kadar etkili olmadığı söylenebilir.

Gelgelelim Oidipus teorisi de bilinçdışı teorisi kadar doğruysa, insanlık hali dediğimiz şeye ilişkin genel anlayışta bazı köklü değişikliklere gitmemiz gerekecektir. Zira bu teori insanın çok ciddi bir çatışmanın içine doğduğunu ima eder. Davranış genetiği formasyonlu bir sosyal psikolog olan Gardner Lidnzey bu çatışmayı çok çarpıcı bir dille ifade eder. Lindzey’nin aktardığı antropolojik bir gözleme göre ensest tabusu her toplumda vardır; bütün toplumlarda ortak olan az sayıdaki âdetten biridir bu. Bu konuda kapsamlı ve sağlam deliller sunarak şu açıklamayı yapar: Soyiçi üremeden doğan bebeklerin soydışı üremeden doğanlara kıyasla hayatta kalma olasılığı daha düşüktür, dolayısıyla yalnızca ensesti yasaklayan toplumlar varlığını sürdürebilmiştir. Ayrıca böyle bir tabuya *ihtiyaç duyulması* ortada ket vurulması gereken hayli güçlü bir dürtü olduğuna işaret

eder: “Yasaklanan fiile teşebbüs etmeye yönelik yaygın bir dürtü olmasa (...) herhalde böyle bir tabu evrensel düzeyde kabul görmezdi. Tek tük bireyin sergilediği davranışlara ket vurulmasına bütün toplumların kültürlerinde nadiren rastlanır.”* Lindzey’ye göre, psikanalizi güncelleyen pek çok revizyonistin de yaptığı üzere, Oidipus kompleksinin merkezdeki ağırlığını azaltmak, teorisinin halkla ilişkilerini iyileştirse bile, psikanalitik teoriyi merkezinde yer alan keşiften mahrum bırakmak olacaktır.

Freud bu teoriyi ilk öne sürdüğünden bu yana, bu teorisinin nedenli evrensel olduğu meselesi geniş çapta tartışma konusu olmuştur. Oidipus kompleksinin evrensel değilse bile en azından toplumumuzda gayet yaygın olduğunu açıkça ortaya koyan sayısız klinik bulgu olsa da, yine de cevaplanmaya muhtaç bir soru vardır: Bu kavram bizim toplumumuza mı özgüdür, bizimki *gibi* toplumlara mı özgüdür, yoksa evrensel midir?

Antropolog Allen W. Johnson ve psikiyatrist Douglass Prince-Williams farklı kültürlerdeki halk masallarını inceledikleri *Oedipus Ubiquitous* (Oidipus Her Yerde) başlıklı çalışmada bu meseleyi ele almıştır. Başlıktan da anlaşılacağı üzere, bu araştırmacılar Oidipus kompleksinin en azından *erkek çocuklardaki* haliyle sahiden de evrensel olduğu, her kültürün halk masallarında görüldüğü sonucuna varmıştır:

Bulgularımızın bize gösterdiği üzere, ailedeki erkeklerin ailedeki kadınlar için birbiriyle kavga etmesi motifine bir tek sosyal katmanlaşmanın olduğu ataerkil toplumlarda anlatılan masallarda rastlanmıyor. Aksine (...) babasının yerine

* G. Lindzey, “Some Remarks Concerning Incest, the Incest Taboo, and Psychoanalytic Theory”, *American Psychologist* 22, no. 12 (1967): 1051.

geçip annesinin eşi olmaya çalışan erkek çocuk teması belirgin ölçüde yaygın.

Bu hikâye, Freud'un Viyana'sından uzaklaştıkça gücü azalmak şöyle dursun, bazı uzak toplumlarda daha bile güçlüdür. (...) Bu hikâyelerin kahramanları cinayet ve en-seste yanlışlıkla karışmaz, bilakis bunu kendi iradeleriyle ve suçluluk yahut vicdan azabı belirtisi göstermeden yaparlar. Gelgelelim çoğu örnekte öyle veya böyle cezalandırılırlar. (...) Hiçbir insan toplumunda "Oidipal suçlar" hafife alınmaz.*

Freud'u eleştirenler Oidipus kompleksinin sadece erkek ege-men ve sınıflara ayrılmış toplumlarda ortaya çıktığını, bu toplumların patolojik bir sonucu olduğunu söyleyegelmiştir. Johnson ve Price-Williams ise Oidipus kompleksinin inceledikleri her kültürün masallarında görüldüğünü söyler. Bizimki gibi sınıfsal toplumlarla sınıfsal olmayan toplumlar arasındaki temel fark, ikinci grupta Oidipal hikâyelerin cinsel ve saldırgan niteliğinin çok daha açık olması yani daha az bastırılmasıdır.

Bu araştırmadan hareketle yazarların vardığı sonuca göre, Oidipal duyguların doğuştan geldiğini ve genetik temellerinin maymundan insana uzanan o milyonlarca yılda atıldığını düşünen Freud'un izinden gitsek de gitmesek de, Oidipal duyguların çoğu çocukta ortaya çıkması ve büyüyüp kendi ailelerini kurduklarında yaşamlarına önemli ölçüde etki etmesi kuvvetle muhtemeldir.

* A. W. Johnson ve D. Price-Williams, *Oedipus Ubiquitous* (Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1966), s. 98.

Masallardan edindikleri bulgular Oidipal hipotezi *erkek çocuklardaki* haliyle desteklese de, yazarlar kız çocuklar için benzer kanıtlar bulamamıştır:

Masallar çerçevesinden baktığımızda, kız çocuğunun Oidipal durumunun Freud'un tasavvur ettiğinden epey farklı olduğunu görürüz. Erkek çocuğun Oidipal durumunda (...) Freud'un anne-oğul arasındaki karşılıklı erotizme ve baba-oğul arasındaki düşmanlığa yaptığı vurgunun örneklerini görürken, kız çocuklarında genellikle ensest nitelikte faaliyetlerin babadan kıza doğru olduğunu tespit ettik; çoğu durumda, babadan gelen bu ilgiye kız yanıt vermiyor, annesini de rakibi olarak görmüyordu.*

Yazarlar, kız çocuğunun babaya cinsel girişimlerde bulunduğu masallara sayıca az da olsa rastladıklarını belirterek, aile üyeleri arasındaki bilinçdışı ilişkilerde erotik veya saldırgan duyguların nadiren tek taraflı olduğu sonucuna varır. Gelgelelim erkek kardeşin cinsel saldırgan konumunda olduğu kardeş hikâyelerinin ağırlıkta olduğunu belirterek, erkekleri cinsel açıdan ilgili partnerler olarak gösterme, kadınları ise tersleyici, kayıtsız veya uysal gösterme eğilimine dikkat çekmişlerdir.

Bu çalışmanın ortaya çıkardığı temel hakikatlerden birinin ensest durumlarında erkeklerin kadınlara kıyasla çok daha arzulu ve girişken davranması olduğu söylenebilir. Gelgelelim bir olasılık daha vardır: Bu bölümün ileriki kısımlarında, psikanalist Jessica

* a.g.e., s. 141

Benjamin'in Batı kültüründe (belki de her kültürde?) erkeklerin kadınların cinsel arzularını yok saymaya güdülendiği iddiasını göreceğiz. Güçlü bir mantıksal zemini olan bu hipotezi destekleyen klinik veriler de mevcuttur. Gerek kendi kültürümüzün gerekse başka kültürlerin edebiyatlarına baktığımızda, sadakatsiz kadınların ihanetine uğramaktan korkan eril figürlere bol bol rastlarız. Örneğin Shakespeare'in oyunlarında bir arkadaşın nişanlandığını duyan erkekler ona takılır; yakında aldatılacağına, bunun kaçınılmaz olduğuna dair şakalar yaparlar. Halk masallarında görülen bu örüntü belki de genel olarak insan türünün arzu korkusuna (en azından kadınlardaki enstest nitelikli arzuya dair korkuya) karşı geliştirdiği bir savunmayı temsil etmektedir.

En azından bizim kültürümüzde kız çocuklarının Oidipus kompleksi yaşadığını gösteren çok sayıda klinik bulgu mevcuttur. Ancak bu sürecin onları erkeklerden belirgin biçimlerde farklı etkilediği anlaşılmaktadır, ki bunları ileride daha detaylı ele alacağız.

Johnson ve Price-Williams'ın belirttiği üzere, en yakınlarımıza duyduğumuz ikircikli duyguları kendimize ya da başkalarına açıkça ifade edemeyiz; kendini olağanüstü düzeyde anlayan kişiler bile (ki bunlar arasında ailelerde enstest nitelikli ve saldırgan dürtülerin evrensel varlığını teoride kabul edenler de vardır) kendi içlerinde bu tür duyguları tespit etmekte zorlanır:

Bize göre bu, gerek çekirdek ailenin gerekse temel varoluşumuzun dayandığı daha büyük sosyal birimleri paramparça edebilecek dürtüsel davranışların insanlık için devasa öneme işaret ediyor. Anlaşılan, erotik ve saldırgan dürtüler öyle tehlikelidir ki varlıklarını kabul etmek bile yasaktır.*

* a.g.e., s. 153

Freud'un Oidipus kompleksini ortaya atmasıyla birlikte psikanalistler de ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımına giderek daha çok önem verir olmuştur. Hatta bazıları (örneğin Heinz Kohut) işi iyice ileri götürüp şunu bile iddia etmiştir: Oidipus kompleksinin ergenlerde bu kadar sorun yaratmasının sebebi, ne kadar örtülü de olsa, ebeveynin hem baştan çıkarıcı hem de tehditkâr davranışları olduğuna göre, ebeveynler ergenin yaşamı boyunca sevgi dolu ve hassas bir yaklaşım benimsediği takdirde Oidipal dönem de büyük oranda sıkıntısız geçebilir. Fakat bunu savunan analist sayısı pek azdır; çoğunluk, *o kadar* hassas olmayı imkânsıza yakın bulur. Bu da bir ikilemden diğerine savrulmaya çıkar. Mesela ergenin yeni yeni filizlenen cinselliğini baştan çıkarıcı olmadan onaylamak güçtür. Artık pek çok analist, Oidipus kompleksinin ve çözümünün en ideal koşullardaki çocuk için bile pek çok psikolojik zorluk barındırdığını ama ebeveynin çocuğa yaklaşımının süreci zorlaştırabileceği gibi kolaylaştırabileceği kanısındadır.

Nevrotik sorunları olan kadınları tedavi etmeye başladığı dönemde Freud'un özellikle dikkatini çeken bir şey vardı: Bu kadınlar çocukken bir yetişkinle (çoğunlukla da babalarıyla) cinsel etkileşimlerinden çok sık bahsediyordu. Buradan yola çıkarak Freud yaşamın ilk yıllarındaki bu cinsel deneyimlerin ileride çocuğu nevroza yatkın hale getirdiği sonucuna vardı. Bunun büyük bir keşif olduğunu düşünmüştü, o hep arzu ettiği şöhreti getirecek bir keşif. Fakat zamanla, istemeye istemeye de olsa, hastalarının anlattığı bu anıların aslında fanteziden ibaret olma ihtimalini düşünmeye başladı. Bu keşfini bir makaleyle duyurma cesaretini ise ancak birkaç senede toplayabildi. Bu ilk teorisi ne kadar kusurlu olursa olsun, zihne dair kavrayışımızı önemli ölçüde ilerletti: Fantezinin ne kadar güçlü olduğunu, zihinde fanteziyle gerçek arasındaki sınırların silikleştiği

bir yer olduğunu bu sayede fark etmeye başladık; birincil süreç ve bastırma kavramlarına varacağımız yola böyle çıktık.

1980'lerde ve 1990'larda bu anlayış doğrultusunda pek çok şey yazılmış ve konu epeyce tartışmaya neden olmuştur. Jeffrey Masson'un *Assault on Truth** kitabındaki iddiasına göre, Freud nevrozun sebebini bir yetişkinin çocuğu baştan çıkarmasına atfettiği teoriden, yani "baştan çıkarma teorisi"nden bu fikrin siyaseten sakıncalarından korktuğu için vazgeçmiştir. Oysa gerçekte Freud son nefesini verene dek çocuğa yönelik cinsel istismarın sanılan- dan çok daha yaygın olduğuna ve bunun çocuk için korkunç sonuçlar doğurduğuna inanmayı sürdürmüştür. Ayrıca çocukların arzuladıkları cinselliğe dair fantezileriyle gerçeği birbirine karıştırmalarını da olası bulmuştur. Masson her ne kadar Freud'u korkaklıkla suçlasa da, işin aslı Freud'un sonradan öne sürdüğü çocuklardaki cinsel arzu teorisi siyaseten baştan çıkarma teorisinden de risklidir. Zira anlaşılan, on dokuzuncu yüzyılda Viyana'daki hekimler bazı adamların istismar faili olabileceğine inanmaya kendi çocuklarının cinsel arzu ve dürtüleri olduğuna inanmaktan çok daha hazırdır.

Bu son derece belirgin çatışma neticesinde bazı insanlar artık her tür duygusal sorunun, kişi hatırlamasa bile çocukken uğranan cinsel istismardan kaynaklandığına inanmaktadır. Elbette bazı ağır istismar deneyimleri bastırılır, bunların ortaya çıkması çoğu zaman sağaltıcı olabilir. Fakat "Cinsel istismar her tür duygusal sorunun kaynağıdır" inanişinin kimi tatsız sonuçları olmuştur. Eğer ki terapist tüm danışanlarını asıl sorunlarının istismar geçmişleri olduğuna inandırır, o danışanlara böyle bir anılarını

* J. M. Masson, *The Assault on Truth: Freud's Suppression of the Seduction Theory* (New York: Farrar, Straus & Giroux, 1984).

“hatırlatmak”tan başka bir seçenek kalmaz. Hal böyle olunca, aslında hiçbir kabahati olmayan nice ebeveyn ve çocuk bakıcısı ciddi ithamlarla karşı karşıya gelmiştir.*

Çocuğun sahiden de istismar edildiği çok sayıda vaka olduğuna şüphe yoktur. Bu bir yana, ebeveynlerin bilinçdışından kaynaklanan örtülü baştan çıkarmaların bundan çok daha yaygın olduğu anlaşılmaktadır. Bu tür örtülü baştan çıkarmalar da sorun yaratabilir. Çocuğun bilinçdışı arzularıyla iç içe geçen bu tür deneyimler çocuğun kafasını epeyce karıştırabilir. Oidipus kompleksinin tehlikelerinin ebeveynin davranışına göre artıp azalmasını buradan da rahatlıkla görebiliriz.

Freud’un Oidipus teorisinden şu üç temel çıkarımda bulunabiliriz:

1. Oidipus kompleksi teorisi bize (ve özellikle de klinisyene) bilinçdışı zihin yaşamımız hakkında çok önemli bir fikir verir.
2. Bu teoride tarif edilen fenomenler insan olmanın kaçınılmaz bileşenleridir. Kadın ve erkeklerin kendilerine ve başkalarına yönelik tutumları da bu kapsamda yer alır. Freud’un düşüncesinde bu, erkek girişkenliğine ve kadının baştan çıkarıcı pasifliğine denk düşer.
3. Nihayetinde Freud, erkeğin girişken, kadınınsa baştan çıkarıcı bir biçimde pasif olmasının en ideal düzen olduğu kanısındadır.

* R. Ofshe ve E. Watters, *Making Monsters: False Memories, Psychotherapy, and Sexual Hysteria* (Berkeley: University of California Press, 1996).

Bu üç çıkarım sert bir dille ve defalarca eleştirilmiştir. Psikanaliz revizyoncuları Oidipus kompleksinin varlığını bile sorgulamıştır. Eleştirileri dile getirenlerin çoğu, özellikle de feminist psikanalistler Oidipus kompleksinin varlığını kabul etmekle beraber kavram-sallaştırmasını elden geçirmiş, bizim kültürümüzde aldığı biçimin büyük oranda yine bu kültürün ürünü olduğuna ve kesinlikle kaçınılmaz olmadığına yönelik ikna edici savlar ortaya koymuşlardır. Bu eleştirmenler ayrıca özellikle üçüncü maddedeki cinsiyetçiliği açıkça gözler önüne sermiştir.

Biz de burada feminist psikanalistlerin izinden giderek, ilk iki madde her ne kadar kendi içinde sorunlu olsa da Oidipus kompleksi teorisinin, günahıyla sevabıyla, bize bilinçdışı zihin yaşamımıza dair son derece önemli şeyler öğrettiğini, bu kavram olmadan klinisyenlerin elinin kolunun ciddi ölçüde bağlanacağını savunacağız.

Freud neredeyse elli yıl boyunca Oidipal teoriyi daha açık ve net hale getirmeye uğraştı. Benzer şekilde meslektaşları ve takipçileri de bu teori üzerinde coşkuyla çalıştı. Oidipus kompleksinin her teorisyenin onaylayacağı bir açıklaması ise galiba yok. Az sonra burada paylaşacağım açıklama, emsalleri gibi tartışmaya açık olmakla birlikte, bana en kullanışlı gelenidir. Bu açıklamayı büyük oranda, feminist psikanalistler Jessica Benjamin* ve Nancy Chodorow'un** eserlerine dayandırıyorum.

Toplumumuzun bazı özelliklerine dair gözlemlerle başlayalım:

* J. Benjamin, *The Bonds of Love* (New York: Pantheon Books, 1988).

** N. Chodorow, *The Reproduction of Mothering* (Berkeley: University of California Press, 1978).

1. İlk önemli ebeveyn kadınlardır. Kadınlar doğum yaptıkları ve emzirdikleri için bunun değişmesi pek muhtemel görünmüyor. Dolayısıyla çoğu çocuğun ilk bakımvereni, belki de sonsuza dek, anne kalacak ve çocuğun deneyimindeki anne yumuşak, sarılınası, koruyucu bir figür olacaktır.
2. Erkekler evin dışındaki dünyayı işgal eder. Baba muhtemelen dış dünyayı temsil edecektir. Ayrıca çocuğun deneyiminde yumuşak ve sarılınasından ziyade oyuncu bir figür olacak, fiziksel olarak da daha güçlü görülecektir.
3. Bizler hâlâ erkeklerin dünyasında yaşıyoruz. Erkekler hem otorite sahibi hem de onlardan tahakküm kurmaları bekleniyor. Jessica Benjamin'e göre ataerkillik kültürün kolektif bilinçdışına öyle kök salmış durumdadır ki onu yerinden etmek öyle kolay olmayacaktır. Haliyle, eğitilmiş aileler kendi çocuklarını yetiştirirken mesajı ne kadar yumuşatsa da, ki Benjamin'e göre yumuşatmaları da gerekir zaten, ilerleyen yıllarda bu çocukların bilinçdışında erkek mesajı varlığını sürdürecektir. Gerçi Benjamin umutsuz da değildir. Toplumsal cinsiyet eşitliği hareketinde yeni bir dünya imkânını da görür.

Anne hem kız hem de erkek çocukların ilk bakımverenidir. Bu da çocukla arasında çok güçlü, incelse bile muhtemelen kopmayacak bir bağ kurulmasını sağlar. Fakat bu bağın çocuk için ürkütücü bir boyutu da vardır: Yardıma muhtaç çocuğun gözünde anne olağanüstü bir kudret sahibidir ve bu kudret çocuğun bireyselleşme, özerkleşme ihtimalini ciddi ölçüde zora sokar. Güvenlikle özerklik

arasındaki bu çatışmaya psikanalitik terminolojide *yakınlaşma* çatışması adı verilir.

Bu kavramın kökenleri ilginç olduğu kadar mevcut tartışmamızla da ilişkilidir. Kariyerine Viyana'da pediyatrist olarak başlayan ve 1930'larda ABD'ye göç eden Margaret Mahler çocuk gelişimi üzerine psikanalitik gözlemlerde bulunmuş en önemli isimlerden biridir.* Çocukların yaşamlarının ikinci yılında bağımlılıkla özerklik arasında ciddi bir çatışma yaşadığını tespit etmiştir. Çocuk bir yandan anneye temas kurup onun koruması altına girmek ister. Diğer yandansa keşfedilmeyi bekleyen koca bir dünya vardır; çocuk kendini güçlü ve özgür hissetmek ister. Bu çatışmanın görece iyi çözümleri olabilir ama nihayetinde bu bir çatışmadır; üstelik çocuğa kalıcı dersler de veren bir çatışmadır. Mahler çocuğun bu iki yöndeki dürtülerini sevgiyle destekleyebilen annenin, bunlara bağlı terk edilme/yutulma çatışmasını da tamamen ortadan kaldıramasa bile minimum düzeye indirebileceğini gözlemlemiştir. Mahler bu döneme *yakınlaşma* (uzlaşma) adı verir çünkü bir önceki gelişim evresinde çocuğun anneye temas kurma ilgisi azalınca anne kendini terk edilmiş hissetmiştir. Yakınlaşma evresindeyse çocuğun yakınlık arzusu tekrar baş gösterir, işte bu da *uzlaşma*dır. Öte yandan, yukarıda gördüğümüz üzere, yakınlaşma da geçici bir evredir.

Derken devreye baba girer. Doğumdan başlayarak, yakınlaşma evresini de kapsayacak şekilde, babanın bu oyundaki rolü anneye kıyasla küçük olmuştur. Genellikle çocukla anne kadar vakit geçirmemiştir. Yine genellikle dış dünyayı ve onun büyüleyici özgürlüğünü temsil etmektedir. Anneden daha güçlü görünür çocuğun

* M. S. Mahler, F. Pine, A. Bergman, *The Psychological Birth of the Human Infant* (New York: Basic Books, 1975).

gözüne. Hem fiziksel olarak güçlüdür, hem de erkekliğe baskınlık ve iktidar atfeden bir dünyada erkek olması itibariyle sembolik olarak daha güçlüdür. Annenin çocuğa nazaran ne kadar kudretli olduğundan bahsettiğimizi hatırlayacaksınız. Annenin bu kudretinin ürkütücülüğü, ketleyiciliği sürmektedir. Fakat babanın bu oyundaki rolü arttıkça, annenin gücü dengelenebilir. Bunun yolu babayla kurulacak bağdan geçer.

Kız ve erkek çocuklar için oyunun kuralları bu aşamada değişir. Erkekler kız kardeşlerinde ve annelerinde olmayan bir özelliğin kendilerinde olması, yani penislerinin olması itibariyle babalarına benzediklerinin artık farkındadır. Diğer yandan kızlar da penislerinin olmamasının babalarıyla aralarındaki belirgin bir fark olduğunu anlamıştır. Freud çocukluktaki bu keşfe büyük önem verir. Freud'a göre, gerek erkek gerekse kız çocuklar penisi olmayanları aşağı ve eksik bulurlar. Ayrıca çocuklar yüksek ihtimalle kızların da eskiden penisinin olduğunu ama sonra onu bir şekilde kaybettiğini varsayar. Freud bu varsayımın erkek çocukların gözünde kastasyonun ciddi bir tehdit haline gelmesine yol açtığını savunur. Aynı varsayım kız çocuklarda da yaşamları boyunca içlerinde taşıyacakları bir "penis hasedi" doğuracak, bu haset ilerleyen yıllardaki psikolojilerini büyük oranda şekillendirecektir. Freud'un bu konudaki görüşleri, kuşkusuz, erkeklerin ve erkeksi olan her şeyin (penis dahil) doğası gereği üstün olduğuna inanmasına dayanıyordu. Bu tür belirgin önyargılardan dolayı Freud'un penisin önemini temel alan teorilerini değersiz addetmeye meyletmek işten bile değildir, ki ilk feminist eleştirmenler tam da bunu yapmıştır. Öte yandan önde gelen çağdaş feminist psikanalistlerin bazıları bu teorilerin bu tür bileşenlerinin klinik açıdan vazgeçilmez olduğunu görüp bu fenomeni gözden geçirme yoluna gitmiştir.

İlk olarak, Oidipus kompleksinin erkek çocuklarda nasıl geliştiğine bakalım. Beş yaş civarındaki erkek çocuğun gözünde baba annenin ürkütücü kudretinin panzehiri gibidir. Baba da anne kadar güçlüdür; hatta belki ondan bile güçlüdür. Babayla özdeşleşmek çocukta kendisinin de güçlü olduğu hissini uyandırır. Tabii babanın penisinin olmasını da yabana atmamak gerekir. Sonuçta onu anneden ayıran şey budur; penis, babayla oğulun benzerliğinin önemli bir göstergesidir. Penis, babanın gücünün, oğulun nihayetinde erişeceği gücün ve erkeksiliğin gücünün simgesi haline gelir. Çocuk babayla özdeşleşerek kendisini annenin kudretine karşı korumaya alır. O bir erkektir; eksiksizdir. Baba ona kucak açar, o da bir erkek olduğunu görüp babayla özdeşleşir. Böylelikle erkeksi bir yoldaşlık ilişkisi kurulmuş olur.

Erkek çocuk annenin ürkütücü gücünden kaçmayı başarsa da, anne nihayetinde erkek çocuğun ilk aşkıdır. Babayla özdeşleşip penisin önemini idrak ettikçe, bu aşk da yeni bir biçim alır: erotik arzu. Babayla kurduğu sevgi temelli özdeşleşmeye ek olarak, erkek çocuk şimdi bir de bu yeni aşk biçiminde annesi için babasıyla rekabet etmek zorundadır. Bu da çocukta babaya karşı içerleme ve düşmanlık duyguları uyandırır. İşte erkek çocuklardaki Oidipus kompleksi tam da budur: Anneyle başta kurulan bağ önemli bir erotik nitelik kazanmıştır; bilinç düzeyinde halen sevilen babaysa rakip haline gelmiştir. Bu denli güçlü bir figürle rekabet etmek tehlikelidir, haliyle de babaya karşı halihazırdaki karmaşık duygulara bir yenisi eklenir: korku. Aslına bakarsanız, *bir çift* duygu eklenir demek daha doğru olacaktır: korku ve suçluluk. Erkeğin bilinçdışı yaşamı zorunlu istikametinde onu en yasak iki arzu olan ensest ve baba katli arasında cenderede bırakmıştır. İkinci Bölüm'de ele aldığımız üzere, birincil süreç düşüncesinde usulca babanın yerini

almakla onu öldürmek arasında ince bir ayrıma gidilmez. Oidipus kompleksinin çözülmesi konusuna geldiğimizde, ergenin başlıca görevlerinden birinin bu korku ve suçlulukla baş etmek olduğunu göreceğiz.

Çocuğun anneye bağlılığının ve babayla girdiği rekabetin doğrudan ebeveynler tarafından kışkırtılması da son derece olasıdır. Az sonra değineceğimiz sebeplerden ötürü, annenin erkek bebeğiyle kurduğu bağ, ne kadar zımni de olsa, muhtemelen erotik ve baştan çıkarıcı bir nitelik taşıyacaktır. Erkeklerin bazen şakayla karışık, eşlerini henüz bebek olan oğullarına kaptırdıklarını söylediğini duymuşsunuzdur. Bazı kadınların ömür boyu bekledikleri erkektir bu bebek. Çatışmasız bir aşktır bu, kontrol tamamen kendilerindedir. Nihayete ermeyen bir erotizm barındırması itibariyle bu ilişki, içlerindeki her tür seks suçluluğunu telafi eder.

Baba oğluyla özdeşleşmiş ve onu küçük yeni yoldaşı olarak kabul etmişse de aslında ona karşı son derece ikircikli duyguları vardır. Kendisinin yerini alacak kuşak oğlunda vücut bulmuş, karşısına dikilmiştir. Kendisinin giderek yaşlandığını, ölümlü olduğunu fark ederken karşısındaki gençliğin ve sınırsız potansiyelin yarattığı tezat onu rahatsız eder. Ayrıca çoğu erkeğin böylesine büsbütün tahakküm altına alabildiği bir erkekle yüzleşmeden durmadığını da belirtmek gerekir. Ama en önemlisi babanın oğluyla eşinin sevgisi için rekabete girmek zorunda kalması, kendi içinde bu yarışı hissetmesi ve bazen de oğluna düşmanca duygular beslemesidir. Oidipus'un hikâyesinin nasıl başladığını hatırlayalım. Oidipus bile isteye suç işlemez. Ne yaptığını bile bile suç işleyen biri varsa o da Oidipus değil, Laios'tur: Daha bebek olan masum oğlunu öldürmeye teşebbüs etmiştir. Bundan dolayı komplekse Laios kompleksi denmesi de çokça teklif edilir.

Babanın oğluna yönelik bu düşmancıl tutumu ve masum görünen oğullarına kuşkuyla yaklaşması kültürümüzün yaşamında ve edebiyatında belirgin temalardır. Shakespeare'in eserlerini ele alalım: Macbeth İskoçya kralı Duncan'ı öldürünce Duncan'ın oğulları bu suçun üstlerine kalacağını varsayarak kaçar. IV. Henry kendisine sevgi ve sadakatle bağlı olan oğlu Hal'i "Babam bir an önce ölse de tahta geçsem" diye düşünmekle suçlar. Çok sayıda terapist, babasının kendisini sevip desteklediğini hisseden bir erkek danışanla nadiren karşılaştığını söyler. Bir danışanım, 10 yaşlarındayken babasının ona boks yapmayı öğrettiğini hatırlıyordu. Babasına yine onun talimatları doğrultusunda vurmaya uğraşırken, babası bir yumrukta onu yere sermiş. Sonra da öfkeyle tepesine dikilip "Sakın bana bir daha böyle bir şey yapmayı denemeye kalkma," demiş. Bu anı belki genele kıyasla fazla çarpıcı olsa da buradaki temanın hayli yaygın olduğu söylenebilir.

Antropolog John Whiting'in araştırmaları, babanın oğluyla girdiği düşmancıl rekabet fenomenine ışık tutar.* Bazı çokeşli kültürlerde anneler bir yaşına kadar bebekleriyle uyur. Baba yataktan atılır. Bu toplumlarda ergen çocuklar için düzenlenen kabul törenleri diğer kültürlerle kıyasla daha ağır geçer. Yetişkin erkekler, ki çocuğun babası da buna dahildir, oğlanı erkeklerin dünyasına kabul etmek için ona ciddi ızdırap çektirir. Öyle ki, bazı örneklerde çocuğun cinsel organına dahi zarar verildiği olur. Oğlu yüzünden eşinin yatağından mahrum kalan babayı, çocuk ergenliğe eriştiğinde ona sembolik kastrasyon uygulamaya sevk eden bilinçdışı güçleri tahmin etmek herhalde zor olmayacaktır.

* J. W. M. Whiting, R. Kluckhohn, A. Anthony, "The Function of Male Initiation Rites at Puberty", ed. E. E. Maccoby, T. M. Newcomb, E. L. Hartley, *Readings in Social Psychology* içinde (New York: Holt, 1958).

Şimdi gelelim Oidipus kompleksinin kız çocuklardaki gelişimine. Burada belli bir komplikasyon söz konusudur. Çocuğun Oidipal aşk nesnesi daha en başından sevip ihtiyaç duyduğu kişiyken, kızlar anneden (kurulan ilk bağ) babaya (yeni bir aşk nesnesi) geçer.

Erkek kardeşi gibi, küçük kızın da annenin ürkütücü kudretine bir panzehir bulması gerekir. Tıpkı kardeşi gibi o da annesinden bağımsızlığını ilan ederken yardıma ihtiyaç duyacaktır. Ve yine benzer şekilde, kız çocuk da babaya yönelir ama sonuç hüsrana olur. Erkek kardeşinin aksine, kız çocuk babayla özdeşleşemez. Aralarındaki fizyolojik fark gözardı edemeyeceği kadar belirgindir: Kızın penisi yoktur. Çoğu durumda baba kızını küçük yoldaşı görüp ona kucak açmaz. Ona daha ziyade baştan çıkarıcı sevimli ufaklık muamelesi yapar. Penis sahibi olmamasının ilk bedelini burada öder kız: Onu bunaltıcı derecede güçlü annesinden koruyabilecek, onun özerklik ve bireyselliğine zemin hazırlayabilecek güçlü babasıyla özdeşleşmekten, yoldaşlık kurmaktan alıkonur.

Madem babası onu yoldaşı saymayacaktır, madem babasına yoldaşlık edecek donanıma sahip değildir, o halde kız ne yapmalıdır ki annesinden kurtulmasına babası yardım etsin? Bazı ipuçları vardır: Annenin babaya duyduğu sevgi erotik niteliktedir, kız da henüz anneyle güçlü özdeşleşmesini sürdürmektedir. Kızın kendi penisi yoksa da, babanın sevgilisi sıfatıyla onun penisine sahip olabilir ve dolayısıyla onun gücünü ele geçirebilir. Birincil sevgi nesnesi başta anneyken, bu aşamada baba haline gelir.

Kızın annesiyle ilişkisi karmaşıklaşır. Anne kızın ilk aşkıdır; kızın özdeşleştiği ilk kişidir. Oysa artık anne, babanın sevgisi için

mücadele edilmesi gereken bir rakibe dönüşmüştür. İşte kızlardaki Oidipus kompleksi tam da budur: Babaya duyulan erotik arzu anneye girilen karmaşık, ikircikli, hiddetli rekabetle iç içe geçer. Bugüne dek anne ne kadar sevildiyse, elinde tuttuğu güçten dolayı ondan bir o kadar da korkulmuştur. Şimdi bu korkuya yeni bir gerekçe eklenmiştir. Tıpkı erkek çocuklarındaki gibi, kızın da artık ağır bir bilinçdışı suçluluk duyması için zemin oluşmuştur.

Erkek ve kız çocukların Oidipal gelişimindeki benzerliklerden bahsetmiştik. İkisi de annenin üstün gücünden korkarak kendilerini koruması için babaya yönelir. İkisi de sonunda karşı cins ebeveyni arzular ve hemcins ebeveyni kendine rakip görür. Bir de farklardan söz ettik: Koruyucu güç olarak, erkek çocuklar babaya benzerliklerine, kız çocuklar ise çekiciliklerine güvenir. Erkek çocuklar nihayetinde hep sevdikleri ve güvendikleri ebeveyni arzular hale gelirken, kızların anneyi sevmeyi bırakıp babayı sevip arzulamaya geçmeleri gerekir.

Böylelikle yaşamın ileriki yılları açısından kritik önem taşıyan bir aşamaya geliriz: Oidipus kompleksinin çözümü. Hikâyemizin bu bölümünde çocuk bir açmazdadır. Söz konusu kız çocuksa, annenin yerini alıp babanın sevgilisi olması mümkünse de sonu felaket olacaktır. Dolayısıyla sağlıklı bir ergenlik ve yetişkinlik geçirmeyi sağlayacak şekilde kendini bu açmazdan kurtarmak zorundadır. İleriki yılların sağlıklı geçmesi kızın olabilecek en iyi cinsel uyumlanmayı yapmasına bağlıdır ama mesele bununla kalmaz. Oidipus kompleksini nasıl çözdüğü, kadın olarak kendine ne denli kucak açabileceğini etkileyecektir. Bu da diğer kadın ve erkeklerle ilişkisinde büyük rol oynayacaktır.

Çözümüne uzanan yolun hem kızlarda hem de erkeklerde çukurlarla dolu olduğunu söylemek gerekiyor. Kızlarda seks

konusunda veya kendilerinden büyük kadınlarla ilişkilerde suçluluk baş gösterebilir. Cinsel kimliklerine dair içsel çatışmalar yaşayabilirler. Aynı kişiye hem tutku hem de şefkat duymadıkları için aşk hayatları zora düşebilir. Erkeklerde de aynı görev ve aynı çukurlar söz konusudur ama, göreceğimiz üzere, biraz farklı. Bu gelişim krizini hiç değilse birkaç yara iziyle, bir miktar kalıcı yükü atlatmayan kimse yoktur muhtemelen. Hassas ve ilgili ebeveynler bu yükü azaltsa da muhtemelen tamamen ortadan kaldıramayacaktır.

Freud Oidipus kompleksinin iki evrede geliştiğini düşünüyor-
du. İlki, fallik dönemde ortaya çıkıyordu. Yukarıda açıkladığımız
da bu ilk evredir; Oidipus kompleksi burada çözülmeye başlar.
İkinci Oidipal evre ise ergenlikten sonra ortaya çıkar ve bu çözül-
me süreci burada nihayete erer. Bu iki evre arasındaysa Freud'un
"gizil dönem" dediği gelişim aşaması yer alır.

Gizil Dönem

Bu dönem altı yaş civarında başlayıp ergenliğe kadar sürer. Fal-
lik dönemin erotik dürtüleri, Oidipus kompleksiyle beraber,
bastırılır. Freud çoğu çocukta bu dönemde cinselliğin büsbü-
tün bastırıldığını düşünüyordu. Hem sosyalleşmenin hem de
içgüdüsel gelişim sürecinin bunda etkili olduğuna inanıyordu.
Enstest nitelikli fantezilerin yarattığı dehşetin gizil dönemdeki
bastırmada büyük pay sahibi olması muhtemeldir. Gelgelelim
Freud bu dönemde yine çoğu çocuğun güçlü cinsel dürtülerinin
olduğunu da kabul ediyordu. Kültürümüzde bu dürtüler mas-
türbasyon biçiminde tezahür eder. Ancak buna izin veren başka
kültürlerde çocuklar ergenliğe varmadan da cinsel faaliyetlerde

bulunabilirler ki bu cinsel birleşme de olabilir. Ensest tabusu ve Oidipus kompleksi görünüşe göre evrenselken, gizil dönemin kültürel boyutunun daha ağır bastığı anlaşılmaktadır. Öte yandan Oidipus kompleksinin bu yaşlarda (çocuk cinselliğini serbest bırakan kültürler de dahil) bastırılıp bastırılmadığına dair bulgular oldukça sınırlıdır.

Freud'un gözünde gizil dönem ayrı bir öneme sahipti çünkü bu dönemin insanın nevroza yatkınlığında etkili olduğuna inanıyordu. Oidipal dönemdeki de dahil olmak üzere şehvetin en çok fallik dönemde geliştiği kanısındaydı. Ardından bu cinselliğin karşısına bir engel çıkıyordu. Bu engel çoğu zaman sosyalleşme kaynaklı oluyordu. Kendisini suçlu hisseden, utanan, hatta kendisinden tiksinen çocukta şehvet bastırılıyordu. Bir gün ani bir hormon seliyle bastırma bariyeri yıkıldığında gizil dönem de sonlanıyordu ve şehvetimizi yeniden apaçık hisseder hale geliyorduk. Buradaki tehlike, gizil dönemdeki bastırmanın birtakım izler bırakmasıdır. Ergen belki de en güç gelişim meselesiyle karşı karşıyadır: Dürtülerinin şehvetli akışlarını hassas, sevecen dürtüleriyle uyumlu hale getirmek zorundadır. Arzuladığımız kişileri sevememek, sevdiklerimiziyse arzulayamamak ağır bir psikolojik yüküdür. Freud'a kalırsa bunu yaşamayan kimse yoktur. Gizil dönemin gelip çatmasıyla bu uyumu sağlamanın daha da zorlaştığını düşünür Freud. Halbuki cinselliğin kesintisiz gelişmesine izin verilse, araya devasa bir bastırma dönemi girmese, arzuyla sevginin iç içe geçtiği sağlıklı bir yetişkin cinselliğinin ortaya çıkması çok daha muhtemel olurdu.

Genital Dönem: Oidipus Kompleksinin Çözümü

Hormonların hücumuyla ergenliğe sürüklenen çocuk Freud'un *genital dönem* adını verdiği aşamaya geçer. Bu evrede, Oidipus kompleksini çözmek gibi önemli bir görevle karşı karşıya kalacaktır. Çözümün tohumları genellikle fallik dönemde atılmış olduğundan, bu dönemde filizlendiklerine şahit oluruz. Daha önce belirttiğimiz üzere, Oidipus kompleksinin nasıl bir çözüme kavuşacağı, çocuğun ergen ve yetişkin cinselliğiyle nasıl bir deneyimi olacağını da büyük ölçüde belirleyecektir.

Oidipus kompleksi farklı farklı biçimlerde çözülebilir fakat bir boyutunun evrensel olduğu anlaşılmaktadır: Ergenler, büyük oranda, ebeveynle erotik bağlardan kendilerini kurtarıp bu enerjiyi yeni insanlara yöneltmek zorundadır. Sağlıklı bir uyum sürecinde, bu yeni insanlarla kurulan ilişkilere bilinçdışı bir ebeveyn sapanmasının gölgesi düşmemelidir.

Oidipal arzu nesnesinden geçiş yapmak zor olsa da, ebeveynlerin özenli işbirliği süreci bir nebze kolaylaştırır. Babalar kızlarının çekici kadınsılığını onaylarken baştan çıkarıcı olmamaya özen göstermelidir. Annelerin de oğullarına karşı benzer bir görevi vardır: Erkek çocukların, annelerinin onları babalarından daha çekici ve ilginç bulduğunu hissetmemesi gerekir; keza kızlar da babalarının gözünde annelerine kıyasla daha çekici ve ilginç olduklarını sezmemelidir.

Freud, Oidipus kompleksinin (nadiren erişilen) ideal çözümünde heteroseksüel bir uyumlanma yaşanacağını, ergenin/yetişkinin aynı kişiye hem şefkatli hem de tutkulu hisler besleyebileceğini, sevdiğini arzulayabileceğini ve arzuladığını sevebileceğini

düşünüyordu.* Bazı eşcinsellerin eşcinselliğe son derece yatkın doğduğuna ve çocukluklarında ne yaşarlarsa yaşasınlar bu yoldan gitmelerinin son derece olası olduğuna yönelik son araştırmaları görse, Freud herhalde epey şaşırırdı. Hepimizin bir ölçüde biseksüel olduğuna inanmakla beraber heteroseksüel ve homoseksüel yatkınlıklarımızın dengesinde belirgin bireysel farklar olduğu kanısındaydı.

Freud'a göre, şefkatle arzuyu birleştirme hedefine tamamen erişebilmek için Oidipus kompleksinin alaşağı edilmesi gerekiyordu: Bastırılması yetmezdi, büsbütün yıkılmalıydı. Zira bastırılmış halde kalırsa, yıkıcı etkisi de devam ederdi. Oysa ortadan kaldırıldığında, yani bilinçdışındaki varlığı son bulduğunda, kişi de yetişkin cinselliğinin tadını çıkarmakta serbest olurdu. Freud'un veya onun izinden gidenlerin, bu kompleksin tamamen ortadan kaldırılmasının (ne kadar cazip bir hedef de olsa) mümkün olduğuna inandığı şüphelidir. Teorik düzeyde, Freud'a göre, bu kompleksin ortadan kaldırılması, erkekteki kastrasyon korkusundan ötürü, erkek çocuklarda kız çocuklardan daha olasıydı.

* Freud'un heteroseksüel uyumun ideallğine dair görüşlerine bir not düşmek şart. Yaşadığı dönem ve kültüre kıyasla Freud şaşırtıcı derecede az homofobikti. Hatta meşhur bir olay vardır: Amerikalı bir kadın Freud'a mektup yazarak psikanalizin oğlunun eşcinselliğini iyileştirip iyileştiremeyeceğini sorar. Freud'un bu kadına 1935'te yazdığı yanıtın bir parçası şöyledir:

Sevgili Bayan ...

Mektubunuzdan anladığım kadıyla oğlunuz eşcinsel. Ondan bahsederken bu terimi kullanmamanız dikkatimi çekti. Neden bundan kaçındığınızı sorabilir miyim? Eşcinselliğin bir avantaj olmadığı ortada ama utanılacak bir şey veya bir özür, aşağılık bir durum da değil; bunu bir hastalık olarak sınıflandıramayız; daha ziyade, bir tür cinsel işlev olduğunu ve cinsel gelişimin belli alanlarındaki ketlenmelerden kaynaklandığını düşünüyoruz. Gerek eski zamanlarda gerekse modern çağlarda eşcinsel olduğu bilinen pek çok saygıdeğer birey vardır ki bunların bazıları çok büyük isimlerdir (Platon, Michelangelo, Leonardo da Vinci vs.). Eşcinselliği bir suç olarak görmek büyük haksızlık –ayrıca zalimlik– olacaktır. Bana inanmıyorsanız, Havelock Ellis'in kitaplarını okuyun.

“Pozitif” Çözüm

Tatminkâr, iyi uyumlanmış bir heteroseksüel yaşam hedefine erişmek için ergen erkek, babasıyla özdeşleşir, onunla giriştiği o tehlikeli rekabetten çekilir. Babasının bulduğu gibi, yani annesi gibi bir kız bulmaya dair (bilinçdışı) bir karar verir. Rekabetten vazgeçip de ensest tabusunu kabullenince, anne de meşru bir seçenek olmaktan çıkar.

Benzer şekilde, ergen kız da annesiyle özdeşleşir, rekabetçi mücadeleden çekilir, babası gibi bir erkek bulmaya niyetlenir. Freud buna “pozitif” çözüm adını verir; iyi uyumlanmış bir yetişkinliğe ulaşma ihtimalinin en çok burada olduğuna inanır. Öte yandan Oidipus kompleksinin ergene hiç musallat olmamasını sağlayacak kadar dört dörtlük çözüm örneklerinin pek nadir olduğunu savunur.

“Negatif” Çözüm

Oidipus kompleksiyle ilgili ilk yazılarında Freud “negatif” çözümü ergenin eşcinsel kimliği benimseyerek rekabetten çekilmesi üzerinden tanımlamıştır. Bu da farklı biçimlerde gerçekleşebilir. Freud’un bahsettiği bir hastanın babasından çocuk yapma arzusu vardır. Bu arzusunun zirve yaptığı dönemde annesi hamile kalmıştır. Kız da ihanete uğradığını hissetmiş, kendisinin bu denli istediği bebeği babasının anneye bahşetmesine hiddetlenmiştir. Bu öfke onun sadece babasına değil, tüm erkeklere sırt çevirmesiyle sonuçlanmıştır. Artık sadece hemcinslerine ilgi duymaktadır. Annesine karşı hisleriye ikircikli bir hal almış, bu ikircikli duygular da büyük oranda rekabetçi bir düşmanlığa bürünmüştür. Bu duygular yüzünden kendisini suçlu ve gergin hissetmiştir çünkü annesiyle

çocukluğunun ilk yıllarında kurduğu bağ da halen varlığını sürdürmektedir. Bu suçlulukla baş edebilmek için annesini sembolik açıdan arzu nesnesi kabul edip annesini andıran kadınlara âşık olmuştur. Ayrıca annesi açgözlü bir halde erkeklerin ilgisini çekmeye çalıştığından, eşcinsel¹ olan kız bu alanı da anneye bırakmış, onunla böyle bir rekabetten de kaçınmıştır.

Freud'un bu vakasında onun en önemli ve değerli tespitlerinden biriyle karşılaşırız: Kayba verilen en yaygın tepkilerden biri kaybedilen kişiyle özdeşleşme, onu veya onun önemli bir parçasını kendine katmak, böylelikle kaybı ruhsal olarak geçersiz kılmaktır. Freud yasla ilgili bir makalesinde daha önce açıkladığı bu fenomeni burada hastasının eşcinsel çözümündeki pekiştirici rolü üzerinden ele alır: Babasını kaybeden kız kadınları seven birine dönüşerek bir anlamda babasına dönüşmüştür.

Bir erkek danışanım ara sıra hissettiği eşcinsel dürtülerden rahatsız olduğu gerekçesiyle bana başvurmuştu. Kendini heteroseksüel görüyordu, sadece heteroseksüel deneyimleri olmuştu, evli ve çocukluydu. Heteroseksüel yaşamı her daim belirgin ölçüde tatminsizdi, halen de öyleydi. Arada bir kendine eşcinsel bir partner bulma isteği dayanılmaz hale geliyordu. Evden çıkıp erkek fahişelerin olduğu muhitlerde dolaşıyordu. Kimseye açıkça yanaşamıyor, tekliflere de karşılık vermiyordu. Yine de bu sokaklarda dolaşmak bile onu bir nebze tatmin ediyordu. Ama sonra içine yoğun bir utanç duygusu çöküyordu.

Kendini bildi bileli, babası alçak bir zamparaydı; eve pek uğramazdı. Babasının sadakatsizliğini gizlemek gibi bir çabası dahi olmazdı. Danışanım çocukken daima babasıyla

bağ kurmaya özlem duyduğundan bahsetti. Konu üzerinde çalıştıkça anladık ki meğer danışanım büyürken babasının sadece seksle ve bunu temin eden kadınlarla ilgilendiğine inandırmış kendini. Hal böyle olunca da, bilinç dışında, babasına ancak aynı şeyi verdiği takdirde babasının onu seveceğine şartlanmış. Sokaklarda dolaşırken aradığı aslında babasıydı.

Şefkat/Tutku Bölünmesi

Freud, gördüğümüz üzere, kişinin cinselliğinin gelişimindeki en önemli ve zor işlerden birinin kendi şehvetli dürtülerini şefkatli olanlarla uyumlu hale getirmek olduğuna inanıyordu. Kimsenin bunu tamamen başaramadığını düşünüyor, kendi kliniğinde de nice insanın bu şefkatli ve erotik dürtüler arasındaki bölünmeden muzdarip olduğuna şahit oluyordu. Popüler kültürde buna “Bakire-fahişe kompleksi” deniyor ama bunun sadece erkeklerin kadınlar karşısında yaşadığı bir ikilem olmadığı da aşîkâr.

Oidipal açıklamaya göre, encest tabusu ebeveyne yönelik tutkulu duyguları yasaklar. Anneme *şefkatli* hisler besleyebilirim; hatta böyle hissetmem beklenir de. Ama ona dair *tutkulu* hislerimi bastırmak zorundayımdır. Böylelikle, büyüyüp de kendime sevecek bir kadın aramaya başladığımda, bu çatışmanın etkisinde olduğum ölçüde, aradığım aslında bir değil *iki* kadın olur. Hatta *iki tip* kadın da diyebiliriz. Bir yandan şefkatle ve sevgiyle yaklaştığım, anne babamla tanıştıracığım, muhtemelen de evleneceğim, “an-nem gibi” kadınlarla tanışırım. Fakat bu “iyi”, “iffetli”, “görgülü” kadınlarda tutkulu dürtülerimin encest tabusundan dolayı baltalandığını fark edersem, bu tutkularımı paylaşmak üzere çok farklı kategorilere yerleştirdiğim kadınlar aramaya başlarım. Amerika’da

İşavaş öncesinde Güney'de üst sınıfa mensup genç erkeklerin sosyeteye yeni giren genç kızlarla flört edip evlendikleri, cinselliklerini ise kulübelerde kölelerle yaşadıkları herkesçe bilinirdi. Bu uygulama hâlâ varlığını korumaktadır: Güneybatıda, benim ders verdiğim üniversitede öğrenci cemiyetlerine mensup erkekler kendileri gibi cemiyet mensubu kızlarla çıkıyor ve evleniyordu; ama seks için sınırın öbür tarafına gidiyorlardı. Bu "iyi" kızların evliliklerindeki cinsel yaşamlarını düşününce insanın içi parçalanıyor. Pek çok kişide daha örtük biçimde tezahür eden bu şefkat-tutku bölünmesi hâlâ sıkıntılı bir mesele olarak varlığını sürdürüyor.

Oidipal Muzaffer

Oidipus kompleksinin başarıyla çözülmesinde ebeveynlerin kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı bir rolü olabileceğinden daha önce söz etmiştik. Bu kompleksin en yaygın ve yıkıcı sonuçlarından biri çocuğun hemcins ebeveyniyle girdiği rekabeti kazandığına inanmasıdır. Kız ve erkek çocuklarda bu durum farklı şekillerde meydana gelebilir.

Bir kızın Oidipal zafer kazandığını düşünmesi için ya annesinin rekabetten çekildiği mesajını alması gerekir ya da babasının annesinden onu tercih ettiği mesajını. Bu tercih, gerçek bir istismar söz konusu olmasa bile, cinsel nitelik de taşıyabilir. Baba kızına baktığında eşinin yeni evli oldukları dönemdeki genç, hayat dolu halini görebilir; bu da karşı tarafa açıkça şehvetli bir çekim mesajı gönderebilir. Veya kızının daha iyi bir eşlikçi olduğunu, onu daha ilgiyle dinlediğini düşünebilir.

Anne de sahadan muhtelif yollardan çekilebilir. En basiti, kız henüz çocuk veya ergenken annenin ölmesidir. Baba çok çok hasas davranmazsa, kız kendini aniden eş pozisyonuna terfi etmiş bulabilir. Boşanma durumunun olduğu senaryoda ise kız babayla kalabilir. Veya babaya ilgisini yitiren anne dolaylı bir mesajla yerini almasını isteyebilir kızından.

Bu senaryoların her birinin Oidipus kompleksi bağlamında yaşandığını, haliyle de kızın bilinçdışında zaferi tutkuyla arzuladığını unutmamak gerekir. Tam da bu nedenle bu zaferin bedeli ağırdır. Birincil süreçlerde arzunun eyleme eşdeğer olduğunu anımsayalım: “Babamı annemden uzaklaştırmak istedim ve bunu başardım.” Artık kız çocuk, bilinçdışında, olabilecek belki en kötü günahları bile isteye işlediğine inanmaktadır: enest ve anne katli. Enest sadece sembolik düzeyde kalmışsa elbette onun için daha iyi olacaktır ama her halükârda burada bir ruhsal enest ve anne katli söz konusudur; bu da kızı suçluluk duygularının pençesine atmaya yeter.

Oidipal zaferi kazandığına inanan kızlar kadınlara (özellikle de yaşça büyük kadınlara) karşı suçluluk duygusuyla karışık bir korku duyar. Bilinçdışında, annelerinden bir şey çaldıklarına ve kendilerinden büyük bir kadının onlardan intikam alacağına inanırlar. Babalarını sembolik (veya belki de gerçek) bir enest ilişki kurmak üzere baştan çıkardıkları inancının yarattığı suçluluk duygusu erkeklerle ilişkilerine de ket vurur. Birincil süreçler dünyasında arzunun eyleme eşit olduğunu kendimize ne kadar hatırlatsak azdır.

Kızını cinsel açıdan istismar eden bir baba birkaç bariz sebepten ötürü felaket bir ihanet içerisindedir. O kadar bariz olmamakla beraber bedeli son derece ağır olan bir diğer sebepse, çocuğun bu istismara kendi Oidipal arzularıyla yol açıp açmadığından

emin olamamasıdır. Bunun yarattığı kafa karışıklığı ve suçluluğu taşımak mümkün olmayabilir.

Marianna babası tarafından istismar edilmiş biriydi. Bir gün kocasıyla birlikte kocasının patronunun ev partisine gitmişti. Kocasının patronu Marianna'dan 20 yaş kadar büyük bir kadındı. Ev sahibiyle tanıştıktan sonra ağır bir panik atağı geçirmiş, eşinden onu derhal eve götürmesini rica etmek zorunda kalmıştı. Terapistine, kulağa ne kadar saçma da gelse, ev sahibinin ondan nefret ettiğine ve ona zarar vermek istediğine emin olduğunu anlatmıştı.

Oidipal zafer bazen de erkeklerin olur tabii.

Geoffrey birtakım sorunları için terapiste gidiyordu. Bunlardan biri de eşine karşı cinsel isteksizliğiydi. İkisi de otuzlu yaşlarının ortalarında, evlenmeden önce doyurucu bir cinsel yaşamları vardı. Geoffrey terapiye başladığında, bir yılı aşkın süredir evliydim. Cinsel yaşamları günden güne bozuluyordu. İlk seansların birinde, Geoffrey düğünde eşini öpmek için kendini ne kadar zorladığını, öyle ki sonunda bir yolunu bulup öpmediğini anlattı. Bu duruma kendisi de hayret etmişti. Birkaç ay sonra, birdenbire, eşini düğünde öpseydi ilk defa annesinin önünde öpmüş olacağını fark etmişti. Geoffrey'nin anne ve babası o 10 yaşındayken boşanmıştı. Annesi tekrar evlenmemişti, hatta kimseyle flört dahi etmemişti. "Evimin erkeği artık sensin," demişti küçük oğluna. Ona sahiden de öyle davranıyordu. Birkaç yıl sonra, Geoffrey düzenli mastürbasyon yapmaya başlamıştı. Yatakta

mastürbasyon yaptıktan sonra çarşafa boşalıyor, bunu gizlemek için hiçbir çaba göstermiyordu. Her sabah annesi çarşafı çıkarıyor, yıkıyor, tek söz söylemeden yenisini takıyordu. Geoffrey annesinin çarşaftaki kalıntıları gördüğüne emindi. “Aslında sevişiyorduk, değil mi?” demişti terapistine.

İnsan Geoffrey’nin annesine acımadan edemiyor. Genç, yalnız, bekâr bir anne. Çoğu ihtiyacını kıymetli oğlu üzerinden karşılamaya çalışması gayet anlaşılır. Ne var ki bu davranışı, Geoffrey’nin Oidipus kompleksinden çıkmasının önünde büyük bir engel teşkil ediyordu.

Boşanma yani babanın sahneden gerçek anlamda çıkması, anne konuyu ne kadar hassas ele alırsa alsın, Geoffrey için somut bir tehditti. Daha önce gördüğümüz üzere, asıl önem arz eden mesele çocukların Oidipal mücadeleyi kazandıkları izlenimine kapılmamasıdır ve ebeveynlerin istikrarlı bir tutum benimseyerek çocuğa kazanmasının hiçbir şekilde mümkün olmadığı mesajını vermesidir. Geoffrey babasının ortadan kaybolmasını *istiyordu*. Baba gerçekten gittiğinde, Geoffrey de bilinçdışında arzusunun gerçekleştiğine, babasının onun yüzünden gittiğine, hatta babasını öldürdüğüne inanmıştı. Birincil süreçler dünyasında arzu, mesela öldürme arzusu, eylemle eşittir; sürgün de ölüme eşdeğerdir. Geoffrey babasını sevse de, boşanmadan dolayı bilinç düzeyinde son derece mutsuz olsa da babasının sürgününden kendisini sorumlu tutuyordu. Oysa babasını pek de sevmiyordu. Ondan korkuyordu, gittiğinde rahatlamıştı.

Elbette bu demek değildir ki anne babası Oidipus kompleksi döneminde boşanan her çocuk zafer kazandığını zannedecek ve bundan doğan tüm tehlikelerle karşı karşıya kalacak. Özenli ebeveynler boşanmanın böyle bir anlama gelmediğini çocuğa net

biçimde gösterir. Buna rağmen Oidipal çocuğun boşanmadan kendini sorumlu tutmaması her koşulda güçtür.

Oidipus Kompleksinin Sonuçları

Oidipus kompleksinin bu kadar önemli olmasının nedeni en nihayetinde ergeni birkaç yıllığına zora sokması değil, bazıları epey sıkıntılı olabilecek kalıcı sonuçlarıdır. Son derece sağlıklı ve özenli ebeveynleri sayesinde süreci sıyrıksız atlatan istisnai bireyler kendilerine hem şefkatle hem de tutkuyla sevebilecekleri bir eş bulurlar. Gerek erkeklerle gerekse kadınlarla ilişkilerinde aşırı suçluluk duygularına veya korkuya rastlanmaz. Çocuklarını da kendilerinin yetiştirdiği gibi bilinçli bir özenle yetiştirirler. Kalanlarımız ise Oidipal yükü elimizden geldiğince taşımaya uğraşırız. Bu yükün ağırlığı orta şiddette olabileceği gibi, insanı sakatlayacak düzeye de varabilir. Aynı kişiyi hem sevip hem arzulamamıza nasıl engel olduğunu daha önce görmüştük. Başka sonuçlar da doğurabilir. Arzuladığımız ebeveyne ne kadar saplanmışsak, ileride partnerimize kendimizi tam olarak vermemiz de o kadar zor olur çünkü başkasına sadığızdır – bir kadından diğerine koşarken aslında bilinçdışı ve beyhude bir çabayla annesini arayan Don Juan misali.

Oidipus kompleksinin insanın yaşamına musallat olma biçimleri saymakla bitmez. En bilgili danışanlarımdan biri, ki kendisi de terapistti, bana şunu sorardı: “Bu kadına yaklaştırmaya çekinmemin sebebi annem *olması* mı *olmaması* mı?” Bundan kastı, kadının ona annesini fazlaca hatırlatması halinde ensest tabusunun devreye gireceği, yeterince hatırlatmaması halindeyse, tıpkı Don Juan gibi, anne saplanması sebebiyle arayışına hız kesmeden devam edeceğiydi.

Bir ara çalıştığım bir çiftin şöyle bir sorunu vardı. İlişkinin başında cinsel hayatları gayet tatmin ediciymiş ama ilişki ilerledikçe erkek cinsel açıdan kendini geri çekmeye başlamış. Adam bu değişime çok meşgul olmasını bahane ediyor ve bunun meşru bir sebep olduğuna inanıyordu. Çok geçmeden fark ettik ki partneriyle “sadece çıkıyorken” ona karşı coşkulu duygular hissetme izni verebilmiş kendine; fakat ilişki ciddiye bindiğinde partnerinin hem eş hem anne olma ihtimali baş gösterince, ensest tabusu devreye girmiş. Ayrıca adamda ciddi bir anne saplanması da vardı. Bahsettiğim o bilgili danışan bu durum karşısında muhtemelen şöyle dedi: “Eşyle sevişmemesinin sebebi hem annesi *olması* hem de *olmaması*.”

Oidipus kompleksinin çözülme biçiminde kız ve erkek çocukları arasında pek çok benzerlik olmakla beraber, bu tür bir çözümün gerek kızlara gerekse erkeklere özgü bazı meseleler içerdiğinin de altını çizmek gerekir.

Anneyle bebekleri arasındaki bağ genellikle babayla bebekler arasındaki bağdan çok daha güçlüdür. Nancy Chodorow’a göre, ebeveynlere bağlanma yoğunluğundaki bu fark çocuk büyüdükçe de varlığını sürdürür, yani anne sevgisi çoğu durumda baba sevgisinden daha güçlü olmaya devam eder.* Dolayısıyla burada, erkek çocuğun Oidipus kompleksini kız çocuğunkinden daha şiddetli kılan iki unsur söz konusudur. Erkek çocuğun Oidipal sevgi nesnesi aynı zamanda onun ilk aşkıdır. Bu aşk yabana atılmayacak bir güce sahiptir. Ayrıca, anne sevgisinin baba sevgisinden daha güçlü

* N. Chodorow, *The Reproduction of Mothering* (Berkeley: University of California Press, 1978), s. 133.

olması itibariyle, erkek çocuk bu sevgi nesnesiyle kurduğu Oidipal bağa muhtemelen kız çocuğunkinden daha güçlü bir karşılık alacaktır. Haliyle de bu bağ daha ürkütücü bir nitelik kazanacak ve daha çok direnç yaratacaktır. Bilhassa ürkütücü olmasının sebebi penis sahibi olmanın taşıdığı risktir: Babaya rakip çıkma cüreti göstermenin cezası kastrasyon olabilir.

Kız çocuk Oidipus kompleksinden daha yavaş el çekebilir, bu süreci eksiklerle tamamlayabilir. Babasına olan sevgisine karşı vermesi gereken mücadele, erkek çocuğun annesine duyduğu sevgiye karşı vermesi gerekene kıyasla daha az enerji gerektirecektir.

Freud'un en dikkat çekici tespitlerinden biri kişinin kimliğiyle Oidipal çözüm arasındaki bağlantıydı. Kız çocuğun daha en başından anneye özdeşleştiğini, erkek çocuğun da annenin o ürkütücü kudretinden kaçmak için erkenden babayla özdeşleştiğini görmüştük. Oidipus kompleksiyle ebeveyn tehlikeli bir rakibe dönüşünce, çocuk da bu özdeşleşmeyi güçlendirerek kendini güvenmeye alabileceğini keşfeder. Psikanalizde bu fenomen, "saldırganla özdeşleşme" olarak adlandırılır. Oidipal çözülme sürecinde bu özdeşleşme farklı biçimlere bürünebilir.

İlk olarak erkek çocuğu ele alalım. Özdeşleşmenin en önemli tezahürlerinden birinde, erkek çocuk anneye duyduğu erotik arzuya karşılık babanın getirdiği yasağı *içselleştirir*. "Şunu yapamazsın, bunu yapamazsın..." diye yasaklar koyan taraf artık baba değil, çocuğun vicdanıdır; yani süperegosudur. Freud bunun ne kadar ilginç ve adaptif bir korunma yöntemi olduğuna dikkat çekmiştir. Tehlike dışsaldır. Baba çocuğu cezalandırabilir hatta kastre edebilir. İkincil süreç dünyasında babayı etkisiz hale getirmek imkânsızdır; baba benden daha güçlüdür. Peki ya kendimi, güçlü olduğum yerde yani kafamın içinde korumaya alırsam? Böylelikle,

uygulamaya geçirmem halinde cezalandırılmama yol açacak o tehlikeli arzuya karşı gereken yasağı bizzat kendim koyarım.

Buraya kadar tamam. Erkekliğimle güvendeyim çünkü babamla özdeşleştim. Ensest arzularımı derinlere gömdüğüm müddetçe kastrasyon tehdidiyle de karşılaşmayacağım. Fakat bir sorun var: Özdeşleşme yolculuğuma annemi sevip onunla özdeşleşerek başlamıştım. Bu ister istemez bir miktar saplanma yaratmıştır; haliyle o baştaki kadınla özdeşleşmeye gerileme ihtimalim bakidir. Bu ilk sevgi bağı, özdeşleşmeyle de iç içe olduğundan, Oidipal sevgimin bundan izler taşımaya devam etmesi kuvvetle muhtemeldir. Bir kadınla özdeşleşirsem erkekliğim tehlikeye girer; pek çok erkeğin yumuşak veya kırılğan addedilmekten korkması da buradan kaynaklanır. Bu tahlil sayesinde, eşcinsellere yönelik korkunun ve hatta nefretin nereden geldiğini de anlayabiliriz. Tehdit altında olan salt benim erkekliğim değildir. O ilk sevgide annemle iç içe geçmiştim, tamamen ona bağımlıydım. Bu sevgi ve özdeşleşmenin ergenlikte veya yetişkinlikte bir şekilde kendini hatırlatması özgürlüğümü ve özerkliğimi de tehdit altına sokar.

Şimdi de Oidipus komplekslerini çözmeye teşebbüs eden kız çocukların ne gibi meselelerle karşılaştıklarına bir bakalım. Kız çocuklar Oidipus kompleksini alaşağı etmeye erkek çocuklar kadar şartlanmış değildir. Bunun bir sebebi kastrasyon tehdidi yaşamamalarıdır. Bir diğer sebebi de ergenlik dönemine geldiklerinde annenin baba kadar tehlikeli görünmemesidir. Dolayısıyla babasını sevip ona benzer bir eş aramak kız çocuk için o kadar da tehditkâr bir durum olmayabilir.

Gelin görün ki, tıpkı erkek kardeşi gibi kız çocuk da en başta annesini sevip onunla özdeşleşmiştir. Oidipus kompleksini çözme sürecine girdiğinde annesiyle kurduğu bu özdeşleşmeyi de

güçlendirecektir. İnsanın ilk aşkının onun üzerindeki etkisinin aşılması zor bir kalıcılığı vardır; işte bu nedenle Oidipus kompleksi erkek çocuklarda bu kadar güçlüdür. Oysa kız çocuklarda, bu ilk aşkın gücü onların heteroseksüel uyumlanmalarıyla çatışır: Ne de olsa ilk aşkları bir kadındır. Anneyle kurulan özdeşleşme Oidipal çözümle beraber güçlenince, anneye duyulan sevgi de güçlenir. Bu da kızı, iki önemli çatışma barındıran karmaşık bir duruma sokar. Oidipal rakibine karşı ciddi ölçüde öfke ve korku duyması muhtemeldir fakat bu kişi aynı zamanda onun ilk aşkıdır. İlk çatışma budur. İkinci çatışma ise Oidipus kompleksinin çözümündeki heteroseksüel uyumlanmayla ilgilidir. Psikodinamik açıdan, her sevginin erotik bir bileşeni vardır; güçlü sevgilerin erotik bileşeni de güçlüdür. Kız çocuk Oidipus kompleksinden gerek annesine gerekse babasına yönelik erotik bağ kalıntılarıyla çıkar. Heteroseksüel kadınların başka kadınlarla nazik, duygusal, bazen de erotik bağlar kurmasını buradan anlayabiliriz.

Oysa ergen kız yakınlaşma çatışmasında erkek kardeşinden daha fazla zorlanır. Annesiyle yakınlığı, özdeşleşmesi onu besler fakat bu kadın aynı zamanda onun ilk yıllarını tahakküm altına almış kişidir. Kız özerkliğe ihtiyaç duyar ve bunu tüm kalbiyle ister. Öte yandan annesiyle özdeşleşmenin ona sağladığı duygusal beslenmeyi kaybetmeye de haliyle pek gönüllü değildir. Bu çatışma, ister orta ister ağır şiddette olsun, kadınlara yaşamı boyunca eşlik edebilir; hem anneleriyle hem de diğer kadınlarla ilişkilerinde kendini hissettirebilir.

Jessica Benjamin ergen kızın Oidipus kompleksinin çözümü aşamasında karşılaşacağı bir diğer önemli soruna işaret eder. Kız çocuk erkekliğin, özellikle de penis sahibi olmanın cinsel arzuya ve cinsel ilişkideki girişken taraf olmakla özdeşleştirildiği bir

dünyada büyümüşür.*³² Kadınlık, ki bunun bir parçası da penis sahibi olmamaktır, pasiflik ve boyun eğicilik ile özdeşleştirilir. Kız çocuk *arzulanmanın* kadınca bir şey olmadığını öğrenir. O daha ziyade *arzulanmayı* amaçlamalıdır.

Bir yandan da kızın öyküsünde babasıyla özdeşleştiği önemli bir aşama vardır. Annesiyle Oidipus dönemi sonrasındaki özdeşleşmesinin bu daha eski aşamayı büsbütün ortadan kaldırma ihtimali epeyce düşüktür. Haliyle, özdeşleştiği babası gibi, kızın da bilinç dışında *etken* olma arzusu bulunmalıdır. Buradaki etkenlik sadece cinsel anlamda değildir ama elbette onu da kapsar. Penis sahibi olmadığı gerçeği bir kez daha tüm kültürel anlamlarıyla birlikte kızın karşısına dikilir.

Yani her iki ebeveynle de özdeşleştiği ölçüde kız şu soruyla yüzleşir: Hem etken olmam hem de cinselliğimin olması mümkün müdür? Cinsel açıdan pasif olduğum kadar aktif olmama da izin var mı? Arzulamak kadar, arzulamam da mümkün mü? Benjamin şöyle der: "Etkenlik duygusunu güçlendiren özdeşleşme nitelikli sevgi ile pasifliği teşvik eden nesne sevgisi arasındaki çatışma kadınların özerk faaliyetle heteroseksüel sevgiyi uzlaştırma çabalarında defalarca tekrarlanır."** Freud Oidipus kompleksi denen yolun engellerle döşeli olduğunu fark etmişti. Bu yolun başarıyla kat edilebileceğinden şüphesi yoktu ama başarı veya başarısızlığa tam olarak neyin sebep olduğundan çok da emin değil gibiydi. Onun izinden gidenler ebeveynlerle çocukları arasındaki ilişkiyi gözlemlediklerinde, çocuklara sevgiyle ve hassasiyetle rehberlik etmenin başarılı bir sonuç ihtimalini hayli yükselttiğini tespit ettiler. Bu rehberlik ebeveynlerin kendilerini

* J. Benjamin, *The Bonds of Love* (New York: Pantheon Books, 1988).

** a.g.e., s. 111

kontrol altında tutup ergene karşı fazla baştan çıkarıcı veya saldırgan yaklaşmalarını gerektiriyordu.

Feminist psikanalistlerin belirttiği üzere, toplumsal cinsiyet eşitliğinde ilerleme sağlandıkça erkek çocuklar kendi kimliklerini ortaya koymak uğruna kadınsılığı reddetme ihtiyacını daha az duyacak, kendi içlerindeki kadınsıyı fark edip benimsemeye daha istekli davranacaklardır. Kızların da kadınsılıklarını değersizleştirme ihtiyacı giderek azalacaktır. Başarılı Oidipal sonucun en belirgin işaretlerinden biri cinsiyetler arasında sevgi ve saygı temelli bir ilişki kurulabilmesidir. Bu ilişkide benzerliklerimiz kadar farklılıklarımıza da yer vardır. Kültürümüzün bunu mümkün kılmakla kalmayıp doğrudan destekleyeceği bir döneme girmekte olduğumuzu umuyorum.

Bu bölüme, Hamlet'in çalkantılarının, felç olmuşluğunun Freud'u hiç de şaşırtmadığından bahsederek başlamıştık. Freud'a göre, Shakespeare'in ilham kaynağının bilinçdışının derinlikleri olduğu bir anlaşılsa, bu durum kimseye öyle gizemli gelmeyecekti:

Bu oyunun hikâyesine baktığımızda (...) Hamlet'in hiçbir şekilde harekete geçemeyen biri gibi yansıtılmasının kesinlikle söz konusu olmadığını görürüz. (...) O halde, babasının hayaletinin ona biçtiği görevi yerine getirmesini engelleyen şey nedir? Bunun yanıtı (...) bu görevin kendine özgü doğasıdır. Hamlet her şeyi yapabilir; sadece, babasını öldürüp annesinin yanında onun yerini alan adamdan intikam alamaz. Bu adam Hamlet'in kendi çocukluğunda bastırdığı düşlerin vücut bulmuş halidir. Dolayısıyla, onda intikam arzusu uyandırması gereken nefretin yerini kendine yönelik saldırılar, vicdan muhasebeleri almıştır. Bu da ona, cezalandırması beklenen günahkârdan hiç de farklı olmadığını

hatırlatır. Hamlet'in zihninde bilinçdışı kalmaya mahkûm şeyleri ben burada bilinç sözcüklerine tercüme ettim. (...) Şüphesiz, Hamlet'te bizzat şairin zihniyle karşı karşıyayızdır. (...) Hamlet, Shakespeare'in babasının ölümünün hemen ardından yazılmıştır (...) yani Shakespeare bu eseri hâlâ yas tutarken kaleme almıştır ki bu da bize babasıyla ilgili çocukluk duygularının yeni yeni canlandığını düşündürebilir. Dahası Shakespeare'in küçük yaşta ölen kendi oğlunun adının Hamnet olduğu da biliniyor.*

Hamlet, anlaşılır şekilde, annesine ikircikli duygular besler, ona kâh öfkeyle kâh şefkatle yaklaşır. Sebebini tahmin etmek zor değildir: Hamlet'in babasına ihanet ederek, Hamlet'in en derinlerdeki yasak arzularını alevlendirmiştir. Oyunda Ophelia adında bir kadın daha vardır. Bu genç kadınla Hamlet birbirine aşk yeminleri etmiştir. Her ne kadar bize Hamlet'in Ophelia'yı çok sevdiği söylene de, ikisini birlikte gördüğümüz sahnelerde Hamlet ona hep soğuk ve agresif davranır. Ona davranışları oyunun en ilginç muammalarından biridir. Olası pek çok açıklamadan biri: Hamlet'in bu davranışları, annesine yönelik ikircikli tutumunun tekrarıdır. Ophelia'ya özellikle böyle davrandığı, annesi başka bir adamı tercih etmişken Ophelia'nın da kendisinden uzaklaşmasını amaçladığı da söylenebilir. Bu da Freud'un "tekrar zorlantısı" dediği duruma örnek teşkil eder. Yaşamın ilk yıllarındaki, araların da Oidipus kompleksinin de bulunduğu deneyimlerin hayatımızı nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için bu süreci daha ayrıntılı ele almak faydalı olacaktır. Beşinci bölümün konusu da zaten bu.

* Freud, *Interpretation of Dreams*, s. 265

TEKRAR ZORLANTISI

Farelerle insanlar arasındaki fark şudur: Fareye labirentin sonunda elektrik çarparsa, onu bir daha o labirente sokamazsınız.

B.F. Skinner, Harvard College Dersi, 1959

Danışanım Edward'ın kendi yaşlarındaki çiftlerle birbiri ardına yakın ilişkiler kurma gibi bir alışkanlığı vardı. Her ilişkide Edward'la çiftin kadın tarafı arasında erotik bir enerji baş gösteriyor, Edward da onlarla ilişkisini kesmek zorunda kalıyordu. Her defasında da bu durumdan dolayı kendini çok kötü hissediyordu. Bunun bir tesadüf olduğuna inanıyordu. Kitabı buraya kadar okuduysanız, Edward'ın Oidipal bir saplanmanın pençesine düştüğünü tahmin edeceksinizdir. Fakat, saplanma olsun olmasın, kendini (ve başlarına geleceklerden bihaber arkadaşlarını) tekrar tekrar böyle can sıkıcı, benzer bir duruma sokmasının ardındaki sebepleri de sanırım merak ediyorsunuzdur.

Muhtelif can sıkıcı durum ve ilişkileri tekrar tekrar yaşayan tek kişi Edward değildir. Bu öylesine yaygın bir sorundur ki, neredeyse herkeste ve her zaman görüldüğünü söyleyebiliriz. Bu bölümde ele alacağımız kavrama örnek bulmak işten bile değil.

Öğrencilerimden birinin danışanı olan Marsha'nın sıradışı ölçüde karizmatik, güçlü ve başarılı bir babası vardı. Bu adam haliyle çok meşgul biriydi, ona hayran olan kızına yeterince ilgi gösteremiyordu. Son derece güzel bir kadın olan Marsha da bu niteliklere sahip erkekleri tespit edip kendine çekme becerisi geliştirmişti. Onu sahiden seven, ona adanmaya hazır bir erkek bulduğunda bu kişiye ilgisini hemen kaybediyordu.

Bir diğer danışan, Kevin, geçmişlerinde alışılmadık ölçüde fazla sevgilisi olan kadınlara çekim duyduğu için terapiye başvurmuştu. Bu kadınlarla ilişkiye başladıktan sonra eski sevgililerine karşı habis bir kıskançlığa kapılıyordu. Terapisti durumu anlamıştı; Kevin ısrarla sevgililerini eski ilişkilerinden bahsetmeye kışkırtıyordu. Kevin'in anne babası o çok küçükken boşanmıştı. Sonrasında annesinin bir dizi ilişkisi olmuş, hepsi de ilişki boyunca onların evinde yaşamıştı. Kevin terapiye başvurduğunda, bu çalkantılı çocukluk öyküsü ile kıskançlığını tetikleyecek kadınları arayıp bulma paradoksu arasındaki bağlantının bilincinde değildi.

Bu örneklerde, Freud'un "tekrar zorlantısı" dediği şeyi görüyoruz. Bu fenomene arkadaşlarımızın hayatında şahit olduğumuzda bunılır, kendi hayatımızda karşılaştığımızdaysa çaresiz hissederiz. Arkadaşımız yıkıcı bir ilişkiden nihayet paçasını kurtarmayı başardığında hepimizin derin bir nefes almışlığı vardır... ta ki yine benzer bir ilişkiye, aynı şekilde yıkıcı olan başka bir ilişkiye başlana kadar. Aynı mutsuz durumu defalarca tekrarlamak insanın çektiği ızdırabın başlıca sebeplerinden biridir. Terapistlerin de bir danışanı anlamaya çalışırken ilk baktığı yerlerden biri budur.

Freud bu fenomeni şöyle açıklıyordu:

İnsanlarla kurdukları ilişkiler hep aynı biçimde sonuçlanan insanlarla karşılaşmışızdır. Örneğin hamilik ettiği kişilerce (birbirlerinden ne kadar farklı da olsalar) her defasında öfkeyle terk edilen ve bu nedenle vefasızlık tokadını her defasında yemeye mahkûm görünen hayırsever; ya da arkadaşlıkları hep dost kazığıyla sonlanan kişiler; hayatı boyunca hep birilerini (özel veya kamusal alanda) otorite konumuna yerleştirip sonra da ona ters düşen ve yerine yenisini koyan kişiler; veya romantik ilişkileri hep aynı evrelerden geçip aynı yere varan kişiler.*

Her sömestrda klinik yüksek lisans öğrencilerime final ödevi olarak halihazırda hayatlarındaki bir tekrar zorlantısı hakkında yazma seçeneği sunuyorum. Bunu seçen öğrenci sayısı artık beni şaşırtmıyor. Öğrencilerin epey bir kısmı, ebeveyniyle ilişkisinde can yakan bir özelliği tekrarlamaya vesile olan kişilere tutulduğunu fark edince nasıl dehşete düştüğünü anlatıyor. Söz konusu özellik boğucu ölçüde müdahaleci davranmak da olabilir, soğuk kayıtsızlık veya karşılıksız sevgi de. Adeta öğrenciler bilinçdışlarında kendilerini çocukluklarıyla ilgili bir tiyatroyu tekrar tekrar sahneye koyma peşindeki bir yönetmen gibi görüyor, yaşamlarında da bu oyuna en uygun düşecek aktörleri arıyorlar. Entelektüel açıdan son derece gelişkin, uzun süre terapiye gitmiş öğrenciler bu ödevde ayrıca partnerlerine bu rolleri nasıl bilinçsizce öğrettiklerine dair farkındalıklarını da aktarıyorlar.

* S. Freud, *Beyond the Pleasure Principle, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 18. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1905), s. 22.

Stephan'ın annesi başarılı bir profesördü. Fakat belli ki çocuklarıyla duygusaldan ziyade entelektüel bir ilişki kurma arzusundaydı. Küçüklüğünde Stephan annesini çok ilgi çekici buluyormuş ama kendini çoğu zaman yalnız hissediyormuş; annesinin kendisine verdiği entelektüel tatmindense ona basitçe sarılmasını, onu sevip okşamamasını yeğlermiş. Stephan'ın şimdiki sevgilisi de parlak bir öğrenciydi. İhtiyaç duyduğu bu sıcak ilişkiyi ilk başta onda bulduğunu ama zamanla, sevgilisi ona ne zaman yakınlık gösterse, kendini belli belirsiz nasıl geri çektiğini fark etmiş. Haliyle sevgilisi de ona daha az yaklaşır olmuş, Stephan da yine annesi gibi bir kadına denk geldiğini düşünerek şansına küsmüş.

Yine pek çok öğrenci yazdığı ödevde, otorite figürleriyle ilişkilerinden bahseder. Bazen bu otorite figürü ben olurum. Jennifer adında bir öğrencimin derslerde normalde rastladığımdan daha tartışmacı olduğu dikkatimi çekmişti. Tartışmalarda söylediği bazı şeyler pek de dostane sayılmazdı. Dönem sonunda teslim ettiği zekice yazılmış ödevde bu konuda nasıl bir içgörüyeye vardığını anlatıyordu; kendisini dikkate almayan öfkeli babasıyla ilişkisini benimle iletişimde tekrarlıyor, farkında olmadan beni de babası gibi davranmaya kışkırtıyormuş meğer.

Çoğu insan davranışı gibi bu da paradoksal görünebilir: Acı ve hüsrarla sonuçlanması kesin bir duruma kendini sokmaya niye bu kadar uğraşır insan? Oysa bu fenomeni ister kendimizde isterse arkadaş veya danışanlarımızda tezahür ettiği haliyle yakından incelediğimizde, burada tekrar tekrar üretilenin aslında çok çok eski ve bir o kadar da can yakıcı bir durum olduğunu açıkça görürüz.

İlk bakışta, kişi sanki bu eski durumun bu defa mutlu sonlanması için tekrar tekrar şansını deniyormuş gibi görünebilir. Fakat gördüğümüz üzere, bu işler böyle yürümüyor. Bu tekrarlardan birinde sahiden de mutlu sona ulaşılsa bile, bu defa da o deneyim bozulmuş gibi gelir kişiye ve sil baştan bu tekrar döngüsüne düşülür. Kökendeki durumun, tam da bu can yakıcılığı itibariyle, adeta insanı kendisine bağımlı kılan, kişiyi tekrar tekrar aynı şekilde davranmaya iten, belki bu yolla (bilinçdışı bir biçimde) geçmişte ne olduğunu ve neden öyle olduğunu anlamaya çalışmasına yol açan bir yanı var. Oysa mutlu sona ulaşıldığında, *asıl* durum tekrarlanmamış oluyor. Zira asıl duruma çatışma, hüsrân ve suçluluk hâkim; haliyle, mutluluk işin içine girince, olayın tüm cazibesi sönmüyor.

Tekrar zorlantısı fenomeni Freud'un acayip ilgisini çekiyordu. Çocukların aynı oyunu tekrar tekrar oynamalarına hayret ediyordu. Doğrudan kendisinin gözlemlediği bu oyunlardan birinde, çocuk bir oyuncakı uzağa fırlatıp "Gitti!" diyor, ardından oyuncakı attığı yerden geri alıyordu. Freud bu oyunun annenin gidişini temsil ettiğinden emindi. İlk başta oyunun maksadının oyuncakı geri almak, yani annenin gidişini tersine çevirmek olduğunu düşünmüşse de sonradan çocuğun bu oyunu belli bir süre boyunca ve belli ki tatmin de olarak oynadığını, bazen geri alma kısmını *atlayıp* sadece oyuncakları masanın altına, görünmeyecekleri bir yere fırlatmakla yetindiğini fark etti. Madem annenin gidişi daima acı verici, o halde çocuk neden bu durumu oyunda tekrar tekrar canlandırıyordu?

Freud böylelikle tekrar zorlantısının hastayla analist arasındaki ilişkide nasıl işlediğini araştırmaya başladı. Hastaların analisti manipüle ederek ebeveynleriyle ilişkilerinin bir benzerini yaratmaya çalıştığına sık sık şahit olmuştu. Tekrarlanan ilişki genelde son

derece nahoş olduğundan (örneğin öfkeli veya çocuğu görmezden gelen bir ebeveyn), Freud, insanların “hazsızlık” peşinde bu denli koşmasına şaşıırıyordu. Bunu nasıl açıklamalıydı?

Freud, yavaş yavaş, tekrar zorlantısının sadece psikanalitik duruma hatta nevrotik addettiğı kişilere bile özgü olmadığını görmeye başladı. Anlaşılan, çok farklı insanlar bambaşka durumlarda yaşıyordu bunu.

Freud'un son derece önem verdiği bir diğerkavram da, İkinci Bölüm'de gördüğümüz üzere, *haz ilkesiydi*. Elimizde olsa, diye düşünüyordu Freud, hayatımızı sadece hazzın, tatminkâr deneyimlerin peşinden koşarak geçirirdik. Oysa dünyanın ve vicdanımızın gerçekleri nedeniyle bu imkânsızdır; hal böyle olunca da *gerçeklik ilkesi* haz ilkesini sürekli elden geçirir. Gerçeklik ilkesinin etkisiyle, başımızı belaya sokacak hazlardan kaçınmayı veya uzun vadede daha büyük bir haz elde etmek için anlık doyumunu ertelemeyi öğreniriz. Tekrar zorlantısı ise bu ilkelerin ikisine de uygun düşmüyordu. Belli ki Freud haz ilkesinden bile güçlü bir unsura rastlamıştı. Kendisini de hayli şaşırtan bir durumdu bu.

1920'de *Haz İlkesinin Ötesinde*'yi yayımladı. Bu kitapta tekrar zorlantısını açıklamaya çalışıyordu.* Söze öncelikle, eyleme dökülen olay veya ilişkinin bastırılmış bir anıyı temsil ettiği keşfini anlatarak başlamıştı. Örneğin hastası Freud'u düşmanlığa kışkırtmaya çalışıyorsa, kendisine acı veren düşmancıl baba *anısını* bastırmış demekti. Hastanın zihninde bir çatışma vardı. Bilinçdışının temel kanunlarından biridir bu: *Bastırılan, kendini dışavurmaya çalışır*. Bu dışavurum bastırmanın ket vurduğu hazzın bir kısmını serbest bırakır. Egonun temel kanunlarından birine göre ise *bastırılanın*

* a.g.e., s. 7.

dışavurulması yasaktır. Zaten bastırmanın anlamı da tam olarak budur. Böylelikle zihin anıyı tekrarlayarak eyleme dökme gibi bir orta yol bulur kendine. Bastırılan bilinçdışı bu sayede bastırmanın kısmen de olsa kaldırılmasıyla bir miktar haz elde eder; bastıran ego ise hazzsızlık yaşar çünkü bu eylem asıl anıya onu rahatsız edecek kadar yakın düşer.

Freud'un ortaya koyduğu bu formül iyi bir denemedir aslında ama işlemediğinin Freud'un kendisi de farkındadır. Tekrar zorlantısının faaliyette olduğu durumlarda insanlar hiçbir zaman kendilerine haz vermemiş olay veya ilişkileri tekrar tekrar düşler veya eyleme döker. Haliyle ortada haz ilkesine dair bir şey yoktur. Ayrıca o en baştaki acı veren durumu hatırlamak pekâlâ mümkündür; bu da bastırılmış dahi olmadığı anlamına gelir. Belki de yaşamlarımızdaki acıyı anlamlandırma, neyin ters gittiğini anlama ihtiyacı tekrar zorlantısının ardındaki önemli etkenlerden biridir.

Danışanın tekrar zorlantısından kurtulmasına yardımcı olmak terapistler için çetin bir görevdir. Çoğu zaman danışanlar, bir tekrar zorlantısının, özellikle de terapistleriyle ilişkilerinde, hangi şekillerde tezahür ettiği hakkında bilgilendikçe bu kısır döngüden yavaş yavaş çıkmayı başarırlar.

Bir süredir bana terapiye gelen danışanım Caroline ceke-timin cebindeki kabartıdan bir ilaç kutusu taşıdığımı sonucuna varmış ve antidepresan kullandığımı düşünmüştü. Bende bazen melankolik bir hava sezdiğini söyledi. Şayet sahiden de depresyon sorunun varsa, diyordu Caroline, onunla çalışmak benim için iyice zor olmalıydı; onun hüznü atakları herhalde bana kendimi daha da kötü hissettiriyor olmalıydı.

Danışanların beni nasıl algıladığını her zaman ciddiye almam gerektiğini düşünürüm. Ayrıca hassas bir gözlemcinin fark edebileceği türden hafif bir melankolim olduğuna da inanıyorum. Gelgelelim o dönemde cebimde ilaç milaç yoktu; kaldı ki kendimi gayet neşeli hissediyordum. Caroline'ın bu endişeleri hakkında bir süre konuştuk. Benim farkında olmadığım kimi yüz ifadelerimi görmesinin gayet muhtemel olduğunu teslim ettim. Cebimde ilaç kutusu olduğunu düşünmesi de anlaşılırdı ama başka bir şey de olabilirdi pekâlâ. O da bunu kabul etti. Benim de biraz depresif olduğumu düşünmenin onu rahatlattığını çünkü bu sayede onu daha iyi anlayabileceğime inandığını söyledi. Bu, bana göre, terapimizdeki dönüm noktalarından biriydi.

Caroline zor erkeklerle birlikte olmayı alışkanlık edinmişti. Bu erkeklerin çoğunun madde kullanma gibi bir sorunu vardı; kendisiye nadiren bu tür şeyler kullanıyordu. Bu erkeklerin her birine duyduğu çekime farklı farklı açıklamalar getiriyordu; onları bu sorunlarına ve ilişkilerindeki zorluğa rağmen seçtiğini düşünüyordu. Terapinin ilk iki yılında, onları doğrudan bu sorunlarından dolayı tercih etmekle kalmayıp ilişkiyi zorlaştırmayı onlara bizzat öğretmeyi marifet edindiğini yavaş yavaş fark etti. Kendisi özellikle kavga çıkarıyor ve hatta onları madde kullanımına teşvik ediyordu.

Bu ilaç kutusu diyalogumuzdan birkaç ay önce, sevgililerinden biri Adsız Narkotik derneğinin rehabilitasyon programına katılınca sır perdesi nihayet tamamen açılmıştı. Birkaç haftaya kalmadan Caroline ona olan ilgisini yitirmişti. İlk başlarda bunun sebebi sevgilisinin artık sıkıcılaşması,

sadece 12 basamak programının toplantılarından bahsetmesi gibi gelmişti ona.

Uzunca bir süre ikimiz de aile sisteminin bilinçdışı dinamiklerinde Caroline'ın mutsuz abisine bakmakla ve ona terapistlik yapmakla görevlendirilmiş olduğuna inandık. Oysa terapi sürecinde Caroline fark etti ki ne zaman ve ne şekilde olduğu meçhul olmakla birlikte, belki de sırf varoluşu itibariyle, abisinin sorunlarının kendisinden kaynaklandığına inanmıştı. Haliyle ona bakmak da kendisine düşüyordu.

En son ilişkisi de bitince, Caroline artık abisiyle ilişkisini tekrar tekrar canlandırdığına ikna olmuştu. Fakat bu içgörüsü pek bir işe yaramamıştı; benzer erkeklere ilgi duymaya devam ediyordu.

Derken hayali ilaç kutusu ve melankolik yüz ifadem gündeme geldi. Ondan bu duygularını biraz daha açmasını istedim. Bazen beni üzdüğünden endişe ettiğini, beni üzgün gördüğünde de daha mutlu konulardan bahsederek beni neşelendirmeye çalıştığını itiraf etti. Öte yandan, bu endişesi bir yana, hüzünlü bir terapistin ona daha uygun olduğu düşüncesini de tekrarladı. Karşısında pişmiş kelle gibi sırtan bir terapistte tahammül etmesinin daha zor olacağını düşünüyordu.

Tüm bunları gayet iyi anladığımı söyledim. Benim hüzünlü hatta depresif biri olduğumu ona düşündüren unsurları biraz daha açmasını rica ettim. Yavaş gelişme katetmesinin, özellikle de böyle bitik tiplerden bir türlü vazgeçememesinin beni üzdüğünü düşünüyordu.

Bunu birkaç hafta konuştuk. Benimle ilişkisinin, tıpkı sevgilileriyle ilişkisi gibi, malum senaryosunun tekrarı

olduğunu ona ayrıca belirtmeme gerek yoktu. Bir gün bana, “Yani siz de benim abi senaryoma uyarladığım durumlardan birisiniz, değil mi?” diye sordu. Yaklaşık bir yıl sonra terapiyi sonlandırdığımızda, eski sevgililerinden çok daha farklı bir erkekle birlikteydi.

Bu ilginç fenomeni anlamaya çalışma gayretinde Freud’un bir sonraki adımının ne olduğunu merak ediyorsunuzdur belki. *Haz İlkesinin Ötesinde*’de haz ilkesinin meğerse en güçlü etken olmadığına kanaat getirdiğini belirtmişti. Bir tür gerileme içgüdüğü keşfettiği inancındaydı. Artık içimizde faaliyet halinde iki temel güç olduğuna inanıyordu; birbirleriyle de ölümcül bir savaş halindeydi bunlar. Bunların ilki, bir şeyleri bir araya getirmeye ve yaşamı ilerletmeye hizmet eden *Eros*’tan yani yaşam enerjisinden gelen içgüdülerden oluşuyordu. İkinci büyük güç ise evrenin bileşenlerini başlangıçtaki hallerine getirmek üzere geriye dönük çalışan yıkım içgüdüleri idi. Freud’a göre bu yakının bir parçasını da *Eros*’la sürekli mücadele halinde olan “ölüm içgüdüğü” oluşturuyordu. Saldırganlığımız da yıkıcılığımız da bu ikinci içgüdü kümesinden kaynaklanıyordu. Tekrar zorlantisının da bu gerilemeci içgüdülerin bir tezahürü, *Eros*’la verdiği kavgada bizi daha eski bir halimize döndürmeye çalışan ölüm içgüdüünün bir parçası olduğunu düşünüyordu. Freud’un gözünde tekrar zorlantısı haz ilkesinden daha güçlüydü. Bu fikirlerini *Haz İlkesinin Ötesinde*’den 10 yıl sonra yayımlanan *Uygarlığın Huzursuzluğu*’nda şöyle özetlemiştir:

Bir sonraki adımı, zorlantılı tekrarı ve içgüdüsel yaşamın tutucu niteliğini ilk kez fark ettiğimde, *Haz İlkesinin Öte-*

sinde (1920) ile attım. Yaşamın başlangıcı konusundaki kurgulardan ve biyolojik paralelliklerden yola çıkarak, canlı varlığı koruma ve sürekli daha büyük birimler halinde bir araya getirme içgüdüsünün yanı sıra, bu birimleri çözmeye ve başlangıçtaki inorganik duruma geri götürmeye çablayan karışık bir içgüdünün var olması gerektiği sonucuna vardım. Yani Eros'un yanı sıra bir ölüm içgüdüğü de vardı; yaşamın görüngüleri bu iki içgüdünün birlikte veya birbirlerine karşı oluşturdıkları etkilerle açıklanabilirdi. Ancak varsayılan bu ölüm içgüdüsünün etkinliklerini ortaya koymak kolay değildi.*

Bu ikili evren görüşü Freud'u öyle cezbetmişti ki bunun kanıtı dayalı olmayan bir spekülasyondan ibaret olduğunu memnuniyetle kabul etmesine rağmen yaşamının sonuna kadar bu düşüncesinden vazgeçmemekte diretti. Tekrar zorlantısı artık evrensel olarak kabul gören ve son derece kullanışlı bir klinik gerçek olsa da, arkasındaki saikler esasen hâlâ meçhuldür. Ayrıca çoğu psikodinamik teorisyen içgüdüsel saldırganlık diye bir şey olduğunu kabul etse de, ölüm içgüdüsünü klinik veya teorik açıdan işlevsel bulanlar sadece ortodoks Freudyenlerdir. Hepsi bir yana, Freud'un ortaya koyduğu bu görüşün, yani ruhlarımızın egemenliğini ele geçirmek için savaşıyan iki dev olduğu görüşünün yabana atılmaz şiirsel bir gücü olduğunu inkâr etmek pek de mümkün değildir.

* S. Freud, *Uygarlığın Huzursuzluğu*, çev. Haluk Barışcan, Metis, 2011; S. Freud, *Civilization and Its Discontents, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 21. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1930), s. 118-119.

KAYGI

Kaygının gerçekte ne olduğunu bize gösterecek bir şeye ihtiyaç duyduğumuz apaçık ortada.

Sigmund Freud, *Tutukluk, Semptom ve Kaygı*

Yaşamındaki sorunları anlamaya ve bu sorunları hafifletmeye çalışan herkes kaygı meselesiyle karşı karşıya kalır. Kaygıyı idareten şöyle tanımlayabiliriz: Bilişsel açıklamanın eşlik ettiği veya etmediği (yani sebebini bazen bildiğimiz bazense bilmediğimiz) bir dizi tanıdık, nahoş fizyolojik olay (örneğin kalp atışlarının hızlanması ve kesik kesik nefes alma). Psikodinamik lügattaysa kaygı “korku” ile eşanlamlı olarak kullanılagelmiştir. Aslında Freud’un belirttiği üzere, “net bir dil” kullanacak olursak, kaygının nesnesi belirsizse yani kişi neyden kaygılandığını bilmiyorsa *kaygı* söz konusudur, biliyorsa *korku* söz konusudur. Ancak belli ki bu net ayrım gerek kendisine gerekse onun izindeki çoğu yazara fazla gelmiştir.

İkinci Bölüm’de bahsettiğim üzere, gereğinden az bastırma zihninizi kaosa teslim ederek başınızı belaya sokabilir. Keza fazla

bastırmanın da başınıza iş açabileceğini görmüştük. Belki aynısını kaygı için de söyleyebiliriz. Halihazırda net değilse de Freud'un kaygı teorilerini inceledikçe kanımca netleşecek bir şey de şudur ki, kaygı olmadan yolumuzu bulamazdık. Kararında bir kaygı duymasak, büyük tehlikelere körlemesine daldardık. Oysa çoğumuz bize iyi gelmeyecek kadar fazla kaygıya maruz kalıyoruz ve yaşadığımız sorunlara yol açan nedenler zincirinde bir şekilde kaygı yer alıyor.

Freud kaygı meselesini defalarca ele almıştır. İlk makalelerinde bile bu konuyla meşguldür; yaşamının sonuna kadar da üstünde çalışmaya devam etmiştir. Başta kaygının bastırmadan kaynaklandığını öne sürse de, az sonra göreceğimiz üzere, çok geçmeden bir mantık ikilemine düştüğünü fark etmiştir. Freud'un kaygıyla ilgili görüşlerinin seyri teorilerinin gelişiminin en ilginç damarlarından birini teşkil eder.

İlk Kaygı Teorisi

Kariyerinin başında, on dokuzuncu yüzyıldaki yetkin her bilim insanı gibi Freud da görüşlerini fizik modelleri temelinde oluşturmuştur. Bu modellerden biri basınç altındaki enerjiye ilişkin hidrolik modeldir. Tarihi 1897'lere uzanan ilk psikoloji yazılarında buna atıflar görebilirsiniz. Freud görüşlerini ayrıca fizik ilkelerine de dayandırmıştır ki bunlardan biri de enerji sistemlerinin her zaman kararlı hale geçmek istediğine işaret eden "kararlılık ilkesi"dir. Cinsel arzu uyanıp da engellendiğinde, belli miktarda enerji basınç altına alınır. Enerji sistemlerinin kararlı hallerini koruma eğilimleri ise organizmanın bu artan uyarılmışlığı düşürme çabasına girmesine yol açar. Bu enerjiyi cinsel yolla boşaltamazsa, başka yöntemler aramaya başlar. Freud en muhtemel tahliye yolunun fizyolojik kaygı

tezahürleri olduğunu düşünüyordu.* Bu teoriye, *coitus interruptus* yani “orgazmsız seks” yapan erkek hastaları üzerinden varmıştı.

Freud’un döneminde, etkili doğum kontrol yöntemleri henüz bu kadar yaygın değilken, *coitus interruptus* yaygın bir uygulamaydı. Freud belirgin düzeyde kaygıdan muzdarip hastalarda bu duruma yol açan bastırılmış cinsel dürtüler olduğuna inanıyordu. Engellenen enerji *coitus interruptus* kadar bariz bir şeyi temsil etmiyor olabilirdi ama Freud’a kalırsa bir tür cinsel engellenmişlik olduğu kesindi. Bu teori basitti, netti, üstelik Freud’un inşa etmeye çalıştığı nizami biyolojik sisteme de cuk oturuyordu. Tek sorun apaçık bir mantıksal tutarsızlık barındırmasıydı.

İkinci Teori

Freud bu ilk kaygı teorisini yıllarca savundu. Ancak sonra, 1926’da *Tutukluk, Semptom ve Kaygı*’yı** yayımladı. Bu kitapta, söz konusu mantıksal tutarsızlığa dikkat çekiyor, eski teorisinin yeterince iyi olmadığını kabul ediyor ve yeni bir kaygı teorisi öne sürüyordu. Psikanaliz tarihinde, Freud’un veriler teoriye artık uymadığında veya fenomeni daha iyi kavramsallaştırmanın bir yolunu bulduğunda fikrini değiştirmeye hazır olduğunu gösterdiği pek çok örnekten biriydi bu metin. Yeni bir yüzyılın başlarında olduğumuz şu dönemde, Freud’un ikinci kaygı teorisi neredeyse yüz yılı devirmiş durumdadır. Buna rağmen bu konu üzerine çalışan pek çok (ve hatta çoğu) psikodinamik yönelimli psikolog bunun halen elimizdeki en iyi kaygı teorisi olduğunu düşünmektedir.

* S. Freud, *Introductory Lectures, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 16. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1915), s. 401.

** S. Freud, *Inhibition, Symptom and Anxiety, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 20. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1926), s. 75.

Freud'un ilk görüşlerindeki mantıksal tutarsızlık şuydu: Kaygının sebebi bastırmaysa, bastırmanın sebebi nedir? Cinsel dürtülerimin bir kısmını veya tamamını bastırmışsam bile, niye böyle bir şey yapmış olabilirim? Freud bunun tek yanıtının yine kaygı olabileceğine kanaat getirmişti. Böylesi maliyetli bir bastırmaya başvurma ihtiyacı duyduysam belli ki *bir şeyden* endişe etmiş olmalıydım. Bu şeyin ne olduğuna dair sayısız öneride bulunabiliriz. Mesela fiziksel olarak zarar görmekten veya bir şekilde cezalandırılmaktan endişe etmiş olabilirim. Vicdan azabıyla kıvranmaktan endişe etmiş olabilirim. Dürtülerimin doyuma ulaşmamasından, yaşayacağım hüsranın bana çeiktireceği eziyetten endişe etmiş olabilirim. Bu korkularımdan herhangi biri güçlüyse, onunla baş etmek için bu tehlikeli dürtüyü bastırma yoluna gitmem olasıdır. Bu sayede korkuyu da ortadan kaldıracılabilmeyi umarım.

Freud bastırmanın kaygıyı doğurduğunu söylemenin artık mümkün olmadığını çünkü tam tersi bir durum yaşandığını belirtmiştir: Bastırmayı doğuran, kaygıdır. Peki kaygıyı birikip birikip sistemin çatlaklarından sızmaya başlayan bir enerjiden ibaret görmeyeceksek, ne olarak göreceğiz?

Böylelikle Freud o nizami fizik modelini bir kenara bırakıp emsalsiz bir psikolojik anlayış geliştirmiştir: Kaygı tehlike karşısında hissedilen çaresizliğe verilen tepkidir. Tehlike halihazırda gerçeğe dönüşmüşse, kaygı da otomatik ve anlık biçimde ortaya çıkar. Fakat tehlike henüz gerçekleşmemişse, kaygı tehlike ihtimalinin yarattığı çaresizlik "*beklentisi*" dir (antisipasyon). Son derece yaygın olan kaygı da bu ikinci kategorideki türdendir.

Bir aslanın bana saldırmak üzere olduğunu gördüğümde, aslanın pençelerini bana geçirmesi halinde bedenime neler olabileceğini aşağı yukarı bilirim. Kalp atışlarım hızlanacaktır,

kesik kesik sığ nefesler almaya başlayacağımdır, yekten salınan adrenalin kendini bedenimin dört bir yanında hissettirecektir. Aslanın adım adım bana yaklaşmasını izlerken, bedenim bu fenomenlerin seyreltilmiş bir versiyonunu faaliyete geçirir. Bedenim bana şu mesajı verir: “Bak, hissediyor musun? Bu daha ne ki? Asıl aslan seni yakaladığında neler hissedeceğini bir düşün.” Algıladığımız bu bedensel değişikliklere kaygı diyoruz. Freud’a göre bunların işlevi eli kulağında bir tehdide karşı *uyarı* görevi görmeleridir. Bu uyarının amacı yaklaşan tehdide karşı harekete geçmemizi sağlamaktır.

Bu incelemeye, cinsel kaygının cinsel dürtülerin bastırılmasıyla sonuçlanabileceğini belirterek başlamıştık. Cinsel kaygıyla bastırma arasındaki bu bağlantı Freud’un yeni teorisine ne bakımdan örnek teşkil eder? Diyelim bana, çok üstü kapalı biçimde de olsa, seksin şu veya bu açıdan utanılacak bir şey olduğu öğretilmiş olsun. Bu dürtümün peşinden gidersem korkunç bir suçluluk duyacağımı gayet iyi bilirim. Freud’un diliyle ifade edecek olursak, süperegomonun yani vicdanımın beni cezalandıracağı muhakkak. Bu durumda saldırgan aslanın yerini tehditkâr süperegomo almış oluyor. Süperegomonun saldırısını beklerken adrenalinim yükseliyor, kalp atışlarım hızlanıyor, tehlikeyi savuşturmanın bir yolunu bulmazsam daha da beter duyguların beni beklediği mesajını alıyorum. Cinsel dürtünün bastırılması tek çözüm değildir ama olası bir çözümdür. Ortamı terk etmekle yetinirsem, sonradan hissedeceğim hüsrana ve belki de pişmanlık duygularıyla baş etmek zorunda kalırım. Ama olur da dürtüyü bastırmayı başarırsam, ne o hüsrana ne de süperegomonun saldırısından kaynaklanan suçluluğu çekmek zorunda kalırım. Kaygı beni, kendi süperegomonun tehdidine karşı uyarmıştır. Bastırma sayesinde tehlikeden

kaçabilir, böylelikle kaygıyı hafifletebilirim. İşte bu nedenle bastırmaya kaygı neden olur.

Bastırma eksiksiz olmayabilir. Kaygının tetiklediği kısmen etkili bir bastırma yüzünden örneğin cinsel eylemdeki performansım veya hazzım sekteye uğrayabilir. Bu sık rastlanan bir uzlaşma biçimidir. Bir bakıma bilinçdışından kendime şunu söylüyordum: “Şu an bunu yapmamam gerektiğini biliyorum ama belki çok iyi bir şekilde yapmazsam veya bundan fazla keyif almazsam kendimi suçlu da hissetmem.” Bir şeyi iyi yapmamak bu tür durumlarda öne çıkan olasılıklardandır: Kaygının sinir sistemi üzerindeki etkisi çoğu zaman seks performansını veya seksten zevk alınmasını baltalar.

Bu cinsel durumla bağlantılı başka tehditler de saymak mümkün. Örneğin iş üstünde yakalanabileceğimiz bir yerde olabiliriz. Gebelik veya hastalık risklerine karşı ne denli korunduğumuzdan emin olamayabiliriz. Bunların her biri aslan saldırısının yerini alıp uyarı fişliğini ateşleyebilir: tehlike karşısındaki çaresizlik beklentisi.

Benden bir seminerde konuşma yapmam istendiyse ve buna hazırlanacak yeterli vaktim yoksa, kaygının her tür bedensel işareti hissetmeye başlıyorum. Buradaki tehlike kendimi rezil etmem ve katılımcıların benimle alay etmesi. Tehlike karşısında çaresiz kalma beklentisine kapılıyorum; haliyle bedenim de beni bu konuşma işinden kurtarmaya çalışıyor. Bir zamanlar ordudayken uçak pilotuydum. Uçuş günlerinde sabah kalktığımda o gün hava gözüme bozacak gibi görünürse, mideme kramplar girerdi. Oysa çoğu zaman, endişeli olduğumun farkına dahi varmazdım.

Freud’un teorisinin sadece tehdit beklentisinden değil, aynı zamanda tehlike karşısında *çaresiz kalma* beklentisinden bahsettiğini unutmayalım. Tehlikeyle baş etme becerilerime güveniyorsam, uyarıya müyariye ihtiyacım kalmaz. Kaygı da duymam.

Tehlike beklentisinin bazı bedensel tepkilere yol açtığından bahsetmişim. Freud’a göre bu, bedenın doğum anında birden çoğalan nahoş uyarılara verdiği tepkiyle ilişkiliydi. Tüm etçiller ve insan harici primatlar tehlike karşısında benzer bedensel tepkiler verdiğinden, bu ani nahoş uyarana verilen tepkinin de nörolojik donanımımızın bir parçası olduğu anlaşılmaktadır. Rahimde uyarılar düzenlenip kontrol altında tutulur. Doğumda ise uyarıların dozu birdenbire öyle yükselir ki bebek bunu herhalde nahoş bir şey olarak deneyimler. Bebeğin bedeni, tüm bu değişimlere biz yetişkinlerin kaygı dediği şekilde (örneğin kalp atışlarında ve nefeste ani ve büyük farklılaşmalar) tepki verir. Freud buna “travmatik an” der; hatta bu, asli travmatik andır. Fakat bebekler bu esnada *kaygı* duymaz çünkü tehlike beklentileri yoktur. Yine de kendilerini çaresiz hissederler; hiç istemeden içine düştükleri bu nahoş duruma dair ellerinden hiçbir şey gelmez. İşte bu da bir tehditle karşılaşıldığında hissedilen çaresizliğin prototipini oluşturur.

Bebekler annenin varlığının ne kadar önemli olduğunu erkenden öğrenir. Nahoş bir şey (açlık, acı, rahatsızlık) baş gösterdiğinde bebeklerin bu konuda elinden hiçbir şey gelmez. Bu rahatsızlığı sadece anne veya onun ikamesi sonlandırabilir. Çok geçmeden, acil durumlarda annenin orada bulunmasının önemi belirgin hale gelir. Kuşkusuz, annenin mevcudiyetinin bu kadar azulanmasının başka sebepleri de vardır: Anne sevgi ve haz kaynağıdır. Gelgelelim bebek zora düştüğünde annenin orada olmaması gibi bir *tehlike* de söz konusudur. Bebek gelişiminde *beklenti* işte bu noktada (altı yedi ay civarında) öğrenilir. Büyük bir adımdır bu. Bebek annenin yokluğunu algıladığında, artık kendi kendine şöyle bir şey söyler muhtemelen: “Şu an bir

rahatsızlığım yok ama az sonra *olabilir*. Gerçekten de olursa ve annem burada olmazsa ben kendi başımın çaresine bakamam.” Tam teşekküllü kaygı (tehlikeyle gelen çaresizlik ihtimaline karşı uyarı fişeği) artık olası hale gelmiştir. Bebek bu kaygıyı hissedip ağlamaya başlar veya annesini çağırır. Şanslıysa, bu sayede tehditleri daha meydana gelmeden savuşturmayı öğrenmiş olur. Hayatta kalma açısından bakıldığında, bu beklenti mekanizmaları çevremize uyum sağlamamız açısından son derece kullanışlıdır fakat psikolojik açıdan kaygan bir zemindir zira çok geçmeden çocuk korkmayı öğrenecek, böylelikle annenin sevgisini ve koruyuculuğunu geri çekmesine neden olacak şeylerden kaçınacaktır. Kaygı gerçek rahatsızlığın meydana gelmesinden birkaç (ve epeyce uzun) adım öncesinde tetiklenir.

Annemi incittiğimi veya öfkeliendirdiğimi fark ettiğimde yaşadığım dehşeti dün gibi hatırlıyorum. Evimizde şiddet yoktu; ne annemin ne babamın bana tek fiske attığını bilirim. Nadiren cezalandırılırdım ya da sevdiğim bir şeye el konurdu. Oysa ebeveynlerimden birinin bana kızması ihtimali ufakık dahi baş gösterse müthiş bir korkuya kapılırdım. Freud bu fenomenin kökenini doğuma, asli travmatik deneyime dayandırır. Sonraki aşamanın maliyeti ise daha bile fazladır. Ebeveynlerimin hoşuna gitmeyecek bir şey yapma veya söyleme *düşüncesi* bile kaygıyı tetiklemeye yeter. Freud’a göre, yaşamımız boyunca başat korkumuz sevdiğimiz bir kişiyi ya da nesneyi kaybetmektir. Sevilen birinin *sevgisini* kaybetmek de psikolojik açıdan o kişiyi kaybetmeye eşdeğerdir. Freud kaybın acıyı, kayıp beklentisinin ise kaygıyı doğurduğunu düşünüyordu.

Freud kaygıyı üç kategoriye ayırmıştı: gerçekçi, ahlaki ve nevrotik. Kaygı bir ego işlevidir. Ego kendisinden her daim bir şeyler

talep eden üç unsurun arasını bulmak zorundadır: dış dünya, id, süperegö. Bunların her biri kendi kaygısını yaratır. Gerçekçi kaygı dış dünyadaki bir şeyden (saldırgan aslandan) duyulan korkudur. Ahlakî kaygı süperegö tarafından cezalandırılma korkusudur (aklımdan geçen şeyi yaparsam, vicdan azabından kıvranırim). Nevrotik kaygı ise nesnesinin farkında olmadığımız korkudur (korkuyorum ama sebebini bilmiyorum). Nevrotik kaygı derinlere gömdüğümüz bir dürtüden kaynaklanır; id kaynaklı bir dürtüdür bu. Bu gizli dürtü ortaya çıktığında, kaygının ne gerçekçi ne de ahlakî olduğu anlaşılır. Bu dürtünün başta korkutucu bulunup bastırılmasının sebebi gerçekçi bir tehlikeye veya ceza gibi bir suçluluğa yol açacak olmasıdır.

Freud bu konuda “Küçük Hans”^{*} örneğini verir, bu çocuk anesine duyduğu güçlü ensest aşktan korkuyordur. Burada görülen, nevrotik bir kaygıdır çünkü gerçek sebebi Hans’tan gizlenmektedir. Aynı zamanda gerçekçi de bir kaygıdır çünkü bu aşkını eyleme dökmesi halinde dış dünyada kendisine yaptırım uygulanabilir. Daha önceki bölümleri okuduysanız, Hans’ın nihayetinde bu ensest arzuları için cezalandırılmaktan korktuğunu tahmin edebilirsiniz. Hans bir at tarafından ısırılmaktan korkuyordu. Freud bunu kastrasyon korkusu olarak yorumlamıştı.

Freud’a göre kastrasyon kaygısı erkeklerde aşırı bastırma ve nevrozun ana sebebiydi. Örnek olarak da zührevî hastalıklar korkusunun nice erkekte ne kadar abartılı olduğuna, bu erkeklerin ne kadar çok önlem aldığına işaret ediyordu. Kadınlarda ise aşırı bastırma ve nevrozun sevgiyi kaybetme korkusundan kaynaklanması-

^{*} S. Freud, *Analysis of a Phobia in a Five-Year-Old Boy*, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 10. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1909), s. 1.

nı daha olası görüyor, bunun da kökeninin annenin sevgisini kaybetme korkusu olduğunu düşünüyordu. Bu nevrotik bir kaygıdır çünkü cinsel dürtü kısmen veya tamamen bastırılır. Aynı zamanda gerçekçi bir kaygıdır çünkü korkulan şey dış dünyada meydana gelecek acı bir sonuçtur.

Nevrotik kaygının adı konmamış, bilinçdışı bir tehlike kaygısı olmasından ötürü, terapideki hedef de tehlikeyi bilinir kılmak ve böylece onunla baş edebilmektir. Agorafobi buna iyi bir örnektir. Agorafobikler evden çıkmaktan, toplum içinde olmaktan, sokakta gezmekten korkar. Sebebinin bilmezler. Sadece bu tür durumlarda yoğun, çoğu zaman baş edilemeyecek düzeyde kaygı belirtileri hissettiklerini söylerler. Agorafobinin bilinen sebeplerinden biri şu zincirdir. Tatmin edilmemiş cinsel arzularla doluyum. Bunları eyleme geçirecek olursam, korkunç bir suçluluk duyacağım. Dışarı çıkarsam, pek çok insanla karşılaşacağım ve bunların bazıları benim bu dürtülerimi kaşıyacak, harekete geçme ihtimalimi artıracak. Eğer fazlaca cezbolursam arzularıma boyun eğerim. Yani her yer tehlikeli. Değer verdiğim insanların sevgisini, saygısını yitirebilirim. Belki hastalık bile kaparım. Veya bir şekilde zarar görebilirim. Daha da önemlisi, vicdanım bana “Keşke hiç doğmasaydım” dedirtir. Dışarı çıksam mı çıkmasam mı diye düşünürken böyle korkunç tehlikeler aklıma gelir, kaygı üstüme çöker, beni sokaklardaki baştan çıkarıcı unsurlara karşı dikkatli olmaya çağırır. Dışarı çıkma düşüncesinin neden bu kadar ürkütücü olduğunu bir türlü anlayamam: Dehşet duygumdan başka anlatacak bir şey gelmez aklıma.

Kaygının Sorunlarımızdaki Rolü

Her sorunun ortaya çıkmasında kaygının payı olduğunu daha önce belirtmiştim; kaygının önemi yabana atılamaz. Bir örnek vereyim. Yıllardır mutlu mesut yaşadığım bir evden taşınmak zorunda kalmıştım. Satıldığı için evi boşaltmam gerektiğini söyleyen ihtarname elime geçince, ağır bir panik atağı yaşadım. Atak birkaç gün sonra azalarak bitti ama kaygı düzeyim zirvede kalmayı sürdürdü. Mahallemde taşınabileceğim başka güzel evler de olduğunu öğrenmek bile kaygımı azaltmaya yetmedi. Taşınmam gerekebileceğinin bir süredir farkındaydım aslında; yaşlı ev sahibimin sağlık durumu iyi değildi, eşi de evi satmayı düşündüğünden bahsetmişti. Yeni evime taşındıktan sonra dahi kaygım yoğun biçimde devam etti, dinmesi birkaç ayı buldu. Bir terapist arkadaşım bu kaygımın aşırı olduğunu söylemişti bana. Ben de köküne inmeye çalıştım ama ne zaman buna teşebbüs etsem kaygım hepten tırmandığından, pek yol katetmeden dönüyordum.

Bu örnekteki dışsal durum gerçek ama önemsizdi. Belli ki ona eşlik eden bilinçdışı bir unsur vardı. Taşındıktan bir yıl sonra, nihayet o eşlikçi nevrotik kaygının ne olduğunu araştırabilir hale geldim. Ben 13 yaşındayken, yaşı henüz genç olan babam ciddi bir kalp krizi geçirip ölmüştü. Matemli annem beni de yanına alıp tası tarağı toplamıştı. Başka bir şehre taşınmış; arkadaşlarımı, tanıdık her şeyi geride bırakmıştık. Annem inzivaya çekilmiş, ben de yabancılık çektiğim bir yerde doğru düzgün tanımadığım akrabalarımın bir süre yaşamak zorunda kalmıştım. Annem yası sonlandığında, evlenmeden önceki mesleği olan oyunculuğa döndü. Birlikte küçük bir dairede oturuyorduk, onu nadiren görebiliyordum. Her şeyimi kaybetmişim gibi geliyordu.

Evden taşınma gibi hafif bir huzursuzluğa eşlik eden nevrotik kaygının ne olduğu herhalde artık kolayca tahmin edilebilir. Ev sahibimin beklenen ölümü, evin muhtemelen satılacak olması, evimi kaybetme ihtimali eski kayıplarımı yeniden canlandırmıştı. Peki buradaki nevrotik kaygı neydi? Dördüncü Bölüm'ü okuduysanız, cevabı aşağı yukarı kestiriyorsunuzdur. 13 yaşındaydım, yani Oidipus kompleksinin birden alevlendiği dönemdeydim. Bilinçdışında babamı saf dışı bırakmak istediğimi varsayabiliriz. Ne yazık ki bu arzum korkunç bir şekilde gerçek olmuştu. Birincil süreç dünyasında arzuyla eylem eşdeğerdir. Haliyle artık bir baba katiliydim. Babayı öldürmenin klasik cezası ise sürgündür, ki Oidipus'un başına da bu gelmişti. Ben de sürülmüştüm; demek ki sahiden de suçluydum. Oyunun sonunda kendimi genç ve güzel annemle tek odalı bir evde yaşarken bulmuştum. Onu her ne kadar pek sık göremesem de, eksiksiz bir Oidipal zafer elde etmiş olduğum açıktı.

Çocukluk senaryosu tekrarlandığında, eski kaygı da yeniden gün yüzüne çıkmıştı. Freud'un ahlaki kaygı veya süperegö kaygısı dediği şeydi bu: Nihayetinde yaptığım sınır ihlalleri (baba katli ve ensest) için vicdanım bana ağır cezalar verecek diye bir korku. Ayrıca yeni sürgünle birlikte asıl sürgünün acısının geri döneceğine dair bilinçdışı korkular tetiklenmişti.

Hamlet'i felç eden korku neydi? Amcası ölmeyi hak ediyorsa, onun gibi suçlu olan kendisi de aynı kaderi paylaşmalıydı. Bilinçdışında, amcasını öldürdüğünde kendisinin de öleceğinden korkuyordu, ki öyle de oldu. Hamlet'te ayrıca bilinçdışı bir süperegö kaygısı vardı: Kendisinden daha suçlu olmayan birini öldürdüğünde vicdanının onu daha da ağır cezalandırmasından korkuyordu.

Kaygı her nevrotik sorunun sebepler zincirinin bir parçasıdır.

Hoş bir genç kadın olan Janny insanlarla ilişki kurmaya ne kadar aç olduğunun farkında olmasına rağmen karşısına çıkan potansiyel arkadaş ve sevgililerden kaçıyor. Bu kişilerle iletişime geçtiği takdirde onlarla yakınlaşması gerektiğini, yakınlaşmanın adı konmamış bir tehdit taşıdığını görmesi terapide birkaç ayını aldı. Tehdidin adını ise çocukluğunda yaşadığı bir olayla bağlantı kurarak koydu: Beş yaşındayken, ailede gerçekten güvendiği tek kişi olan sevgili babası birdenbire evi terk etmiş, kendisinden bir daha haber alınamamıştı. Yıkıcı bir travmaydı bu. Janny'nin zamanla fark ettiği üzere, biriyle ne zaman yakınlaşacak olsa bilinçdışındaki terk edilme korkusu tetikleniyordu.

Dördüncü Bölüm'de tanıştığımız Geoffrey ebeveynlerinin boşanmasının ardından annesiyle fazlasıyla yakın bir ilişkiye sürüklenerek Oidipal zaferi elde etmişti. Onun sorunu eşiyle ilişkisinde cinsellikten kaçınmasıydı. Geoffrey, bilinçdışında, annesinin yıkadığı çarşafa boşalarak sembolik düzeyde enest ilişkiye girdiğine inanıyordu. Birincil sürecin mantığı gereği, her tür cinsellik, veya en azından kadınlarla girilen cinsel ilişkiler, günahtı; haliyle de seks düşüncesi bile onda vicdanının gazabına uğrayacağına dair bilinçdışı korkuyu uyandırıyor. Ayrıca, annesine ait olduğuna inandığı için, başka biriyle sevişmek ona ihanet etmek demektir. Bilinçdışında, annesinin intikamından da korkuyordu.

Kaygı Nasıl Hafifler?

İster semptom ister gizli etken niteliği taşıyın, kaygıyı nasıl hafifletebiliriz? Psikodinamik terapistlerin bu soruya yanıtı nettir. Kaygının bu denli güçlü veya rahatsız edici olmasının ardında gizli bir neden vardır. Bu nedeni açığa çıkarmak gerekir. Bazen kaygı zamanla kendiliğinden hafifler. Mesela ben taşındığımda böyle olmuştu. Ama çoğu zaman bu gerçekleşmez. Geoffrey'nin derinlere gömülü kaygısını bulup çıkarması ancak ebeveynleriyle ilişkisi üzerine uzun uzun çalıştıktan sonra mümkün olmuş, kaygısı da bu sayede azalmış, yaşadığı cinsel soğukluk ortadan kalkmıştı.

Psikodinamik yönleme ek olarak, kaygıyı azaltmada kullanılan başlıca iki yaklaşımdan daha söz edebiliriz. "Bilişsel terapi"de danışanın, korkutucu bulduğu durumun aslında sandığı kadar tehlikeli olmadığını görmesi sağlanır. Psikodinamik terapistler, bekleneceği üzere, bu mantıksal yaklaşımın sorunun bilinçdışı köklerine erişebileceğinden şüphe duyar. Bilişsel terapistler ise bunun önemli olmadığını söyler. Buradaki fikir ayrılığı, henüz bir karara bağlanmış değildir.

Güney Afrikalı psikiyatr Joseph Wolpe'un* 1950'lerde geliştirdiği "sistemli duyarısızlaştırma" yöntemi klasik (Pavlovcu) koşullanma modelini temel alır. Öğrenme teorisi üzerine çalışan psikologlar deneklerde istenmeyen tepkiyi ortadan kaldırmak için ona ilgisiz başka bir tepki öğretmenin işe yaradığını tespit etmiştir. Wolpe buradan yola çıkarak *gevşemenin* kaygıyla ilgisiz bir tepki olduğu mantığını yürütmüş; kişilere korkutucu uyaran karşısında gevşemeyi öğretmesi halinde kaygılanmalarının imkânsız hale

* J. Wolpe, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition* (Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1958).

geleceğini varsaymıştır. Ancak kendilerini korkutan bir şeyin karşısında gevşemelerinin çok da kolay olmayacağını tahmin ettiğinden, bu korkuyu kademeli olarak ele almanın daha iyi olacağına kanaat getirmiştir. Wolpe kişi gevşedikten sonra ona korktuğu durumu veya o durumun giderek daha da korkutucu hale gelen yanlarını *hayal ettirmesinin* bile yeterli olduğunu fark etmiştir. Wolpe'a göre her sorunu bir tür *fobi* olarak görmek mümkündü. Bu nedenle kendi tekniğini de fobilerin (yani danışanın kendi tehlike algısı dahilinde meşruluğu olmayan bir nesne veya durum korkusunun) tedavisi üzerinden geliştirmiştir. Danışan, uçağın düşme ihtimalinin ne kadar düşük olduğunu gayet farkındadır ama uçağın tekerleri döndüğünde dehşete kapılmaktan kendini alamaz.

Uçuş korkusu nedeniyle istediği işlere başvuramayan birini düşünün. Wolpe danışanın geçmişiyle ya da bilinçdışıyla ilgilenmiyordu. Danışanla çalışarak söz konusu fobinin ürkütücü parçalarını en hafiften en ağıra kademelendiriyordu. Örneğin en hafifi "uçak" sözcüğünü duymak olabilir. En ağırı da uçaktayken fırtınaya yakalanmak olabilir. Ardından danışanına "kademeli gevşeme" denen bir gevşeme tekniğini öğretiyor ve listedeki en hafif unsuru düşünürken gevşemesini sağlıyordu. Danışan bunu yapabildiğinde, listedeki bir üst maddeye geçiyordu. Böyle böyle, danışan, listenin en üstündeki maddeyi bile korkmadan hayal edebilecek noktaya geliyordu. Wolpe'un araştırmaları bu liste tamamlandığında danışanın gerçek durumla da kaygıda boğulmadan yüzleşebileceğini gösteriyordu.

Wolpe'u eleştirenler, fobi iyileştirilse bile geri gelmesi veya yerini başka bir semptomun alması riskinin varlığını koruduğunu iddia ediyordu zira altta yatan neden ortadan kaldırılmamıştı.

Ayrıca bu tekniğin Geoffrey'ninki gibi belirgin bir kaygının olmadığı, sadece uyarılma eksikliğinin yaşandığı sorunlara uyarlanamayacağını savunuyorlardı. Bilimsel açıdan Wolpe'un tekniğinin işlerliği henüz kesinleşmemiştir.

Wolpe'un çalışmalarına ilgi duyan bir grup psikodinamik terapist şu olasılık üzerinde durmuştur: Semptomu yaratanın bilinçdışı fenomenler olduğuna inandığımıza göre, semptomla altta yatan sebep arasında bir bağlantı olmak zorunda. Altta yatan nedeni psikodinamik terapiyle ortadan kaldırabilirsek, semptom da kaybolur. Peki bu bağlantıyı tersten işletmek de mümkün olamaz mı? Yani Wolpe'unki gibi bir teknikle semptomu ortadan kaldırdığımızda, aradaki o bağlantının da zayıflaması ve hatta kopması mümkün değil midir?

Bir danışanım işe giderken geçmek zorunda olduğu köprü'nün rampasına geldiğinde her defasında panik atağı geçiren biriydi. Yüksek lisans düzeyinde eğitilmiş, başarılı bir adamdı. Babası öfkeli ve kindar bir mavi yakalıydı. Birkaç ay boyunca danışanımın babasını "aşmak"tan duyduğu suçluluk ve bunun bedelini ödeme korkusu üzerine çalıştık. Bunlara ek olarak, babayı "aşmak" ile köprüdeki "tırmanış" arasındaki simgesel bağlantıyı da ele aldık. Çok geçmeden köprü korkusu ortadan kalktı. Böylece terapiye birkaç yıl daha onu rahatsız eden başka meselelerle uğraşarak devam ettik. Fobi tekrar baş göstermedi. Bu fobiyi Wolpe'un tekniğiyle tedavi etmeyi deneyip başarıya ulaşıyordum, ne olurdu acaba? Aradaki bağlantı tersine işler miydi? Semptom ortadan kalkınca, babasını aşmış olmasından duyduğu suçluluk ve korku hafifler miydi? Fobinin tekrar etmesi ihtimali de ortadan kalkar mıydı?

Bunların hepsi spekülasyondan ibaret. Freud'un bu "geriye dönüş" hipoteze pek de itibar etmeyeceğini belirtmek gerek. Buna

rağmen danışanın başlıca sorunu fobiye veya fobisi hayatını ciddi ölçüde etkiliyorsa, en etkili tedavi yöntemi yine Wolpe'un sistemli duyarsızlaştırması gibi görünüyor. Sonrasında danışan dilerse başka başka sorunlarını farklı türden bir terapide ele alabilir. Ayrıca son dönemde fobilerin ilaçla (özellikle de bazı antidepresanlarla) tedavisinde de önemli gelişmeler yaşandığını söylemekte fayda var.

Wolpe'un yönteminin bu denli etkili olması semptomun nasıl ortaya çıktığının nasıl ortadan kaldırılacağına belirleyici olmaya bileceğine işaret eder. Freud kaygının kökeni konusunda kesinlikle haklıydı. Freud'un bu tespiti bazı kaygıların psikodinamik olmayan tekniklerle hafifletilebilmesine tezat teşkil etmez.

Kaygıyla nasıl baş ettiğimiz, Freud'un öncelikli meşguliyetlerinden biriydi. Bu mesele üzerindeki çalışmaları onu Yedinci Bölüm'de ele aldığımız konuya sürüklemişti: savunma mekanizmaları.

SAVUNMA MEKANİZMALARI

Her şeyin dönüp dolaşıp bağlandığı temel Freudyen kavrama göre ruhsal sorunlar kaygıya karşı savunmanın sonucudur.

Peter Madison, *Freud's Concept of Repression and Defense*

Hayatımızın neredeyse en başından itibaren nice çatışmayla karşı karşıya kalırız. Bir yanda tatmin edilmeyi bekleyen inatçı dürtülerimiz vardır. Diğer yanda ise bu dürtülerin pek çoğunun tatmin edilme ihtimaline karşılık bize aba altından sopa gösteren dış dünya yer alır. İşte bu ilk çatışmamızdır. Hayatımız boyunca bu çatışmayla farklı kisvelerde karşılaşacağız. Çocukluğumuzda gelişen ve baş etmek zorunda kalacağımız bir güç daha vardır: bizi suçluluk duygusuyla tehdit eden süperegö yani vicdan. Psikanaliz bu çatışmaları ve bunlarla nasıl baş ettiğimizi inceler.

Freud'un çizdiği zihin yaşamı tablosunda dürtülerin idden doğduğunu, id ile dış dünya ve süperegö arasındaki çatışmaları yönetmekle sorumlu kişilik parçasının da ego olduğu görmüştük. Ego aynı anda hem bizi tehlikelerden uzak tutmaya hem de dürtülerin

hiç değilse bir kısmını karşılamaya çalışır. Egonun görevi ruhsal acımızı minimum düzeyde tutmaya çalışmaktır. En önemlisi, egonun bizi üç kaygı türünün (gerçekçi, ahlaki, nevrotik) altında ezilmekten koruması gerekir. Kolay iş değildir bu. Dürtülerin bir kısmının doyurulacağı beklentisi bile ceza hayaletini hortlatır, haliyle de büyük kaygı doğurur. Dürtüyü bile isteye gözardı etmekse insanı epeyce hüsrana uğratacaktır.

Egonun bu ikilemleri çözmeye yönelik çabalarının büyük bir kısmına Freud *savunma mekanizmaları* adını vermişti. Savunma mekanizmalarının psikanalitik teorinin bel kemiğini oluşturduğunu defalarca dile getirmiştir. Freud'a göre bunları anladığımızda, zihnin işleyişini de anlayabilirdik. Hatta ona kalırsa nevrozu bile anlayabilirdik ama Freud'un veya onun izinden gidenlerin savunma mekanizmalarını illa patolojik şeyler olarak görmediğini de belirtmek gerekiyor. Bilakis hepimiz bu savunma mekanizmalarını kullanıyoruz; onlar olmasa halimiz yaman olurdu. Bunlar ancak ego tarafından aşırı veya katı biçimde kullanıldıklarında sorun haline gelir.

Beden bazen hastalık veya sakatlanmanın yarattığı acıyı hafifletmek için aşırı coşku pompalar, bu da hastalığın veya sakatlığın kendisinden daha beter bir durum ortaya çıkarır; tıp çevrelerinde yaygın olarak bilinen bir olgudur bu. Freud'un, savunma mekanizmalarının nevrozun anahtarı olduğu görüşünde de benzer bir durum söz konusudur. İnsanlar kaygıdan kaçayım derken bazen o kadar abartılı savunma mekanizmaları kurar ki bunlar karakterlerinin kalıcı bir parçası haline gelir, üstlerine yük olur.

Muhtelif savunma mekanizmalarından Freud'un ilk keşfettiği *bastırma* olmuştur. Bu savunma mekanizmasını İkinci Bölüm'de

ele almış, aşırı bastırmanın hayatımızı nasıl zora soktuğunu görmüştük. Freud sonradan başka savunma mekanizmaları da eklemiş fakat bunlara dair sistemli bir açıklama yazmaya fırsat bulamamıştır. Hal böyle olunca bu iş kızı Anna Freud'a kalmış, o da 1936'da *Ego ve Savunma Mekanizmaları*'ni* yayımlamıştır. Bu kitap bugün hâlâ bu konudaki temel psikanaliz metinlerinden biri kabul edilmektedir. Anna Freud hem babasının yazılarında yer alan savunmaların listesini çıkarmış hem de kendisi bunlara birkaç ekleme yapmıştır. Biz burada sadece en önemlilerine yer vereceğiz.

Savunma mekanizması için klasik tanımlardan biraz farklı bir tanım önermek istiyorum. Bu farklılığı bu bölümün ilerleyen kısımlarında detaylandıracağız. Bu tanımın, öyle umuyorum ki, daha basit olma gibi bir avantajı olacak: *Savunma mekanizması kişiyi kaygıdan koruma amacıyla algının manipüle edilmesidir. Bu algı içsel olaylara (kişinin duygu ve dürtüleri) veya dışsal olaylara (başkalarının duyguları veya dünyanın gerçekleri) dair algımız olabilir.*

Bastırma

Hâlihazırda aşına olduğumuz bir mekanizma üzerinden bu tanıma örneklendirebiliriz. Bastırma bir dürtü veya duyguyu bilinçten dışlama anlamı taşır. Bu bakımdan içsel bir olaya dair algının manipülasyonudur.

Yasak birine duyulan erotik arzu tehlikelidir. Arzuladığım kişi ebeveynim, çocuğum, kardeşim veya (kendimi heteroseksüel

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

olarak niteliyorsam) hemcinsimse, bu arzunun farkına varmam halinde canımı çok yakacak ölçüde suçluluk hissetme tehdidiyle karşı karşıya kalırım. Bu arzuyu dışavurursam, kınanma veya cezalandırma tehdidi daha da artar. Dürtünün farkına varıp tamamen gizlemeyi başarırsam, suçluluk duygusuna bir de asla karşılık bulamayacak güçlü bir ihtiyacımın olmasının verdiği hüsrân eklenir. Bu arzunun farkında olmamak belli ki benim açımdan daha avantajlıdır.

Aynısı, saldırgan dürtüler için de geçerlidir. Yakınlarına besledikleri öfkenin farkına varmak pek çok insan için zordur. Bazılarımız ise, bırakın yakınlarımızı, herhangi birine öfkeli olduğumuzu kabullenmekte zorlanırız. Erotik duygularda olduğu gibi burada da farkında olmamak daha iyi gibi görünüyor.

Böyle bir seçeneğimiz var; bu seçeneğe bastırma diyoruz. Bilincimizin bekleme odasının bekçisiyle işte yine karşılaştık. Bu eski dostumuz, bilince çıkmaya çalışan arzuyu değerlendirip onu dışarıda bırakmaya, giriş holünde tutmaya karar verir. Olur da salona girmeyi başarırsa tutup dışarı çıkarır. Savunma mekanizmaları teorisinin diliyle ifade edecek olursak, ego idin bu çifte talebini görmüştür:

- arzunun bilinçli olarak tanınma talebi
- arzunun eyleme geçilerek tatmin edilme talebi

Bu taleplerden birinin dahi yerine getirilmesi halinde süperegonun suçluluk silahıyla saldırıya geçeceğini ego gayet iyi bilir. Ayrıca arzu ortaya çıkarsa dış dünyadan olumsuz tepkiler alma ihtimalinin de farkındadır. Haliyle arzuyu bastırır; yani bilincimizin dışında tutar, bilinçdışına hapseder ve böylelikle kendini

kaygıdan, tehlike karşısındaki çaresizlik beklentisinden korumuş olur. Sekizinci Bölüm’de göreceğimiz üzere, en azından saldırganlık özelinde, bu bir Pirus zaferidir. Saldırganca duyguların bilinçdışı kılınması süperegoyu yatıştırmaya yetmez.* Deminki örnekte, içsel bir olayın (arzu) algılanmasının engellendiğini görüyoruz. O kişiyi hâlâ arzuluyorum veya o kişiye hâlâ zarar vermek istiyorum ama artık bu arzum bilinçdışında, gözden uzakta. Artık onu algılamıyorum.

İkinci Bölüm’de gördüğümüz üzere, bastırma olmazsa olmaz bir savunma mekanizmasıdır. Ensest arzular buna iyi bir örnektir. Zira pek azımız tabuları ihlal edip sonuçlarıyla yüzleşmeye meylederiz. Bu dürtülerimizin farkına varmak canımızı yakacak, bizi hüsrana uğratacak, kendimizi suçlu hissetmemize neden olacaktır. Aynısı, erotik arzularımızın ve saldırgan dürtülerimizin çoğu için de geçerlidir. Bunları hiç bastırmıyorduk, bilincimizi etkisi altına alan düşlem ve dürtülerin içinde boğulurduk.

Yine İkinci Bölüm’de gördüğümüz bir diğer şey de çoğumuzun gerekenden fazlasını bastırdığıydı. Hem şefkatli hem de tutkulu sevgimin, oyunculuğumun, girişkenliğimin, yas ve üzüntümün tam olarak farkına varamadığımda hayatım güdük kalır, çarpık bir hale bürünür. Doğru dürtülerde doğru miktarda kullanıldığında bastırma son derece faydalı bir mekanizmadır fakat abartıldığında yaşamı ciddi anlamda sekteye uğratabilir.

* Freud kendi döneminin en yetkin nörologlarından biriydi. Terapistlik kariyerine başlamadan önce kendini nöroloji dalında çalışan bir bilim insanı olarak ispatlamıştı. İnsanların kafasının içinde tartışan, birbirini tehdit eden, pazarlığa oturan üç küçük insancık bulunmadığını elbette gayet iyi biliyordu. İd, ego ve süperegonun her biri bir işlev grubuna, kişiliğin farklı yanlarına karşılık geliyordu. Fakat Freud bazen görüşlerini daha rahat aktarabilmek için, tıpkı benim de bu paragrafta yaptığım gibi, bunlardan ayrı varlıklarmış gibi söz ediyordu.

Buradan çocuk yetiştirmeye ilgili bir ders çıkarabiliriz. Çoğumuza tıpkı iyi ve kötü *davranışlar* gibi iyi ve kötü *duyguların* olduğu öğretili. Bazı davranışların yasak olduğunu çocuklarına öğretirken her ne hissediyorlarsa onu hissetme haklarını da destekleyen, böylece onları duygularla davranışları birbirinden ayırmaya teşvik eden ebeveyn sayısı herhalde pek azdır. Oysa bu ayrımı yaptığınızda, çocuğun ileride aşırı bastırmadan muzdarip olmasının önüne geçebilirsiniz.

Hem Sigmund hem de Anna Freud bastırmanın ciddi nevrotik sorunlara yol açması en muhtemel temel savunma mekanizması olduğu kanısındaydı. Aşırıya kaçtığı takdirde epey yıkıcı olabilen bir iki savunma mekanizmasını daha ele alacağız ama bunlar büyük oranda normal zihin yaşamının olağan parçalarıdır. İlerleyen kısımlarda *inkâr*, *yansıtma*, *karşıt tepki oluşturma*, *saldırganla özdeşleşme*, *yer değiştirme* ve *kendine yöneltme* isimli savunma mekanizmalarını değerlendireceğiz.

İnkâr

Bastırma *içsel* bir olayın algısında yapılan manipölasyondur. İnkâr mekanizması ise *dışsal* bir olayın zihinsel olarak manipüle edilmesidir.

İnkâr kendi duygu ve düşüncelerimin dışındaki dünyada yer alan bir şeyi algılamayarak veya farklı algılayarak kendimi kaygıdan sakınmam anlamına gelir. Çocukluğun sonlanmasıyla beraber inkâr ego için sorun teşkil etmeye başlar. Zira egonun görevlerinden biri gerçeklik sınamasıdır. Arabayı hızlı kullanmaktan hoşlansak da bu hızın bizi ya hapse ya mezara sürüklemesinin gayet olası olduğunu bize hatırlatan, egodur. Egonun gerçekliği

çarpıtan, mesela hız yapmanın tehlikeli olmadığını düşündüren bir savunma mekanizması kullanması kendi işini zora sokar. Buna rağmen en olgun ve esnek egolar bile bazen bu mekanizmaya başvurur.

Günümüzdeki en tipik inkâr örneklerinden biri toplumun büyük kesiminin sağlık risklerini gözardı etmesidir. Bunu da en net sigara içenlerde görürüz. Yoğun kaygı yaşamadan sigara içebilmek için tehlikeye dair farkındalığınızı ortadan kaldırmanız şarttır.

ABD ile Sovyetler Birliği arasındaki soğuk savaş sırasında dünyadaki herkes akıl almaz bir felaket tehdidiyle karşı karşıyaydı. Bunun yarattığı kaygıdan felç olmadan yaşayabilmek için herkesin bir miktar inkâra başvurmak zorunda kaldığını tahmin edebiliriz. Anlaşılan öyle de olmuş, çoğu insan ciddi ölçüde inkâra başvurmuştu. Nükleer silah karşıtı aktivistlerin bile işlev gösterebilmek için biraz inkâra ihtiyacı vardı.

Büyük kumarbazlar da inkâra başvurur ve bunun bedelini ağır öderler. Yüksek ikramiyeli piyango çekilişlerinden birini kazanma ihtimaliniz çok düşüktür. Bir arkadaşım piyango ona çıkarsa yapacaklarından bahsederken yanındaki kişi “Loto oynadığını bilmiyordum,” diye şaşırmış. O da yanıt olarak, “Oynamıyorum ama kazanma şansım oynayanlarla eşit,” demiş. Arkadaşım pek de hak-sız sayılmaz. Yine de şans oyunlarına rağbet hiç azalmıyor. Keza kumarhanelerdeki slot makinelerinin başından kalkmamak için de kazanma ihtimalinize dair istatistikleri inkâr etmeniz gerekiyor. Kumarhanelerdeki oyuncular arasında kazanma ihtimali nispeten yüksek olan barbutçular bile uzun vadede artıda olma ihtimalinin düşüklüğünü inkâr etmeye mecburdur.

Çoğumuz inkâr mekanizmasını arada sırada da olsa kullanırız. Çalıştığım yerde üstlenmeyi çok istediğim bir proje vardı.

Haftalarca en muhtemel adayın ben olduğuma inandım. Gerçeklerle yüzleştiğimde yıkılmamdan korkan bir arkadaşım beni kenara çekip seçilme şansım olmadığını benden başka herkesin gördüğünü bana nazik bir dille anlattı. Meğer süpervizörüm buna dair ipuçları verip duruyormuş. Ben ise bunları görmemekte ısrar etmişim.

Bazen ilişkilerimizde de inkâra başvururuz. Aşkımızın karşılıksız olduğunu veya, tam tersi, güzel giden bir ilişkiye kendimizi ne kadar kaptırdığımızı görmediğimizde bu mekanizma devrededir.

İnkâr, sigara örneğinde görüldüğü üzere, son derece tehlikeli olabilir. Ama bazen de faydalıdır. Bir arkadaşımın biyopsi yaptırması gerekiyordu. Doktoru ona biyopsiden ya önemsiz ya da epey kötü bir sonuç çıkacağını söylemişti. Haberi almasından yedi gün sonrasına randevu verilmişti. O hafta sanki hiçbir şey yokmuş gibi güle oynaya işlerine baktı. Arkadaşımın böyle inkâr içinde olmasından duyduğum endişemi güvendiğim psikolog bir tanıdığım ile paylaştım; ola ki sonuç kötü gelirse, hazırlıksız yakalanacaktı. Psikolog tanıdığım da onu kendi haline bırakmamı; arkadaşımın elinden bir şey gelmeyecek bir durumda tehlikeyi inkâr edecek kadar güçlü bir egosu olduğuna şükretmemi söyledi. Bu tavsiyeyi hiç aklımdan çıkarmadım. Neyse ki hikâye de mutlu sonla bitti.

Yansıtma

Yansıtma hem içsel hem de dışsal bir algıyı manipüle ettiğimiz bir savunma mekanizmasıdır. Bu savunma mekanizmasında bir duyguyu bastırıp başka birine yakıştırarak kendimizi kaygıdan korumaya çalışırız. Öfkemi bastırır, asıl sizin bana öfkeli olduğunuzu düşünürüm. Şehvetimi bastırır, bana şehvet duyduğunuzu düşünürüm.

Bu arada, homofobide de genellikle bu tür bir yansıtma devrededir. Eşcinsel arzularımı bastırır, başka erkeklerin (ekseriyetle de eşcinsel olduğunu düşündüklerimin) beni ayartmaya çalıştığına inanırım. Eşcinsellik karşıtı politik suçlamaların çoğunun kökeninde bu mekanizmayla karşılaşmamız olasıdır. Örneğin eşcinsel erkeklerin okullarda veya çocuk faaliyetlerinde öğretmenlik yapmaması gerektiği çünkü bunun eşcinsel yaşam tarzını teşvik edeceği, hatta küçük erkek çocukları baştan çıkaracağı sıkça savunulur. Bu endişeleri meşrulaştıran hiçbir kanıt olmadığına göre, durumu yansıtma teorisi bağlamında ele aldığımızda, bu suçlamaları yapanların baştan çıkarılmaktan veya çıkarmaktan korktuklarını düşünebiliriz. Pek çok heteroseksüel askerin kendi taburlarında eşcinselliğini açıkça ifade eden birini istememelerini artık çok daha rahat anlayacağınızı sanıyorum.

Freud çoğu paranoya vakasının homofobik yansıtma üzerinden anlaşılabilirliğine inanıyordu.

Jay isminde bir danışanım vardı. Doktora öğrencisiydi, uzun zamandır tezini bitirmeye uğraşıyordu. Tez komitesindeki hocalara aylardır bileniyor, önüne engel çıkarmaktan bıkmadıklarını söylüyordu. Sonunda bu doktorayı bitirmesini istemediklerine, bunun için ellerinden geleni yaptıklarına kanaat getirdi. Oysa ben bu süreçte tezini asıl kendisinin baltaladığına, bilinçdışında bitirmemeye kararlı olduğuna giderek daha çok kani oldum. Babası oğlu okuyabilsin diye büyük fedakârlıklar yapan mavi yakalı bir işçiydi. Jay'ın doktora başladığı sene ölmüştü. Jay babasını olan sevgisinden sık sık söz ederdi. Eğitim hayatında onu bu kadar teşvik ettiği için kendisine minnettardı; doktorayı bitirdiğini göremeyecek

olmasına üzülyordu. Zamanla, babasını aştığı için de kendini çok suçlu hissettiği belirginleşti. Bu suçluluğun birden çok sebebi vardı aslında çünkü babasının ölümüyle birlikte anne de tamamen kendisine kalmıştı. Bu duygu demeti Jay için öyle korkutucuydu ki çareyi değersizlik hissini, başarısız olma arzusunu hocalarına yansıtmakta bulmuştu.

Hepimiz az çok yansıtmaya başvurur, ilişkilerimizi etkileyene kadar varlığının farkına bile varmayız. Örneğin aldatma arzularını partnerine yansıtıp onu sadakatsizlikle suçlamak yaygın bir durumdur. Üniversitedeyken bir arkadaşım vardı, oda arkadaşıyla çok yakındı, ama bir senaryoya kafayı takmıştı: Kendisi bir gün şehir dışındayken güya nişanlısı bu yakın arkadaşıyla onu aldatacaktı. Bunu nişanlısına söylediğinde, akıllı kadın ona şu müthiş yanıtı vermişti: “Ted’le yatmak isteyen biri olduğu kesin ama o ben değilim.” Arkadaşım bu yanıt karşısında epey sarsılmıştı. Sonradan, o ana dek kendisinin katıksız bir heteroseksüel olduğundan hiç şüphe duymadığını anlattı bana. Psikoloji dersinde herkesin bilinçdışı düzeyde biseksüel olduğunu duyduğunda, “Ben hariç” diye düşünmüştü.

Bu örnekte orta şiddette (ve epey öğretici) bir sorun çıkmıştı. Oysa uç durumda yansıtma hayli ciddi bir soruna dönüşebilir; giderek kötüleşip büsbütün paranoyaya kadar varabilir.

Karşıt Tepki Oluşturma

Karşıt tepki oluşturma içsel algımızı manipüle ederek kendimizi kaygıdan korumaya çalıştığımız bir savunma mekanizmasıdır. Bir duyguyu tam tersiymiş gibi algılama anlamına gelir. Aşkı saldırganlığa, saldırganlığı aşka çevirmek en sık örneklerdendir.

Beethoven'ın yaşamındaki en acayip ve en duygusal hikâyelerden biri, yeğeni Karl ve Karl'ın annesi (Beethoven'ın kardeşinin eşi) Johanna ile ilgilidir. Beethoven Johanna'dan sebep-sizce nefret etmekte, Karl'ı onun elinden kurtarmasının şart olduğuna inanmaktadır. Beethoven'ın psikolojik açıdan en derinlikli biyografisini kaleme almış olan Maynard Solomon* Beethoven'ın Johanna'ya duyduğu bu takıntılı nefretin aslında ona duyduğu bilinçdışı çekimle ilişkili olduğu savını ikna edici bir biçimde tartışmıştır.

Yansıtımlı özdeşleşmenin son derece önemli türlerinden biri de *arzuyu korku* sanmaktır. Bir arzunun bizde uyandırdığı suçluluktan kaçınmak için sık başvurduğumuz bir yöntemdir bu.

Danışanım Marian 10 yaşındaki oğlunun fiziksel güvenliğinden endişe ediyordu. Onu dibinden ayırmıyor, diğer annelere kıyasla ona çok daha kısıtlayıcı davranıyordu. Oğlunun başına korkunç bir şey geleceği endişesini bir türlü üstünden atamıyordu. Bu tek çocuğunun doğumundan önce neşeli, kalender biri olduğunu anlatıyordu. Doğum sonrasında uzun bir depresyon geçirmiş, sonrasında da ağır depresyon dönemleri tekrarlamıştı. Marian oğlunu ne kadar sevdiğini ve onun güvenliğinden nasıl endişe ettiğini sık sık anlatırdı. Oğluna karşı öfkeli de olabileceği ihtimalini gündeme alabilir hale gelmesi ayları buldu. Ve yine ancak aylar sonra ona şunu söylememe müsaade etti: “Oğlunun sana zarar verme gibi bir niyeti olmadığını ikimiz de biliyoruz. Ama bana öyle geliyor ki sana bu kadar zarar

* M. Solomon, *Beethoven* (New York: Schirmer Books, 1977).

verdiği için onu arada bir de olsa cezalandırmak istemen kaçınılmaz.”

Üçüncü Bölüm’de korkunun altında yatan arzuya klasik bir örnek vermiştik ve anal dönemde takılmış kişilerin çocukken onlardan esirgenen özgürlüğe kavuşma arzularını pislikten, dağınıklıktan korkarak gizlediklerini görmüştük. Makul sınırlarda kaldığı sürece bu nispeten zararsız bir savunmadır. Ama haddini aşarsa, bu tür bir karşıt tepki oluşturma epey sıkıntılı bir nevroza yol açabilir.

Psikodinamik terapistler danışanlarda anlamlandırmakta zorlandıkları bir korkuyla karşılaştıklarında altındaki arzuyu, hiç değilse içlerinden, merak etmeleri gerektiğini bilirler.

Karşıt tepki oluşturma tersi *kontrafobidir*; yani bir korkuyla yüzleşmekten kaçınmak için o korkuyu arzu gibi algılamak.

Kesici aletler satan dükkânlarda dolaşmayı çok severim. New York’ta böyle bir mağaza zinciri var; büyük vitrinlerinde sayısız bıçak, jilet, makas sergileniyor. Beni bıraksanız, o vitrinlerin önünde uzun uzun vakit geçirebilirim. Gerçi bir İsviçre çakısı daha alacak yerim kalmadı. Kitabı buraya kadar okuyan herkes bu örnekte ciddi bir kastrasyon kaygısına karşı geliştirilmiş kontrafobiyi fark edecektir.

Saldırganla Özdeşleşmek

Anna Freud’un kitabının en önemli kısımlarından biri saldırganla özdeşleşme bölümüdür.* Sigmund Freud bu fenomeni farklı bağlamlarda tarif etmişse de hiçbir zaman ayırıştırıp isimlendirmemiştir.

* A. Freud, *Ego and the Mechanisms of Defense*, s. 117.

Size saldırganca niyetler besleyen veya sizin böyle niyetleriniz olmasından endişe ettiğiniz, üstelik sizden daha güçlü biriyle karşı karşıya kaldığınızda haliyle kaygı duyarsınız. Bu güçlü kişiye karşı saldırgan niyetlerinizin olması da kaygınızı tetikleyebilir zira misilleme yapmasından korkarsınız. Saldırganla özdeşleşme güçlü kişilerle girilen çatışmaların veya bu tür kişilerin insafına kalmış olmanın yarattığı kaygıdan kendimizi korumak için geliştirdiğimiz bir savunma mekanizmasıdır.

Dördüncü Bölüm’de saldırganla özdeşleşmenin Oidipus kompleksinin çözümünde, ergenin kimliğinin oluşumunda, süperegonun ortaya çıkmasında ne kadar önemli bir rol oynadığını görmüştük.

Psikanalist Nancy McWilliams* Anna Freud bu mekanizmaya “saldırganı içe atma” adını verse anlaşılmasının daha kolay olacağını zira kastının tam olarak bu olduğunu savunur. Özdeşleşme genellikle içe atma kadar otomatik ve bilinçdışı olmayan bir süreçtir. Çocukların kâh ebeveynleriyle kâh idolları veya akranlarıyla nasıl *özdeşleştiklerini* giyim tarzlarından, tutumlarından, hal ve tavırlarından açıkça görebilirsiniz. Ayrıca, tıpkı Oidipus kompleksinin çözümünde olduğu gibi, bu kişilerin bazı özelliklerini *içe atarlar*. İçe atma (introjeksiyon) başka bir insanın bir veya bir dizi özelliğinin benim içimde de yer aldığına dair bilinçdışı bir varsayım geliştirmemdir. Yine de, dilde artık epeyce yerleştiği için, biz burada Anna Freud’un kavramlarıyla devam edeceğiz.

Saldırganla özdeşleşme tehlikeli insanın bir yanını içime atıp kendi gücümü daha fazla algılamamı sağlar. Kişisel özelliklerinden birini veya daha fazlasını içe atabilirim; saldırganlığı içe

* N. McWilliams, *Psychoanalytic Diagnosis* (New York: Guilford Press, 1994), s. 109.

atabilirim; ikisini birden içe atabilirim. Klasik Oidipal çözümde hemcinsim ebeveyne benzemek adına kendimi heteroseksüel olarak tanımlayıp kendi eşimi aramaya koyulurum. Başka açılardan da ona benzemem muhtemeldir. Kimliğimin önemli bir parçasını bu içe atma vasıtasıyla inşa ederim.

Bu savunmada ayrıca “yansıtma”dan (projeksiyon) yararlanabilirim. Süperego kaygısından kendimi korumak, yani suçluluk duygularından kendimi sakınmak için saldırganca niyetlerimi karşıdaki kişiye yansıtırım. Hal böyle olunca da babama karşı nasıl saldırganca hisler beslediğimin farkına bile varmam; farkında olduğum tek şey ondan *korktuğumdur*. Onun gücünü içime attığım için bu korkuyla baş edebilirim. Kendilerinin tümgüçlü süperkahramanlar olduğunu hayal eden çocuklar bu savunmanın günlük ve işlevsel bir versiyonunu kullanmaktadır. Elbette aslında yaptıkları, korkutucu ölçüde güçlü biriyle (genellikle ebeveynle) özdeşleşmektir.

Nazi toplama kamplarıyla* ilgili kitabında psikanalist Bruno Bettelheim (kendisi de soykırımdan kurtulılardan biridir) bu savunmaya çarpıcı bir örnek verir. Yahudi mahkûmlar Nazi gardiyanlarla özdeşleşmiştir. Onlar gibi yürümüşler, hal ve tavırlarını onlara benzetmişler, gardiyanın üniformasından bir şeyi gizlice ele geçirdiklerinde bunu mücevher gibi saklamışlardır.

Yer Değiştirme ve Kendine Yönelme

Anna Freud kaygıyla baş etmeye çalışırken henüz bahsetmediğimiz iki savunma mekanizmasından yararlanan bir kadını anlatır:

* B. Bettelheim, *The Informed Heart* (New York: Avon Books, 1960), s. 170.

Bu hasta çocukken annesinin erkek kardeşlerini kayırdığını düşündüğünden haset ve kıskançlık duygularından muzdaripmiş. Bu duygular zamanla annesine karşı ateşli bir düşmanlığa dönüşmüş; açıkça öfkeli ve itaatsiz bir tutum sergilemeye başlamış. Öte yandan annesini bir o kadar da seviyormuş, ki bu da onu ağır bir çatışma içinde bırakıyormuş. Öfkesi yüzünden annesinin sevgisinden mahrum kalmaktan korkuyormuş. Bu sevgiye çok mu çok ihtiyacı varmış çünkü. Gizil döneme girişiyse beraber kaygısı da çatışması da giderek belirginleşmiş. Bu kaygının üstesinden gelmek için ilk olarak *yer değiştirme* mekanizmasını kullanmaya teşebbüs etmiş. İkircikliğini çözmek adına nefreti başka kadınlara yönlendirmiş. Hayatında her zaman şiddetle nefret ettiği ikinci bir önemli kadın olmuş. Bu kadınlardan nefret etmek annesinden nefret etmeye kıyasla daha az suçlu hissettiriyormuş ama hiç suçluluk hissetmediği de söylenemezmiş. Belli ki yer değiştirme yeterli bir çözüm olmamış.

Hal böyle olunca, egosu ikinci bir mekanizmaya [Sigmund Freud'un *kendine yöneltme* dediği savunmaya] başvurmuş. O ana kadar tamamen başka insanları muhatap alan nefret bu defa içeri yönelmiş. Kendisine ağır suçlamalarla, aşağılık duygularıyla eziyet eder olmuş. Ergenlikten yetişkinliğe uzanan süreçte kendini dezavantajlı konuma sokup kendi çıkarlarını baltalamak için elinden geleni yapmış, kendi arzu ve taleplerinin önüne hep başkalarınınkini koymuş.*

* A. Freud, *Ego and the Mechanisms of Defense*, s. 48–50

Tıpkı diğer mekanizmalar gibi, yer değiştirme ve kendine yöneltmeye de günlük yaşamdan aşınayızdır; bunlar da aşırı dozlara çıkmadığı ve kısa ömürlü olduğu müddetçe zararsızdır. Hatta yer değiştirme o kadar yaygın bir savunmadır ki günlük dilde biz onu “şamar oğları” tabirinden tanıyoruz. Patronum bana kötü davrandığında ona olan öfkemi tüm gücüyle hissetme alanı aamam kendime çünkü bu öfke çalışma ortamımı sinir bozucu hale getirecek, üstüne bir de ebeveynlerime yönelik bilinçdişi öfkemi alevlendirecektir. Onun yerine, nazımı çeken yakınlarımı hedef alırım. Ne de olsa onlara kızmak daha güvenlidir.

Danışanım Victoria çocukluğunda öfkesini göstermenin korkunç sonuçlar doğurduğunu öğrenmiş, bazen ebeveynlerinin günlerce onunla konuşmadığı olmuştu. Nihayetinde de öfkesini, bırakın ifade etmeyi, hissetmesi bile mümkün olmayan bir yetişkine dönüşmüştü. Her tür ilişkisel zorluk onu depresifleştiriyordu. Depresyonunun kendine yönelttiği bir öfke olduğunu, bu öfkeyi yöneltebileceği tek güvenli yer olarak kendini bulduğunu fark etmesi epeyce zaman aldı.

Bu bölümün başında bir *savunma mekanizması* tanımını önermiştim: Savunma mekanizması kişiye kaygıdan koruma amacıyla algının manipüle edilmesidir. Bu algı içsel olaylara (kişinin duygu ve dürtüleri) veya dışsal olaylara (başkalarının duyguları veya dünyanın gerçekleri) dair algımız olabilir. Bunun klasik tanımlardan farklı olduğunu belirtmiştim. Bu farklılıkta acayip bir mesele gizli.

Anna Freud şöyle yazmıştır: “Yer değiştirme (...) veya kendine yöneltme gibi savunma mekanizmaları içgüdüsel sürecin kendisini etkiler; bastırma ve yansıtmaya ise sadece bu sürecin algılanmasına

engel olur.”* Yani Anna Freud’a göre, yukarıda yine onun kitabından aldığımız vaka örneğindeki çocuk sonunda sahiden de annesinden nefret etmeyi bırakmış ama bu defa da önce başka kadınlardan sonra da kendinden nefret etmeye başlamıştır. Buradaki değişim sadece algı düzeyinde değildir. Benim öne sürdüğüm tanıma göreyse, anneye duyulan nefret bilinçdışında varlığını sürdürüyordur; yani bu nefret yok olmamıştır, sadece bastırılmış (algılanmaz) haldedir.

Erotik Oidipal arzularını başka insanlara yönlendirerek arzularına yer değiştirtmiş danışanlarda asıl arzunun bilinçdışında varlığını sürdürdüğüne işaret eden kanıtlarla sık sık karşılaşırız.

Freud’un 1926’da geliştirdiği ikinci kaygı teorisinin savunma teorisi üzerinde de etkisi olmuştur. Hatırlarsanız, 1926 teorisinde kaygı bir bir sinyal olarak, tehlike karşısında düşülebilecek çaresizliğe karşı bir uyarı olarak ele alınıyordu. Savunmaların amacı kişiyi bu çaresizlik hissinden korumaktı. Freud’a göre, yetişkinlikteki kaygılar ilk travmatik deneyimleri hatırlattıkları takdirde harlanıyordu; yani bebekken veya çocukken yoğun uyaranlara maruz kaldığımız durumları anımsattıklarında. Bu nedenle savunma mekanizmalarının önemli işlevlerinden biri de bu travmatik uyarılmanın önünü kesmektir.

Savunmaların mücadele ettiği üç kaygı türünden biri ahlaki kaygıdır, yani süperegodan duyulan korkudur. Bu da bizi psiko-dinamik psikolojinin temel meselelerinden birine getiriyor: suçluluk meselesi. Sekizinci Bölüm’de tam da bunu konu edineceğiz. Haydi başlayalım.

* a.g.e., s. 47.

SUÇLULUK

Uygarlığın ilerlemesinin bedeli, suçluluk duygusudur.

Sigmund Freud, *Uygarlığın Huzursuzluğu*

Freud'un "uygarlığın" gelişimini konu edindiği büyük eserinin en çarpıcı tespitidir bu: Uygarlığın ilerlemesi uğruna mutluluğumuzdan vazgeçtik. Mutsuzluğumuzun müsebbi olan mekanizma artan suçluluk duygumuz. Bu suçluluk duygusu da çoğunlukla bilinçdışı dürtülerle ilişkili. Bu bölümde, mutluluğumuzu Freud'a göre neden ve nasıl kaybettiğimizi, onun bu görüşlerinin yine kendisinin süperego teorisiyle ilişkisini ele alacağız.

Bir danışanım iş arkadaşlarından birine zor bir işte yardım etmeye mecbur bırakılmıştı. Aslında kabul etmek istemediği bir işti ama bir şekilde oldu bittiye getirilmişti. Sonradan üstüne düşününce, cesaretini toplamış ve sözünden caydığını arkadaşına bildirmeye karar vermişti. Arkadaşı bunu hiç de anlayışla karşılamamış, aksine onu sözünün eri olmamakla suçlamıştı. Danışanım da öfkelenmişti. Zaten

en başından bu işe girmek istememişti; katakulliye getirildiğini düşünüyordu. Bu öfkesi yaklaşık yarım saat şiddetini koruduktan sonra yerini can yakan bir suçluluk duygusu almıştı. Kendi isteği ne olursa olsun iş arkadaşını böyle yarı yolda bırakmasının doğru olmadığını düşünmeye başlamıştı bu defa da.

Bu senaryo ve benzerleri hepimize değilse de çoğumuza maalesef tanıdık gelecektir. Bunu *gürültücü* suçluluk olarak niteleyebiliriz: Öyle tantanayla ortaya çıkar ki kendisini fark etmemek imkânsızdır. Bu tür bir suçluluk duygusuna maruz kalıp da yaptığı, söylediği, hatta düşündüğü şeyden dolayı kendini berbat hissetmiş olanlar bunun nasıl bir yük olduğunu iyi bilir. Hatta en ağır örneklerinde karşımızdaki insanın bize kızmasına, bizi paylamasına dahi gerek yoktur: Kendi isteğini ortaya koymak suçluluk duygusunu tetiklemeye yeter. Bilindik sulardır bunlar; bu tür gürültücü suçluluk duygularından şikâyetçi insanlara yardım etme amacıyla yıllardır nice kitap yazılmış, nice seminer düzenlenmiştir.

Bu suçluluğu, yaptıklarımız kadar yapmadıklarımız da tetikler. Bir danışanımın şöyle bir sorunu vardı: Dikkatini başka bir şeye yönlendirmediği, kendini bir şeylerle meşgul etmediği anda içinde alttan alta bir suçluluk duygusu baş gösteriyordu. Yıllardır bundan şikâyetçiydi. Ona kalsa hep bir şeylerle uğraşması gerekiyordu, mutlaka yapması gereken bir şey vardı. Bazen bu yapılması gerektiğini düşündüğü işleri sayabiliyordu ama çoğu zaman ne olduklarını dahi bilmiyordu.

Bir de “kısık sesli” suçluluk vardır. Kısık sesli suçluluk, gürültücünün aksine, suçluluk duygusu olduğunu ilan etmez. Kısık sesli suçluluk duyanlar kendilerini, bu konuda tecrübeli

olmayanların anlamlandıramayacağı şekillerde cezalandırır. Psikodinamik terapistlere göreyse bu kişiler kendilerini başarısızlığa mahkûm ederek, cezalandırarak o kısık sesli suçluluğu bir nebze olsun hafifletmeye yönelik bilinçdışı bir gayret sarfeder.

Birkaç yıl önce, başkanlık seçimlerinin en büyük adaylarından birinin eşini aldattığına dair aleni suçlamalar gündeme gelmişti. O ise bu iddiaları reddedip “Bana inanmıyorsanız, beni takip edebilirsiniz,” demişti. O geceyi sevgilisiyle geçirdi. Gazeteciler blöfünü gördü. Sabah uyandığında, başkanlık hayalleri suya düşmüştü.

Öğrenciler gayet de iyi hazırlandıkları önemli sınavların tarihlerini “unuturlar”.

Bir işçi hep istediği terfiyi alma ihtimalinin olduğunu öğrendikten hemen sonra patronuna hakaret eder.

Bir erkek arzuladığı kadını sevişmeye nihayet ikna eder ama yatakta iktidarsızlık yaşar.

Öncelikle “gürültücü” veya bilinçli suçluluktan söz ettik, sonra da suçluluk hissi vermeyip bilinçdışında hak ettiğimize inandığımız cezayı bizim için ayarlayan “kısık sesli” suçluluktan bahsettik. Bunların yanısıra bir de “sessiz” suçluluk vardır. Sessiz suçluluktan muzdarip kişiler kendini suçlu hissetmez. Büyük oranda, kötü bir insan olduklarını hisseder ve bir miktar mutsuzluk, huzursuzluk duyarlar. Son tahlilde bu tür suçluluk en yaygın ve en ciddi olanıdır çünkü sabittir, çok da yıkıcıdır.

Freud insanların serbest kaldıkları takdirde çıkarlarının, arzularının, hazlarının peşinden bencilce koşacaklarına inanıyordu. Bu yolda önlerine çıkan herhangi birine veya bir şeye öfkelenecek, kendilerini yeterince güçlü görmeleri halinde o engeli gözlerini kırpmadan ortadan kaldıracaklardı. Yakın oturan* çok sayıda insanda bu eğilim olduğunda, eğer bu kişiler bir şekilde kısıtlanmazsa, kaos çıkması kaçınılmazdır. Freud'un Thomas Hobbes'un *Leviathan*'ını (1651) okuduğuna dair bir verimiz olmamakla beraber, buradaki bu tespiti Hobbes'un kitabındakiyle birebir aynıdır. Freud'a göre uygarlıkların, özellikle de gelişmiş uygarlıkların var olabilmesi için sınır tanımayan benmerkezci saldırganlığı bastıracak bir mekanizmaya ihtiyaç vardır. Dışsal bir otorite ancak kısmi bir çözümdür: Otorite figürlerinin her an her yerde insanların/başını beklemesi mümkün değildir. Dolayısıyla *içsel* bir mekanizmaya ihtiyaç vardır; otoritenin içsel temsili zaman ve mekân fark etmeksizin her an iş başında olacaktır. Freud bu ihtiyaç nedeniyle insan türünde bu tür bir iç otoritenin geliştiğini ve giderek de şiddetini artırdığını düşünür.

Modern biyologlar bu evrim anlayışını biraz tuhaf bulabilir. Bizim derdimiz bu değil; ilk homo sapienslerde durum her ne olursa olsun, modern insanların sahiden de böyle bir iç otoritesi olduğuna şüphe yok. Freud da bize bunun özelliklerini net bir şekilde tarif etmiştir. İkinci Bölüm'de bunun Freud'un *süperego* adını verdiği kişilik bileşeni olduğunu görmüştük. Freud'a göre süperego aşağıda açıklayacağımız şekilde gelişir.

* Freud'a göre, çekirdek aileden büyük olup da birbirine yakın oturan ve bir şekilde birbirine bağımlı olan her grup bir "uygarlık"tı. Bu tanıma herhalde öteden beri görülen her kültür dahildir. Bu şekilde yakın oturup birbirine bağımlı olan çok sayıda insan ise "gelişmiş uygarlık"tır.

Küçük çocukları kendi hallerine bırakırsanız, kendi haz ve tatminlerinin peşinden serbestçe koşarlar. İlk başta onları doğrudan fiziksel olarak kontrol altına almak gerekir ki başkalarının isteklerine engel olmasınlar. Fakat çok geçmeden, ebeveyn otoritesinin salt varlığı çocuğu kısıtlamaya yetmeye başlar. Freud'a göre bu, süperegönün gelişiminde önemli bir aşamadır. Peki başlı başına ebeveyn otoritesi çocuğun arzularının peşinden gitmesine engel olmaya *nasıl* yeter? Çocuklar cezalandırılacaklarını (ebeveynin serzenişte bulunması gibi hafif bir cezayı dahi) öngörmeyi çabuk öğrenir. Muhallebiyi haliya dökersem, annem beni azarlayacaktır, ben de kendimi kötü hissedeceğimdir. Ama neden kötü hissederim kendimi? Sonuçta muhallebiyi dökmek eğlencelidir, annemin sözleri de bana gerçek bir zarar veremez. Kötü hissederim çünkü annemin beni *sevmesinin* benim için *çok* önemli olduğunu hızla öğrenmekteyimdir. Ona büsbütün bağımlıyım; onsuz hayatta kalamam. O beni terk ederse, hiçbir ihtiyacım karşılanmayacaktır. Buna fiziksel ihtiyaçlarım kadar duygusal ihtiyaçlarım da dahildir. Annemin beni sevmesine *ihtiyacım* vardır. Bunu bir defa öğrenince, annenin sevgisini kaybetme tehlikesi yaşamımız boyunca kendini hissettirir.

Kadın bir danışanım, terapinin başında annesiyle gayet tatminkâr bir ilişkisi olduğunu kendinden gayet emin bir şekilde ifade etmişti: İlişkilerinde hiç öyle özel bir durum yoktu. Kısa bir süre sonra, bu danışanın tekrar tekrar şu deneyimi yaşadığını öğrendim: Ne zaman yakın bir kadının arkadaşıyla buluşma planı yapsa, makul bir gerekçeyle buluşma planını iptal etme ihtiyacı duyuyordu; ardından da ağır bir kaygı atağı geçiriyordu. Bu kaygıyı açmasını

istediğimde, planı iptal ettiği için arkadaşının ona kızmış olmasından endişe ettiğini söylüyordu. Bu durumu defalarca yaşamıştı; sonraki buluşmalarında arkadaşı ona kızmadığını söylüyordu. Ama arkadaşının onu böyle rahatlatması bir sonraki kaygı atağına engel olmuyordu. Aylarca bu konuyu çalıştık. Nihayetinde çocukken annesinin yüzünde soğuk, mesafeli bir ifade gördüğü zamanlarda bir şekilde annesini kendinden uzaklaştırdığını düşündüğünü hatırlamaya başladı. Annesinin sevgisini kaybetmekten duyduğu bilinçdışı korku kadın arkadaşlarıyla ilişkilerindeki bu güvensizliğe evrilmişti.

Sonra Freud'un en önemli ve hatta olmazsa olmaz bulduğu aşama gelir. Her köşe başında nöbet tutacak sayıda polis veya ebeveyn olmadığına göre, yeterince güçsüz gördüğümüz insanlara kendi haz arayışımızı bencilce dayatmamızı engelleyen nedir? Bunu yapan pek çok insan olduğunu biliyoruz elbette. Haliyle suç diye bir şey var, güçlülerin zayıfları sömürdüğü de vaki. Ama bunu herkes yapsa öyle büyük bir kaos yaşanırdı ki uygarlık diye bir şey kalmazdı. Neyse ki çoğu insan böyle davranmıyor. Çoğumuz ortamda bir otorite bulunmadığında bile yapmıyoruz bunları. Neden?

İki nedeni var. İlki şu ana kadar anlattıklarımızdan kolayca çıkarılabilir: Birinin ne yaptığımızı öğrenip bizi cezalandırmasından korkuyoruz. Bu ceza birinin sevgisini yitirmek de olabilir, gerçek bir fiziksel ceza da. Danışanım arkadaşının kızmasından korkuyordu. Ben de radara yakalanıp ceza yemekten korkuyorum.

Peki ya kimsenin haberi olmayacağını bilseydik? Ya bizi cezalandıracak bir otorite *gerçekten* olmasaydı? Böyle bir durumda, tatmin peşindeki doğal dürtülerime neden engel olayım ki?

Freud'a göre, doğal bencilliğimize ve komşularımızın saldırganlığına karşı tek koruma kalkanı dışsal bir otoriteden korkmamız olduğu takdirde birbirimizle bugünkü gibi geçinmemiz mümkün olmayacaktır. Her yerde hazır ve nazır olup bize sopa sallayacak bir otoriteye ihtiyaç vardır.

Bu bölüme vicdandan veya Freud'un diliyle ifade edersek süperegodan bahsederek başladık. Hikâyemizin son aşaması otoriteyi kafamızın içine almak, böylece her daim bize eşlik etmesini ve yargılarının hep bir tehdit teşkil etmesini sağlamaktır. Vicdan içselleştirilmiş otoritedir. Kendimizi tatminden mahrum bırakmamızın ilk sebebi dışarıdan gelecek cezayken, ikinci olası neden, otorite mevcut bulunmadığında bile, o namevcut otoritenin aslında gayet de mevcut olmasıdır. O kişi veya kişiler aslında hep oradadır: Kafamızın içindedir. haliyle ceza tehdidi yani süperegounun gazabına uğrama ihtimali varlığını korumaktadır. Zihin dünyamızda bu gazaba "suçluluk duygusu" adını veririz. Yasak hazza direnirken aslında gazaba uğrama korkusuna direniriz. Gardımızı düşürüp şeytana uyarsak, süperegö bizi türlü eziyetle cezalandırabilir. Freud yasak bir eylemden ötürü süperegounun verdiği cezayı tarif ederken "vicdan azabı" tabirini kullanmıştır.

Kafamızın içinde konaklayan bu otoritenin ne olduğunu tahmin etmek herhalde zor değildir. Aslen ve elbette en güçlü şekilde bu otorite kuşkusuz ebeveynlerimizdir. Freud'un en değerli tespitlerinden biri *özdeşleşme* kavramıydı. Özdeşleşme başkalarının farklı farklı yanlarını alarak kişiliğimizi oluşturma sürecimizi aydınlatan bir kavramdır. Ebeveynlerimiz ilk ve en güçlü özdeşleşme nesnelerimizdir. Dördüncü Bölüm'de gördüğümüz üzere, Oidipus kompleksinin çözülmesindeki önemli mekanizmalardan biri korktuğum rakibimle (hemcins ebeveynimle) özdeşleşmem-

dir. Bu özdeşleşmenin belirgin bir boyutu ebeveynin kanun yapıcı ve uygulayıcı işlevi görmesidir. İki ebeveyn de pek çok şeyi yasaklar. Oidipus kompleksinde, rakibim bana “Sen benim partnerimle ilişkiye giremezsin” der. Bu özdeşleşme vasıtasıyla ben de bu yasakları içselleştiririm. İçselleştirdiğim yasaklardan biri de ensest yasağıdır. Bu yasakları içselleştirdikçe bunlar benim süperegomun önemli bileşenleri haline gelir.

Bizi yargılayan dış otorite ile bizi yargılayan süpereo arasında önemli bir fark vardır. Uygar yaşamımızda daha mutlu ve tamamlanmış olmaya çalışırken de bu fark karşımıza çıkacaktır. Dış otorite sadece eylemlerimizi bilebilir, haliyle de sadece eylemlerimizi cezalandırabilir; oysa süpereo kafamızın içinde olduğundan, eylemlerimizin yanısıra arzularımızı, fantezilerimi, niyetlerimizi de bilir. Bir şeyin sadece bir fanteziden ibaret olduğuna, onu gerçekleştirmeye hiç niyetimiz olmadığına yeminler etsek de süperegoyu ikna edemeyiz. Zira süpereo birincil süreç kanunları doğrultusunda hareket eder: Arzu eyleme eşdeğerdir. Haliyle bizi eylemlerimiz kadar niyetlerimiz için de cezalandırır. Bazen bu ceza fantezimizi eyleme döksek alacağımız cezayla eşdeğer ölçüde olabilir.

Birazdan salt düşüncelerimizden dolayı kendimizi suçlu hissetmemiz meselesini ele alacağız. Bunun nasıl gerçekleştiği o kadar da açık değildir. Gelgelelim Freud haklıysa ve düşünceler bize kendimizi suçlu hissettirebiliyorsa, mutluluğumuz da huzurumuz da pamuk ipliğine bağlı demektir. Katı bir kuralı azıcık ihlal ettiğinizde sizi gözünüzün yaşına bakmadan cezalandıran polislerle dolu bir yerde yaşadığınızı düşünsenize. Pek eğlenceli bir yaşam olmazdı bu herhalde; yine de çok dikkatli olmayı öğrenip başımızı belaya sokmadan yaşayabileceğimizi varsayabiliriz. Şimdi bir de bu katı kuralların ifade ettiğiniz düşünceleri de bağladığını düşünün.

Ne kadar sinir bozucu da olsa, yine dikkatli davranmanız halinde dikkat çekmemeyi başarabilirdiniz. Son olarak, polisin elinde bir zihin röntgeni olduğunu, *düşüncelerinizi* okuyabildiklerini, yasak bir şey düşünürseniz ağır cezalar aldığınızı düşünün. Muhtemelen ülkeden kaçmanın yollarını arardınız.

Yasak bir şey yapmamışsak, sırf düşündüğümüz veya niyetlendiğimiz bir şey de bize kendimizi suçlu hissettirmeye yeter mi? Bazı insanlar bazen, bazı insanlarsa *çoğu* zaman, düşüncelerinden dolayı bilinçli bir suçluluk duygusuna kapılır. Hatta bu suçluluk duygusu şiddetli dahi olabilir. Bunun en belirgin örneklerinden birini, son derece dindar kişilerin bazı düşünceleri günah addetmelerinde, hatta çoğu düşüncelerinin günah olduğuna inanmalarında görürüz. Dindar insanların kendilerini ağır mahrumiyet koşullarında terbiye ederek bu düşüncelerden kurtulmaya çalıştığı olur. Azizlerin bu tür düşünceleri, kendilerine vurarak veya kendilerini aç bırakarak bedenlerinden atmaya çalıştığına dair hikâyeler anlatılır. Aziz Francesco'nun hikâyesi de bunlardan biridir:

Bedensel istekler herkes kadar onu da yokladığında, aylardan kışsa, kendini buz dolu bir çukura atar, bedeninde şehvetin kırıntısı dahi kalmayana kadar oradan çıkmazdı. Hatta [müritleri] de onun bu büyük çilesini hevesle örnek almıştır.*

Azizliğe özenmeyen kişilerin de kendilerine suçlu hissettiren şeyler düşündüğü, istediği olmuştur. Hasta bir yakınınıza bakmak onu ne kadar sevseniz de bazen size yük gibi gelebilir; ara sıra,

* Thomas of Celano, *Francis of Assisi* (New York: New City Press, 1999), s. 221.

keşke ölse de kurtulsam, diye düşünürsünüz. Veya bazen babalar kızlarının artık yetişkin bir kadın olduğunu fark edip onlara anlık bir şehvet duyabilirler. Bu tür duygu ve düşünceler bilinç düzeyine çıktıkları anda peşlerinden yine bilinçli bir suçluluk duygusu gelebilir.

Gelin görün ki çoğumuz, çoğu zaman, tek bir düşünce veya arzudan dolayı böyle bilinçli bir suçluluk duygusuna kapılmayız. Ne zamandır hayalini kurduğum pastadan bir dilim yemediğimde, arzuladığım yasak kişiyle sevişme fırsatını teptiğimde, dilimi tutup düşmanıma küfretmediğimde belki pişmanlık duyarım ama bunu yapmayı istedim diye suçluluk hissetmem (en azından bilinç düzeyinde) pek olası değildir.

Bu arzularıma dair bilinç düzeyinde bir suçluluk yaşamasam bile, süperegö bu isteklerimi görmezden gelmeyecektir. Süperegönün işlevleri büyük oranda bilinçdışıdır; sahip olduğu kudret de buradan gelir. Süperegöm tamamen bilinçte yer alsaydı, bana dayattığı emirleri kendi bilinçli yetişkin ölçütlerime göre kabul veya reddetme imkânına sahip olurdu. Bana çocukken yasak olan bir eylemi yapmamam için beni bugün uyardığında, yetişkin egom bu uyarıyı reddedebilirdi çünkü artık bu yasağın geçerli olmadığını bilirdi. Ama malum, bilinçdışı bu oyunu bu kurallara göre oynamaz. Birincil süreç dünyasında, geçmiş veya gelecek yoktur. Sene-ler öncesinin yasakları bugün hâlâ geçerlidir ve aynı çocukluğumdaki katılıkla kendilerini dayatır. Ve yine birincil süreç dünyasının işleyişi gereği, günah işleme arzusunun da cezalandırılması gerekir. Psikanalitik teori bir içsel çatışma teorisidir; kendi içinde kendisinin dezavantajına olacak şekilde bölünmüş bir zihnin teorisidir. Süperegönün egoya yönelik cezalandırıcı saldırganlığının birkaç çarpıcı örneği daha vardır.

Bu bölümün başında, gürültücü suçluluk ve kısık sesli suçluluğa ek olarak sessiz bir suçluluktan bahsetmiştik. Şimdi bunun tam olarak ne olduğunu ve nasıl ortaya çıktığını anlayabiliriz. Süperegomun beni yasak bir arzumdan dolayı cezalandırması bilinçdışı perdesinin arkasında gerçekleşir ve bilinçdışı suçluluk biçimini alır. Bilinçdışı bir nitelik taşıdığı için, bu yaşadığım şeyi suçluluk duygusu olarak adlandıramam. Ayrıca ne için cezalandırıldığım hakkında da bir fikrim olmaz. Tek bildiğim kendimi kötü hissettiğimdir. Tuhaf bir mutsuzluk ve huzursuzluk vardır içimde.

Burada şöyle ironik bir durum söz konusu: Ne kadar erdemli bir insansam, bu sessiz suçluluğun pençesine düşme ihtimalim o kadar yüksektir. Freud azizlerin otobiyografilerinde günah işlemiş olmanın yarattığı ızdıraba nice örnek bulabileceğimizi söyler. Freud'un bu ironiye getirdiği açıklamaya göre, nasıl ki tatmin edilen her dürtü o hazzı elde edememenin yarattığı hüsrana hafifletiyorsa, bir hazza yasak olduğu için erişemediğimiz her durumda ona duyduğumuz istek artar. Bu istek arttıkça, süperegomo da cezanın dozunu artırır. Freud'a göre, bastırılan saldırgan dürtülerin bu sessiz suçluluğa yol açma ihtimali özellikle fazladır. Freud'un daha ileriki dönemlerde yayımladığı çalışmalarında, bilhassa da *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nda açıkça görüleceği üzere "uygar" insan cinsel tatminin uygar yaşamla uyumlu halde gerçekleşebileceğini bir şekilde hayal eder belki ama saldırgan dürtülerin topluma zarar vermeden tatmin edilebilmesinin bir yolunu düşünmek dahi mümkün değildir. Haliyle en ağır bastırılanlar da bu dürtüler olur ve yine Freud'a göre en şiddetli sessiz suçluluğu da bunlar yaratır.

Çocukluğumuzda, gerçekleşmesine izin verilmeyen her dürtümüz otoriteyi sakinleştirip bizi suçluluk duygusundan korumuştur. Kendimi tutup küçük kız kardeşime vurmadığımda, annemin

onayıyla ve suçluluk duymamakla ödüllendirilmişimdir. Fakat otorite artık kafamın içinde yaşamaya başlayınca, haliyle de arzularımdan da haberdar olunca, işler tersine dönmüştür. Artık ne zaman bir dürtümün gerçekleşmesine izin vermesem, suçluluk duygum *artar*.

Freud bu durumu şöyle açıklar:

Feragat etmek insanı büsbütün özgürleştirme etkisini yitirmişti; erdemli davranıp kendini tutmak kişiye artık sevgi teminatı gibi bir ödül kazandırmıyordu. Dışsal mutsuzluk (sevginin kaybedilmesi ve dış otorite tarafından cezalandırılma) tehdidi, sırf suçluluk duygusunun geriliminden kaçmak için, kalıcı bir içsel mutsuzlukla takas edilmiştir.*

Biz insanlar gruplar halinde birbirimize yakın yaşamaya muhtacız. Ancak bu, içsel saldırganlığımızla ve bencilce kendimizi tatmin etme arzumuzla çelişen bir ihtiyaçtır. Freud bu çelişkinin vicdanın ortaya çıkmasıyla çözüldüğünü düşünür. Eğer ki vicdan sadece dışarıya yönelik saldırganlığımızı kısıtlamakla yetinseydi ve işini daha başarılı yapabilseydi, sahiden de yeterli bir çözüm olurdu. Oysa vicdan bunlarla kalmaz: Hiçbir şekilde kontrol edemeyeceğimiz *düşüncelerimize* saldırır. Freud bunun herkes için geçerli olmadığı kanısındaydı. Suçluluk ataklarının sıklık ve yoğunluk açısından kişiden kişiye bir hayli değiştiğine inanıyordu. Bilinçdışı suçluluk emareleri olan sık mutsuzluk ve huzursuzluk ataklarını herkes yaşamaz, diyordu. Yine de çoğumuz bundan muzdariptik. Süperegounun elimizde olmayan

* S. Freud, *Civilization and Its Discontents*, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 21. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1930), s. 127-128.

düşüncelerden dolayı bize saldırmasını ise birbirimize yakın ve bağımlı yaşamak uğruna ödediğimiz bir bedel, suçluluk duygusunun mutluluğu elimizden alması olarak yorumluyordu.

Bilinçdışı suçluluğun insana ne kadar hasar verebileceğini iki danışanım üzerinden örneklendireceğim. Bu danışanlarımdan biri suçluluk duyduğunun bilinçli olarak farkındaydı; diğeri değildi. Ama her ikisinde de o yıkıcı suçluluk en derinlere gömülüydü.

Bu bölümün başında bahsettiğim danışanım Jerry yapması gerekip de yapmadığı şeylerden dolayı kendini sürekli suçlu hissediyordu. Ne zamandır içine dert olan bir işi nihayet halletse bile hemen yerine bir yenisini koyuyordu. Bunu bir tür sihirli “yapılacaklar” listesi olarak tarif ediyordu; bir maddenin üstünü çizdiği an yerine iki yenisini ekleniyordu. Bu hız çağında hemen hepimizin böyle ucu başı olmayan bir yapılacaklar listesi var elbette. Bazı insanlar yüzünü buruşturup durumu kabullenir, bazıları bu duruma sinir olur, Jerry gibi niceleriye bundan dolayı kendini sık sık suçlu hisseder.

Jerry’nin ara sıra aklına gelen bir çocukluk anısı vardı. Babasına epey hayrandı ama ondan bir o kadar da korkuyordu. Babasının onun hakkında iyi şeyler düşünmesini istiyordu ama genelde durum böyle değilmiş gibi geliyordu ona. 12 yaşlarındayken, bir akşam babasına “Ödevlerimi bitirdim. Biraz dışarı çıkabilir miyim?” diye sormuştu. Babasının yanıtı hiç aklından çıkmıyordu: “Derslerinin hepsi pekiyi değil.” Ne demek istediği açıktı: Ödevleri bitmiş olabiliyordu ama mutlaka yapabileceği başka şeyler de olmalıydı.

Elbette yetişkinlikte hissettiği biteviye suçluluğun tek nedeni bu olamaz ama bu olay sayısız deneyimle içselleştirdiği bir tutuma örnek teşkil ediyor. Babasının takdirini kazanmak için durdurak bilmeden çalışmak zorundadır. Soluksuz çalışsa bile, sonuçta yapılacak işler hiçbir zaman bitmeyeceği için, bu takdiri kazanması da imkânsızdır. Bana terapiye geldiğinde, babasını kaybedeli çok olmuştu. Şimdi süperegosu ona işinin asla bitmediğini söylüyor ve onu bekleyen (çoğu da isimsiz) işlerden dolayı cezalandırıyordu. Ayrıca babasıyla kurduğu bu özdeşleşmenin altında bir de babasına duyduğu bilinçdışı öfke vardı. Asla erişemeyeceği hedefler yüklemişti omzuna, bu yüzden kızgındı babasına. Yapılmayı bekleyen işler için azap çektiirdiği yetmezmiş gibi süperegosu Jerry'yi bir de bu bilinçdışı öfkesinden dolayı cezalandırıyordu.

Kimberly bana başvurduğunda yirmilerinin başındaydı. Fazlası var, eksiği yoktu sanki; zekiydi, hoşsohbetti, güzeldi. Şikâyeti ise liseden beri kimseyle çıkmamış olmasıydı. Lisedeyken de pek bir aşk hayatı olmamıştı gerçi. Kendisi söylemese de bana biraz depresif görünmüştü. Erkeklerden kaçmak için elinden geleni yapıyor, kaçamadığı durumlarda da davetlerini geri çeviriyordu. Sebebi hakkında hiçbir fikri yoktu. Birkaç ay boyunca benim de olmadı. Derken bir gün, kadın iş arkadaşlarından biri ona sıcak bir dille “Kimberly, gerçekten çok hoş bir kadınsın,” dedi. Kimberly'nin ona verdiği tepki manidardı. Öfkeden kıpkırmızı olmuş, apar topar odadan çıkmış ve ağır bir panik atağı geçirmişti. Randevumuza kadar sakinleştiği

için bu olayın anlamı üzerine birlikte düşünebildik. Fakat hikâyenin tam olarak açılması birkaç ayı aldı. Meğer genç ve çekici annesi kendisini gölgede bırakan bir kızının olmasına pek de hazırlıklı değilmiş. Kimberly ergenliğe girip de ne kadar güzel bir kadın olduğu anlaşıldığında, annesi tahtından edildiğini hissetmiş olacak ki epey depresifleşmiş. Annesinin bu rekabetçi duyguları hiç konuşulmamış, Kimberly de annesinin depresyonunun kendisinden kaynaklandığını hiç fark etmemiş. Kendisinin ne kadar güzel olduğunun dahi pek farkında değildi. Terapi sürecinde, yavaş yavaş, hikâyenin parçalarını anılarından yola çıkarak birleştirmeyi başardı.

Anlaşılan, Kimberly'nin babası eşine sadık bir adammış ve Kimberly ile de düzgün bir ilişkisi varmış. Gelgelelim, Kimberly bunu kendinden saklamayı ne kadar iyi becermiş olsa da, annesi Oidipal zaferi belli ki kızının kazandığına inanmış. Bilinçdışında Kimberly kendi güzelliğinden nefret etmeye başlamış, annesinin ızdırabından dolayı kendini suçlar olmuş. Güzelliğine güvenerek erkekleri kendine çekmek onun için düşünülemez bir şey haline gelmiş. Görünüşünde öyle çok da özel bir şey olmadığına kendini büyük oranda inandırmış. Ayrıca, açıkça anlaşılıyordu ki, kendine gerçekten mutlu olma izni de hiç vermemiş. Annesinin mutsuzluğundan kendini sorumlu tutmasının yarattığı suçluluk duygusundan dolayı mutlu olmayı hak etmediği sonucuna varmış olmalı. Oidipus kompleksi teorisini artık etraflıca öğrenmiş olan okurlar Kimberly'nin suçluluğunun derinlerde başka bir şeyden daha kaynaklandığını görmüş olabilir: Annesi ona “Teslim oluyorum, beni alt ettin”

mesajı vermişti; böylece Kimberly'nin bu zaferden dolayı yaşadığı bilinçdışı sıkıntı bunu sanki bile isteye yapmış gibi bir kanıya varmasıyla katmerlenmişti.

Jerry ve Kimberly'nin bu denli büyük sıkıntıya düşmesi ancak onlara kendilerini suçlu hissettiren unsurların gizlenmesiyle yani bastırılmasıyla mümkün olabilirdi. Terapinin hedefi ikisinin de durumla ilişkili anılarını yavaş yavaş hatırlayıp gereken bağlantıları kurmasına imkân sağlamaktı.

Onbirinci Bölüm'de terapi ilişkisinde *aktarımın* öneminden, yani yaşamın ilk yıllarında ebeveynlerimizle kurduğumuz ilişkilerin terapistle olan ilişkimizde kendini hissettirmesinden bahsedeceğiz.

Jerry'nin terapisi aktarımın terapide ne kadar değerli olduğuna dair çarpıcı bir örnek barındırıyordu. Birkaç ay terapiye devam ettikten sonra, Jerry benim hakkımdaki kanaatlerini söyleyebilecek hale geldi: kendisini onaylamadığımdan eminmiş, işini ciddiye aldığına inanmıyormuşum, hak ettiğinden fazla maaş aldığını düşünüyormuşum. Öncelikle bunun onun için ne kadar can sıkıcı bir durum olduğunu anladığımı belirttim. Otorite pozisyonundaki yaşça büyük bir adamın onu onaylamama ihtimali meşru bir şüpheydi. Bu şüphenin geçmiş öncülleri de vardı. Kendisine otoriteyi sorgulamaması öğretildiği için, ortada bir onaylamama durumu varsa da bunun meşru olduğunu varsaymaktan başka çaresi kalmıyordu. Jerry bir çocuğun bu mantığı nasıl çabuk benimseyebileceğini anlıyordu ama tam da aklına yatmıyordu aslında. Babasının

da kendince bazı sorunları olabileceğine, “Uyanık olduğun her an üretken olmalısın” diye bir kural olmadığına zamanla ihtimal vermeye başladı. Terapi sonlandığında, suçluluk duygusu da epey hafiflemişti.

Kimberly ile kritik aktarım olayının tezahürü, çalışmamızda epey ileri safhalara denk geldi. Erkeklerden korkması ve birileriyle çıkma fikrinin onda yarattığı rahatsızlık üzerine aylarca çalıştık. Ayrıca başta şüphelendiğim depresyon kendini apaçık gösterdi. Derken, bu depresyona rağmen, randevulara eskiye nazaran süslenip püslenip geldiğini fark etmeye başladım. Genelde bu tür gözlemlerimi dile getirmekten pek imtina etmem ama nedense bu defa tereddüte düştüm, bu tereddütlü halime de şaşırdım doğrusu. Niha-yetinde cesaret edip bu giysi ve makyaj meselesini ona açtığımda, tereddütümün nedenini de anladım. Danışanla terapist arasındaki bilinçdışı iletişimde belli ki ben bunun onu aşırı mahcup edecek bir şey olduğunu öğrenmiştim. Sonraki seansa giyim kuşamı eski haline dönmüş olarak geldi ve benden bu konuyu bir daha açmamamı rica etti. Ne kadar gerildiğini görebildiğimi söyleyip konuyu kapadım. Birkaç hafta sonra, terapiyle ve benimle ilgili duygularından dolayı depresyonunun derinleşmiş olması ihtimalini açtım ona. “Olabilir,” dedi. Terapiden giderek daha da rahatsız oluyor, hatta bırakmayı düşünüyordu. Yasak konuya, yani giyim ve makyaj meselesine döndüm; onu çekici bulmamı istemesinin gayet anlaşılır bir şey olduğunu söyledim. Böylesi bir isteğin ona kendini benmerkezci hissettirebileceğini, bunun da onda utanç yaratabileceğini anladığımı ama bana son derece doğal geldiğini belirttim.

Yılların tecrübesi bana bilinçdışının bilgeliğine saygı duymayı öğretti. Bilinçdışının mesajlarına kulak verdiğim zamanlarda terapi genellikle çok daha iyi bir yöne seyretmeye başlıyor. Kanımca Kimberly'nin kendisiyle ilgili keşifleri de onu bilincin hemen altındaki bir noktaya taşıdı; kendisini ketleyen dinamikleri yavaş yavaş anlamaya başlıyordu ve bana ikircikli de olsa sinyaller göndererek yasak bölgeye girmeye hazır olduğunu gösteriyordu. Ergenliğinde babasının onu çekici, çok çekici, annesinden de çekici bulmasını istediği bir dönem sahiden de olmuştu. Babası annesine sadakatinde en ufak azalma emaresi göstermemişse de, Kimberly bu bencilce isteğinin annesini mutsuz ettiğine inanmıştı. O günden beri de kendini cezalandırıyordu. Ben de böylelikle şu kanıya vardım: Kimberly'nin bilge bilinçdışı, benim de ona çekim duymamı dileyerek, babasıyla ilişkisine yönlendiriyordu bizi. Bana kalırsa, Kimberly'nin yeni uyanan büyüme arzusu nihayet suçluluk duygularına baskın çıkıyordu.

Kimberly'nin bu konulara teğet geçen konuşmalara bile tahammül edebilmesi için birkaç ay daha geçmesi gerekti fakat sonunda depresyonu hafifledi, birileriyle çıkmaya başladı.

Bu bölüme, Freud'un suçluluk duygusunu uygarlık uğruna ödediğimiz yüksek bedelle eşleştirdiğine dikkat çekerek başladım. Çoğumuz suçluluğu azaltmaya, suçluluktan kaçınmaya, başlıca motivasyon kaynağımız olmaktan çıkarmaya, onun enerjimizi emip bitirmesini engellemeye çalışırız. *Uygarlığın Huzursuzluğu* karamsar bir kitaptır. Ondan 20 küsur yıl önce Freud çok daha

iyimser bir metin* kaleme alarak kademe kademe aydınlanan bir uygarlığın kişilerin kendini ifade etme biçimleri ve hatta haz arayışı üzerindeki katı yasakları kaldırabileceğini öne sürmüştü. 1930'da *Uygarlığın Huzursuzluğu*'nu yazdığında ise bu iyimserlikten eser kalmamıştır. Bu değişimin ardındaki sebeplerin her birini tek tek tespit edemeyiz kuşkusuz ama Birinci Dünya Savaşı'nın yol açtığı dehşetin büyük pay sahibi olduğuna da şüphe yoktur.

Gelin görün ki Freud'un enseyi tamamen karartmadığını da söylemek gerekiyor. Mahrem düşüncelerinden dolayı herkes suçluluk nöbetleri geçirmiyordu; bu tür suçluluk ataklarının sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye bir hayli değişiyordu. Nitekim bilinçdışı suçluluğun yansıması olan sık mutsuzluk ve huzursuzluk ataklarını yaşamayanlar da vardır, diyordu Freud.

Freud'un temellerini attığı terapi 1930'dan bu yana büyük yol katetti. Aynısı, çocuk yetiştirme anlayışımız ve daha iyi huylu bir toplum yaratma olasılığımız için de geçerlidir. Bu bölümde, suçluluğun yarattığı ızdırabın büyük ölçüde terapide giderilebileceğini gördük. Belki yeni milenyumda ebeveynler çocuklarını bu denli ağır bir suçluluk duygusu taşımayacakları biçimde yetiştirmeyi öğrenirler.

* S. Freud, "Civilized' Sexual Morality and Modern Nervous Illness", *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 9. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1908), s. 177.

RÜYALAR

Hanımlar, Beyler... Günlerden bir gün bazı nevrotik hastaların patolojik semptomlarının bir anlamı olduğu keşfedildi. Bu keşif psikanalitik tedavi yönteminin temelini oluşturdu. Bu tedavi sürecinde bir baktık ki hastalar semptomları yerine rüyalarını ortaya koyuyor. Hal böyle olunca, rüyaların da bir anlamı olabilir diye bir ihtimal baş gösterdi.

Sigmund Freud, *Giriş Dersleri*

Freud 1900'de yayımlanan *Rüyaların Yorumu*'nu* en önemli kitabı addediyordu. Bu kitap sahiden de zengin bir kaynaktır. Oidipus kompleksi, birincil ve ikincil süreçler arasındaki ayrım, yetişkinlikteki süreçlerin bebeklikteki kökenleri ve daha nice kavram ilk olarak bu metinde ortaya atılmıştır. Oysa Freud'un bu kitaptan bu kadar gurur duymasının sebebi barındırdığı önemli keşiflerden ziyade, adından da anlaşılacağı üzere, kendisinden önce kimse'nin yapamadığına inandığı bir şeyi başardığını tüm dünyaya ilan

* S. Freud, *The Interpretation of Dreams, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 4 ve 5. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1900).

etmesidir: rüyaların sırlarının çözülmesi. Bunun tek başına ne kadar büyük bir başarı olduğunun zaten farkındadır; bir de üstüne, bu sayede nevrozun anlaşılması ve tedavi edilmesi için gereken anahtarı da bulduğu kanısındadır. Rüya yorumlamayan terapist, Freud'un gözünde, psikanaliz yapmıyordu.

Freud'un düşlerin doğasıyla ilgili ilk büyük tespiti gece görülen rüyaların bir arzuyu temsil ettiğiydi. Gündüz düşleri ise kişinin hiç değilse kendi içinde kabullenebileceği bir arzunun dışavurumudur. Çocukken kendi şehrimin birinci liginde yıldız bir beyzbol oyuncusu olduğuma dair gündüz düşleri kurardım. Bundan da hiç utanmazdım. Arkadaşlarımda da benzer düşleri vardı; bunları birbirimizle açıkça paylaşırdık. Şimdilerde pazar sabahları başka işleri ihmal etme suçluluğu duymadan bir kafede *New York Times* okuyarak geçirdiğimi hayal ediyorum. Bu düşümden de utanmıyorum. Gündüz düşlerinin bu özelliğini fark eden Freud gece gördüğümüz rüyaların da arzularımızı yansıtabileceği mantığını yürütmüştü. Çocukların gece gördüğü rüyaların da gündüz kurdukları hayaller kadar çıplak arzu tezahürleri olduğunu keşfetmişti. Örneğin kızlarından biri hastalığından dolayı tüm gün bir şey yiyemedikten sonra gece rüyasında çilekler, omlet, puding görmüştü.

Freud bazı yetişkin rüyalarında da arzunun hiç analiz gerektirmeyecek kadar açıkça kendini belli ettiğini fark etmişti. Mesela akşam yemeğinde tuzlu bir şeyler yerse, gece susayarak uyanıyordu; uyanmadan önceyse leziz bir içeceği kana kana içtiğini görüyordu. Bunun üzerine uyanıp gerçekten bir şeyler içme ihtiyacı duyuyordu. Susamış olması bir şeyler içme arzusuna yol açıyordu. Rüyası da bu arzunun doyuma ulaşmasını temsil ediyordu.*

* a.g.e., s.123.

Ne var ki rüyalar nadiren bu kadar şeffaftır. Bilinçdışı etkenlere güçlü bir ı ışık tutan rüyaların çoğunda arzu gizlenir, ki bu da Freud'un bir sonraki önemli tespiti olmuştur. Arzunun keşfedilebilmesinin tek yolunun, rüyayı gören kişinin rüyanın farklı unsurlarıyla ilgili serbest çağrışımlarını paylaşması olduğuna kanaat getirmiştir.

Freud'un rüyaların yorumuna bu kadar önem atfetmesinin gerekçesini anlamak zor olmasa gerek. Tüm rüyaların nevrotik semptomlarla aynı şekilde oluştuğunu düşünüyordu. Nevrotik semptomu ortadan kaldırmak için bilinçdışı anlamını öğrenmek gerektiğine inandığından, rüyaların yorumlanması da tedavi yolunda atılan bir adımdı, zira rüyanın anlamı semptomun anlamının bir parçasını açığa çıkaracaktı. Freud'un öne sürdüğü bu zarif sistemin biraz fazla basit kaçtığı sonradan anlaşılmışsa da, düş dünyamıza dair eşsiz bilgiler ortaya koyduğu hâlâ teslim edilmektedir.

Freud'un Modeli

- *Nevroz*: Nevroz kabullenilmesi mümkün olmayan cinsel arzuların bastırılmasından kaynaklanır. Bastırma kişiyi bilinçdışı suçluluk duygularından koruyacak düzeyde tamamlanmadığında, nevrozun yarattığı sıkıntı baş gösterir. Bastırılan arzular baskı altında kendilerini dışavurmanın yollarını arar. Aradıkları yolu nevrotik semptomlarda bulurlar. En azından bilinçdışı suçluluktan kaçınmak için yarım yamalak bastırılan arzu gizlenir ki baştaki bastırmanın sebebi olan sansür mekanizmasını atlatabilsin. Haliyle semptomun bilinçdışı anlamı ancak şifreleri çözülerek ortaya çıkarılabilir.

- *Rüyalar*: Bastırılan arzular düşlere girer. Uyku sırasında sansürün gevşediğini fark eden bastırılmış arzu bu fırsatı değerlendirip kendini dışavurmaya çalışır. Ne var ki sansür mekanizması gevşemişse de işi tamamen bırakmış değildir. Ego gece nöbetindeyken, arzunun gizlenmemiş biçimde ortalığa dökülmesi halinde uykuyu bölecek kadar yoğun kaygı yaratabileceğini görür. Gündüze kıyasla o arzuyu bastırmaya yetecek güç elinde yoktur ama bir şekilde arzuya kılık değiştirtmeyi başarır. Böylelikle (çoğu zaman) uyku bölünmez.
- Nevrotik sorunların sebebi kabullenilmesi mümkün olmayan, kılık değiştirmiş arzulardır. Bu arzuların maskelerinin düşürülmesi gerekir. Rüyaı yaratan bu arzuların şifrelerini çözerek semptomu doğuran arzulardan birini ifşa etmek mümkündür.

Freud'un rüyaların yorumunu bilinçdışına uzanan kral yolu olarak nitelemesi ve nevrozu psikanalize tabi tutmanın olmazsa olmaz parçası addetmesi herhalde şimdi anlaşılıyordur.

Freud'un modeli artık psikanalitik nevroz teorisine tam olarak denk düşmüyor. Bastırılan cinsel arzular yaşadığımız sorunlarda belki yine önemli rol oynuyordur ama artık onları tek gerekçe olarak görmüyoruz. Önceki bölümlerde gördüğümüz üzere, sorunların arkasında bir dizi bilinçdışı arzu ve korku yatıyor olabilir.

Rüyanın Kökeni

Freud rüyaların kişinin bir önceki gün yaşadığı bir şeye karşılık geldiğini fark etmişti. O olayla (söz konusu olay bir düşünceden

ibaret olabileceği gibi gerçek bir olay da olabilirdi) ilgili çağrışım zinciri bir arzuya çıkıyor, bu arzu kabullenilebilecek gibi olmayınca bastırılıyordu. Uyku sırasında sansür tedbirleri gevşeyince, arzu da kendini dışavurmaya çalışıyordu.

Sansürün İşlevi

Freud rüyanın hatırlanan parçalarına “görünür içerik” diyordu. Gizlenen arzu ise “gizil içerik”ti. Sansür gizil içeriği çarpıtarak görünür (manifest) rüyaya dönüştürür. Bu çarpıtma büyük oranda yoğunlaşma ve yer değiştirme mekanizmalarıyla yapılır. Aşağıdaki vaka bunun bir örneğidir.

Erkek bir danışanım bir film çekimini izlediğini görmüştü rüyasında. İki atı uçurumun kenarına sürüklüyorlardı. Onları aşağı atıp düşüşlerini filme alacaklardı. Danışanım her ne kadar bunun sadece bir film olduğunu, hayvanlara zarar gelmeyeceğini bilse de atlar uçurumun kenarına yaklaştığında sırtını dönme ihtiyacı hissetmişti.

İlk çağrışımı, at [*horse*] sözcüğünü “orospu” [*whore*] sözcüğüne benzetmek oldu. Derken bu rüyayı gördüğü gün bir arkadaşıyla yaptığı telefon konuşmasını hatırladı. Yıllar yıllar önce, bu arkadaşıyla birlikte üniversite harçlarını çıkarabilmek için cruise gemilerinde “dans partneri” olarak çalışıyorlarmış. Telefonda konuşurlarken o dönemin bahsi açılınca arkadaşı “Nasıl orospuymuşuz ama, değil mi?” demiş.

Gemi seyahatlerini de, talep gören adamlar olmayı da seviyorlarmış o dönemde. Danışanım bu gemi seyahatlerinin

birinde arkadaşının en temel kuralı çiğneyip çok seksi bir yolcuyla birlikte olduğunu hatırladı. Danışanım bu durumu, arkadaşının böyle asilik etme cesareti göstermesini ve en çok da parmak ısırtan cinsel deneyimini çok kıskanmıştı.

Atların karşı karşıyaymış gibi görüldüğü fakat gerçek olmayan tehlikeyle ilgili çağrışımlarıysa şöyleydi:

Atlar istismar ediliyor gibiydi, öldürülen kurbanlardı sanki. Oysa gerçekte eminim film yıldızı oldukları için pamuklara sarılıyorlardır. Herhalde üst sınıf fahişelerde de benzer bir durum vardır. Herkes onlara acıyor, onları istismar edilen zavallı uyuşturmuştur müptelaları olarak görüyor. Oysa eminim şahane bir yaşamları vardır: lüks içinde tembellik etmek, üstüne de deliler gibi sevişmek.

Söylediklerinde kıskançlık sezdiğimi belirttim.

Valla olabilir. Kendime yarattığım bu burjuva hayatından bıktım artık. Galiba o yeraltı dünyası, o “dömimonden” hayat beni içten içe cezbediyor. Fahişe olmayı çok isterdim. Gemide çalıştığım dönemki gibi klas bir fahişe olmak isterdim ama. Gemideki işimden tek farkı yolcularla yatmam ve çok para kazanmam olurdu. En önemlisi hiçbir sorumluluk almadan 7/24 sevişebilirdim. Burjuva sorumluluklarım artık burama kadar geldi.

Rüyanın peşinden gitmeyi burada bırakacağız. Çoğu rüya gibi, bunda da sayısız anlam gizlidir; bizse bunların ancak birkaçını ortaya çıkardık. Bazı psikanalistler, yarı ciddi yarı şaka bir ifadeyle,

bir hastanın rüyasını tamamen anladığınızda analizin de tamamını anlayacağınızı söylerler. Danışanımla bir rüya üstünde çalışıp işimize yarayacak bir anlam ortaya çıkarmayı başardığımızda mutlu olduğumu itiraf etmem gerekiyor.

Gün içinde yaşanıp da bu rüyaya vesile olan olay danışanın arkadaşıyla yaptığı telefon konuşması ve bu konuşmada geçen “orospuluk” yorumuydu. Gizil içerikse danışanın sorumluluklarından kurtulup kendi cinsel cennetine yerleşme arzusuuydu. Buradaki “orospular” yer değiştirme mekanizmasıyla atlara dönüşmüştü. Koca bir hikâye bir film sahnesi çekimini izleme rüyasına sıkıştırılmıştı.

Çoğu rüya ilk bakışta insana bir arzuyu temsil ediyormuş gibi görünmez. Oysa hem kendisinin hem de hastalarının sayısız rüyasını yorumlamış olan Freud her rüyada bir arzu doyumunu olduğundan emindi. Onu eleştirenler kaygı ve cezalandırılma rüyalarına atıfta bulunmuştur. Freud’un cezalandırılma kısmına yanıt vermesi, hele ki düşünce sistemine süperegoyu ekledikten sonra, çok kolay olmuştur: Cezalandırılma rüyaları, en önemli görevlerinden biri kişiyi kabullenilemez arzulardan dolayı cezalandırmak olan süperegonun bu arzusunun gerçekleşmesini temsil eder. Kaygı rüyalarını açıklamakta ise biraz daha zorlanmıştır. *Rüyaların Yorumu*’nun ilk yayımlanmasının üstünden 30 yıl geçtiğinde dahi Freud kitapta düzeltmeler yapar ve halen bu sorunla boğuşur. Şimdi bulunduğumuz noktadan, yani 100 yıl sonrasında bakıldığında ise, bu arzu doyumunu teorisi rüyaları anlamaya yönelik son derece faydalı olsa da, düş yaşamımızın zenginliğini tek bir formüle indirgemenin mümkün olmadığı söylenebilir. Bu meseleyi birazdan daha detaylı ele alacağız.

Bu bölümü yazmaya başlamadan önce, Freud’un kitap ve makalelerini tarayıp uygun bir rüya örneği bulmak için epeyce uğraştım

ama aradığım gibisini bir türlü bulamıyordum. Yazmaya başlamadan hemen önceki gece, normalde hatırlamadığım kadar net hatırladığım bir rüya gördüm. Çoğu zaman rüyalarımı hiç mi hiç hatırlamam. Haliyle bu, bilinçdışımın bana özel bir hediyesi oldu.

Bir futbol takımında oyuncuymuşum. Soyunma odasında yız, az sonra maç için sahaya çıkacağız. Takımda hem erkekler hem kadınlar var. Hepimiz günlük giysiler giymişiz. Bir bakıyorum, kadınların hepsi eski öğrencim. Herhalde sahaya 11 kişi çıkacağız, öyle anlaşılıyor. Tek tek oyuncularını saymayı kendime iş ediniyorum. Halbuki bu benim sorumluluğum değil, sonuçta ben de oradaki oyunculardan biriyim sadece. Bir yandan da “Bu işlerle uğraşacak bir antrenör yardımcısı yok mu?” diye düşünüyorum. Toplam kaç kişi var diye sesli saymaya başlıyorum ama Mimi Rollins araya girip rastgele sayılar söyleyerek kafamı karıştırmaya çalışıyor. İnanılmaz sinirleniyorum. “Çok ayıp ama bu yaptığın, komik de değil ayrıca; salaklık ediyorsun,” diyorum. Son kısmı o kadar vurgulayarak söylüyorum ki Mimi’nin yaptığı şeyin saçmalığının yanında gereksiz bir agresiflik gösterdim gibi geliyor.

Tam da ihtiyacım olan rüyanın bana bahşedilmiş olmasının mutluluğuyla uyandım. Sonra hemen çağrışımlarımın peşine düştüm.

Mimi’yle geçen hafta görüştük. İyi görünüyordu. Rüyada oyuncularını saymam öğrenciler gelmeden sınıftaki sandalyeleri saymam olmalı. Bazen sandalyeleri yerleştirip bir yandan sayarken, kendi kendime bu işi hocanın yapmaması

gerektiğini düşünüyorum ama yine de yapıyorum tabii. Üniversitede futbol takımındaydım, bıraktığıma pişmanım. Geri dönüp bakınca hata ettiğimi düşünüyorum. Takımdaki kadınları çekici buluyorum. Mimi'ye söylediklerim de çok sevdiğim bir film repliğinin biraz değişmiş hali: *Gölge Topraklarda* filminde Debra Winger'ın oynadığı karakter, cinsiyetçi bir adama "Maksadın kaba olmak mı yoksa düpedüz salak mısın?" diyerek ağzının payını verir. Mimi Rollins aklıma *La Bohème* operasındaki Mimi'yi getiriyor. Bill ve Sarah diye iki arkadaşım var; Bill eskiden operayı çok severdi, ikisi de Pavarotti'ye bayılırdı. O zamanlar annemle babam gibiydiler. Bana yemek pişirir, çocuk gibi bakarlardı. Beni çok sevdikleri her hallerinden belliydi. Onların evlerinde kalmaya bayılırdım. Sarah öldükten sonra her şey değişti. Anne figürümü kaybettim. Yaşam koşullarım da değişince, Bill'le Sarah'nın yaşadığı şehre daha az gider oldum.

Yorumum:

Pek çok olası yorum var ama birine odaklanacağım. Rüya-yı ve çağrışımlarımı gözden geçirdikçe, bu rüyanın bağımlı bir çocuk olmaya, çocuk gibi bakılmaya yönelik güçlü bir bilinçdışı arzuyu ortaya çıkardığını düşünüyorum. Bilinçli yaşamımda takıntı derecesinde sorumluluk sahibi, başkalarına bakım veren biriyim. Bu rüya üstlendiğim bu role dair epey bir öfke biriktirdiğime işaret ediyor. Babam ben 13 yaşındayken öldü. Annem yastan içine kapandı, birkaç yıl büyük oranda kendi başımın çaresine bakmak zorunda kaldım. Annem kırk yılın başı benimle ilgilendiğindeyse

bakım veren bir figürden ziyade baştan çıkarıcı bir tavır olurdu. Bunun psikolojik açıdan ne büyük bedeli olduğunu uzun zamandır biliyorum ama bu bilgi sadece teorik düzeyde. Bu kayıpların bende bıraktığı özlem duygusunun yoğunluğu ve terk edilmenin bende yarattığı öfke rüyayı yorumlarken hazırlıksız yakalandığım keşiflerdi.

Rüyalardaki Sembolizm

Freud rüyalarla çalışmasının en başından beri rüyalardaki sembollere ayrı bir ilgi göstermiştir. Örneğin bir rüyadaki kralla kraliçe, rüyayı gören kişinin ebeveynlerini yani rüyayı gören prens veya prensesi temsil eder. Freud bu sembollerin (özellikle de cinsel sembollerin) yorumlanarak rüyanın gizil içeriğinin aydınlatılabileceğini düşünüyordu. Buradaki riskin de farkındaydı: Sembolleri yorumlamak yorumlayan kişinin kendi fantezilerini rüyanın sahibine dayatması ihtimalini de beraberinde getiriyordu. Oysa rüyayı görenin serbest çağrışımlarını temel alan yorumlar daha güvenilirdi. Riskler bir yana, Freud yine de bir rüyayı yorumlamanın en sağlam yolunun rüyayı görenin serbest çağrışımlarıyla yorumlamanın evrensel sembollere dair bilgisini birleştirmek olduğuna inanıyordu.

Rüyaların Yorumu'nun ilk baskısında sembolizmden pek bahsedilmiyordu. Sonraki iki baskıda Freud bu konuya daha fazla yer ayıracaktı. Dördüncü baskıya gelindiğinde ise artık üstüne uzun uzadıya düşündüğü ve epeyce önemsedığı bu meseleye koca bir bölüm ayıracaktı. Freud'un rüyalardaki sembolizm üzerine yazılarında belli bir ikircik göze çarpar. Bir yandan, psikanalizin şaibeli veya okült bir alan olarak algılanmasından korktuğu

için, bir tür “rüya tabirleri kitabı” yazıyormuş gibi görünmekten çekinmiştir. Freud’un zamanında, tıpkı bugün de olduğu gibi, okura rüyalarını nasıl yorumlayabileceğine veya onlardan nasıl uyarılar çıkarabileceğine dair rehberlik eden kitaplar vardı. Rüyalar ister aşk ister iş gibi herhangi bir konuda tavsiyeler barındırabilirdi; mesela belli bir olayın seyrinin ne olacağına dair öngörüler bulunabilirdi düşlerde. Bunları da bazı sembollerin tabirlerinden çıkarıyordunuz. Örneğin bu kitapların birine göre mektup yaklaşan bir belaya işaret eder. Cenaze nişanlanmaktır. Rüyada hem mektup hem cenaze varsa, rüyayı gören kişinin bunları birleştirip nişanlanacak birinin başına bir bela geleceği sonucuna varması söylenir. Amerika’daki bazı alt kültürlerde bu tür kitaplara hâlâ başvurulmaktadır. Bu kitapların çoğunda, daha ziyade kumarda neye oynamanızın daha hayırlı olacağına dair ipuçları yer alır ama 19. yüzyıldaki gibi bazı örneklerde genel yaşam tavsiyeleri de mevcuttur. En azından Freud’un döneminden bu yana, eğitilmiş insanların ve bilim insanlarının çoğu bu kitaplara saçma sapan batıl inançlar gözüyle bakar.

Freud kendisinin de bu kitapların bir benzerini yazdığının düşünülmesinden endişe ediyordu. Bir yandan da rüyalandaki, halk masallarındaki, popüler deyimlerdeki, esprilerdeki sembolleri inceledikçe, rüyalandaki sembolere anlam yüklemekte (özellikle de cinsel anlamlar) ne kadar haklı olduğunu görüyordu. Uzun nesneler erkek cinsel organını; içi boş, içine bir şeyler koyabileceğiniz nesneler kadın cinsel organını ve üreme sistemini; merdiven çıkmak da cinsel birleşmeyi temsil ediyordu.

Freud merdiven çıkmanın cinsel birleşmeye karşılık geldiğini anlamanın aslında hiç de zor olmadığını söylüyordu. Merdivenleri tırmanırken en üst basamağa bir dizi ritmik hareket sonucunda

ulaşıyoruz, nefes alış verişimiz giderek hızlanır, sonra birkaç seri adımla tekrar aşağıya iniveririz. Cinsel ilişkideki ritmik hareket merdiven çıkmada yeniden vücut bulur.* Rüyaların yorumunda rüyayı görenin çağrışımlarıyla analistin rüya sembollerine dair dikkatli yorumları birlikte kullanılmaya başlanmıştı. “Dikkatli” derken, sembollerin evrensel bir anlamı olduğu düşünülmeyle beraber, bu sembollerin nasıl bir bağlamda ortaya çıktığının da mutlaka göz önüne alınması gerektiğini kastediyoruz.

Bu bölümün ilk kısmını yazdıktan birkaç gün sonra, rüya sembollerini daha iyi anlatabilmek için Freud’un verdiği örneklerden birini kullanmaya niyetlendim ama bulduklarımın hiçbiri beni tatmin etmedi. Derken, bilinçdışım bir kere daha devreye girip bana uygun bir rüya sundu. Bu defakinde Mozart’ın meşhur *Sihirli Flüt* operasındaki karakterlere zayıf da olsa bir gönderme vardı. Bu operada Sarastro karakteri iyi baba arketipidir. Erkek kahraman Tamino’yu ve kadın kahraman Pamina’yı bir dizi tehlikeli inisiyasyon sınavından geçirir. Fakat bunu yapmasının tek nedeni onları kendi halklarının lideri yapmak istemesidir. Tamino’nun bu sınavlar boyunca koruyucu sihirli flütünü çalmasına izin verir. Sarastro’nun büyük aryası affetmedeki ısrarı ve intikam almayı reddetmesiyle ilgilidir.

Rüya: Nehir kenarında bir arazide yürüyorum. Yanıma bir adam geliyor, çeşitli metallerden yapılmış hassas bir aleti tamir etmesine yardımcı olmamı istiyor. Aleti sökmeye başlıyorum. Vidaları çıkarırken, tekrar birleştirme vakti geldiğinde hangisi nereye gidiyordu, hatırlarım umarım, diye düşünüyorum.

* a.g.e., s. 355.

Çoğunu söktükten sonra ufak, dökme demirden bir kısma geliyorum. Bu parçanın nasıl söküleceği tam bir muamma; bir tarafını serbest bırakmak için başka bir tarafını belli bir şekilde çevirmeniz gerekiyor. Uğraşırken, bu işi Sarastro için yaptığımızı fark ediyorum. Yakınlarda bir yerde bayrağını görüyorum, koni şeklinde bir şapkaya benziyor. Durup kulak kesiliyorum, belki bayraktan Sarastro'nun büyük aryasını duyuyorum. Derken aklıma, küçük bir çocukken Sarastro'nun beni buranın yakınlarındaki tarlalara getirdiği, birlikte yürüyüş yaptığımız geliyor. Bu esnada kalan kısmı sökmeyi başarıyorum ve ne var ne yoksa yere düşüyor. Uyanıyorum.

Çağrışımlar: Sihirli flüt alelade bir fallik sembol değil. Güçlü bir fallusun sembolü. Karışık kısmı kurcalayarak çözmek mastürbasyon. Sarastro sihirli flütü, sanıyorum ki bir fırtına esnasında, ormandaki bir ağaçtan yapmış. Sarastro yani çocuğuna bakan baba figürünün şahikası aynı zamanda intikama inanmayan şefkatli bir felsefi lider. Flütünü (=penis) Tamino'ya kendi rızasıyla veriyor. Pamina'yı kötü annesinden koruyor. Çocukken, babamın ölümünden sonra beni en dehşete düşüren şeylerden biri annemle aramızda artık hiçbir engel kalmamış olmasıydı. Annemin histerisinden kaçmak için kendimi odama kilitlemeye çalışmıştım. Bilinç düzeyinde niyetim histerisinden kaçmaktı tabii ama bilinçdışında, hiç şüphem yok ki, aniden beliren Oidipal yakınlıktan kaçmaktı. Annemi çoğu zaman karanlık, tehlikeli bir kadın olarak görüyordum. Benden yardım istenmesini severim, hep sevmişimdir. Sorumluluk sahibi olma ihtiyacının bir parçası bu. Eminim burada suçluluk duygularını, hatta belki utancı hafifletmeye hizmet eden

bir şey vardır. Hiç unutmuyorum, bir defasında arabada gidiyorum, canım da bir şeye sıkkın... başka bir araba beni durdurup yol sormuştu, ben de tarif etmiştim. Ruh halim birden değişmişti, canlanmışım.

Her rüya gibi bunun da pek çok anlamı var. Aşağıdaki, olası yorumlardan sadece biri.

Cinselliğimi (çocukluk mastürbasyonu ve yetişkin heteroseksüelliği) ayıplamadan destekleyecek bir babaya hasretim. Beni fallik iktidarının varisi yapmaktan mutluluk duyacak; Oidipal rekabetimi, düşmanca tutumumu, nihayetinde kazanacağım (buruk) zaferi canıgönülden affedecek bir baba istiyorum. Belki yeterince yardımsever bir insan olursam, beni affetme ve destekleme ihtimali de artar.

Freud'un rüya yorumunu nevrozun tedavisinde neden bu kadar önemli bir araç addettiği açıktır. Nevrozun sebebi bilinçdışı çatışmadır. Hasta bu çatışmayı nasıl keşfedip açığa çıkarabilir? Hastanın rüyalar haricindeki meselelerle ilgili çağrışımları da çatışmaya dair ipuçları taşıyabilir ama Freud'un gözünde kesin olan tek yol, "kral yolu" rüyaların yorumudur.

Rüya Yorumunda Mevcut Durum

Rüyaların Yorumu'nun yayımlanmasının üzerinden bir asır geçti; bu süreçte psikanalizle rüya yorumunun ilişkisinde de büyük değişimler yaşandı. Çoğu psikanalist artık rüya yorumlamayı başlıca görevlerinden biri saymıyor. Psikanalist Paul Lippman'a göre,

C.G. Jung'un izinden gidenler hariç (onlar hâlâ rüya çalışmalarını ön planda tutuyor), analistlerin rüyalarla aşkı bitmişe benziyor.* Lippman bunun teorik değişimlerden kaynaklandığını düşünür; ki bu değişimlerden biri de, şaşırtıcı da olsa, bilinçdışını açığa çıkarmanın eski önemini yitirmesidir. Bu da, bilinçdışını açığa çıkarmaktansa onun yerine terapistle danışan arasındaki ilişkiyi mercek altına alan ilişkisel türde terapinin popülerlik kazanmasıyla bağlantılıdır.

Lippman rüyalardan uzaklaşılmasına bir gerekçe daha gösterir. Analistlerin rüyalarla çalışma konusunda hep ikircikli bir tutumları olduğunu söyler. Freud'un bize rüyaları yorumlamayı öğrettiğini, bunun da rüyadaki sansür mekanizmasını alt edip bulmacayı çözme mecburiyetini beraberinde getirdiğini belirtir. Bazen, hatta sık sık, kazanan sansür olur; analist kafası karışık bir halde pes etmek zorunda kalır veya bir şekilde suçu rüyayı gören kişiye atar. Bu da analistin kendini yetersiz hissetmesiyle, mahcup olmasıyla sonuçlanabilir. Haliyle, der Lippman, analistler kendilerini rüyaları yorumlama yükünden kurtarmak istemekte haksız değildirler.

Lippman ilginç bir spekülasyon daha yapar. Kültürümüzün doğadan uzaklaşıp sanal âleme yöneldiği bir dönemde yaşıyoruz. Dışarıdaki ekranlar bize nedense içimizdekilerden daha ilginç geliyor artık. Rüyalar da herhalde içsel ekranların en büyüğüdür. Bu bağlamda, psikodinamik terapistlerin rüyalara sırt çevirmeye başlaması elektronik dünyanın sınırlarının giderek genişlemesinin tezahürü olabilir.

Rüyalara alınan bu mesafenin, çoğu derinlik psikoterapisinin gözünde bilinçdışı süreçlere olan ilgide azalma anlamına

* P. Lippman, "Dreams and Psychoanalysis: A Love-Hate Story", *Psychoanalytic Psychology* 17, no. 4 (2000): 627-650.

gelmediğine inanıyorum. Bazı ilişkisel terapistler danışanın bilinçdışını açığa çıkarmayı geri plana itmişse de bu hepsi için geçerli değildir. Gerek ilişkisel terapinin manevi babası Merton Gill* gerekse kendilik psikolojisi ekolünün kurucusu Heinz Kohut** çok eskilerde kalmış şeyleri ve danışanın yaşam sorunlarının derin köklerini yüzeye çıkarmanın önemi konusunda hemfikirdi. Onların çağdaş takipçileri de bu yaklaşımı kararlılıkla sürdürmektedir.

Rüyaların bilinçdışına uzanan kral yolu olduğuna inanan Freud bugünkü klinik uygulamalarda rüya yorumunun ağırlığının giderek azaldığını görse herhalde üzülürdü. Gelin görün ki rüyaların böyle bir kral yolu olmadığı anlaşıyor; hatta başka alternatifler kadar güvenilir de değiller. Danışanın öyküsüne, yaşamındaki gizli örüntülere, terapistle kurduğu ilişkiye bakarak onun bilinçdışı süreçlerine dair pek çok şey öğrenmek mümkündür.

Tüm bunlar bir yana, psikodinamik terapistler rüyalara mesafe alarak epey bir şey kaybetmiş olabilir. Rüyalarla çalışmak hem yaşamlarımızı hem de klinik uygulamalarımızı zenginleştirir. Lippman'ın söylediği gibi, analistler yetkinliklerini ispat edebilmek için her rüyanın gizli anlamını çabucak keşfetmeleri gerektiği gibi yanlış bir algıya kapılmıştır. Hal böyle olunca, hem rüyayı gören hem de dinleyen kişi rüyadan fazla hızlıca uzaklaşır. Oysa acele etmeden rüyanın görünür içeriği üzerinde durmanın bile nice faydası vardır. Yukarıda anlattığım ilk rüyada, futbol maçının ve futbol kariyerimi bitirmiş olmaktan duyduğum pişmanlığın üstünde daha çok durabilirdim. Veya çok sayıda çekici kadınla bir arada

* M. M. Gill, *The Analysis of Transference*, 1. cilt (New York: International Universities Press, 1982).

** H. Kohut, *How Does Analysis Cure?* (Chicago: University of Chicago Press, 1984).

olmaya dair duygularıma ağırlık verebilirdim. Tabii *Gölge Topraklarda* filmindeki replik meselesi de bereketli bir kaynak olabilirdi. Nihayetinde vardığım yorum ne kadar açıklayıcı ve kullanışlı da olsa, rüya denen o zengin madenin barındıklarının yanında hiçbir şeydi.

Rüyaların yorumunun derinlik psikoterapisinde eskisi gibi merkeze yerleşmesi artık pek mümkün görünmüyor. Elbette bunun tek istisnası Jungçular. Jungçulara göre kral yolu kişinin bireysel bilinçdışından da öteye uzanır. Hepimizin ortak bir “kolektif bilinçdışı” olduğuna inandıklarından, rüyalardaki sembolleri de bu kolektif bilinçdışının hastaya etki eden parçasına dair ipuçları olarak ele alırlar.*

Rüya yorumlamaktan uzaklaşan çok sayıda Jungçu olmayan terapist bir yana, rüyalarla çalışmaktan verim alacak, rüyaları cezbedici bulacak terapistler her ekolde varlığını sürdürecektir. Rüyalar bilinçdışına uzanan kral yolu (en azından tek yol) olmasa da, ne kadar zengin bir malzeme olduklarını yadsımamalıyız. Bir rüyayı (bu ister kendi rüyamız olsun ister danışanın) anlamaya çalışırken, onu çözülecek zor bir bulmacadan ziyade kişiye özgü çarpıcı bir şiir gibi görmek, gizli anlamına çok da takılmadan onun üstüne keyifle düşünmek hem aydınlatıcı hem de besleyici olabilir.

* C. G. Jung, *The Archetypes and the Collective Unconscious, The Collected Works* 9. cilt, Birinci Kısım içinde (Princeton: Princeton University Press, 1934).

KEDER VE YAS

Tanrım, sabır ver bize! Yok, dostum!

Gözlerini kapayıp durma öyle.

Dile getir duyduğun acıyı! Dert sustu mu

Yüreğe dolar için için, ykar yüreği!

Shakespeare, *Macbeth**

1917’de Freud, “Yas ve Melankoli”*** başlıklı kısa bir makale yayımlayıp kayıp, matem ve yası psikanalitik açıdan tartışmaya açmıştı. Bu makale, insan ızdırabını anlamaya yönelik en önemli psikanalitik katkılardan birini teşkil edecekti. O günden beri psikodinamik terapistler Freud’un bu tartışmasını öyle ilerletmiştir ki bugün keder ve yas terapistlerin (hatta hepimizin) uğraştığı meseleler arasında en etraflıca anlaşılmış ve en derinlemesine araştırılmış konulardır.

* Çev. S. Eyüboğlu, İş Kültür, 2013.

** S. Freud, “Mourning and Melancholia”, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 14. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1917), s. 237.

“Yas ve Melankoli”nin bizimle ilgili kısımları şunlar: Önemse-
 diğimiz insanlara ve onlarla ilişkimize ciddi ölçüde ruhsal enerji
 (libido) yatırımı yaparız. Bu enerjiyi hem kişilerin kendisine hem
 de bu ilişkilerle bağlantılı anı ve çağrışımlara yatırırız. İlişki ne
 kadar önemliyse, ona ayrılan ruhsal enerjinin miktarı da o kadar
 fazla olur. Anne babaların küçük çocuklarına yatırımını düşündü-
 ğümüzde bunu anlamak kolaylaşabilir. Çocuk ölürse veya başka
 bir şekilde kaybedilirse, yatırılan onca enerji yurtsuz kalarak yaslı
 kişide akut bir ızdıraba yol açar, bunu da çocuğa duyulan yoğun,
 beyhude özlem izler. Önemli birini kaybeden kişi genellikle dün-
 yaya ve başkalarına ilgisini büyük oranda yitirir. Bırakın yenisini
 kurmayı, mevcut bir ilişkiyi sürdürmek bile gözlerinde büyür.
 Çünkü kederin pençesine düşmüştür; kederin büyüklüğü yitirilen
 ilişkinin önemiyle doğru orantılıdır.

Böylelikle yas başlar. Freud yas dediğimiz şeyin kaybedilen ki-
 šiyle ilişkili her bir önemli anı ve çağrışımındaki ruhsal enerjinin geri
 çekildiği acılı ve genellikle de zahmetli bir süreç olduğunu gözlem-
 lemiştir. Yas ilerledikçe acı hafifler; tamamlandığındaysa kişi dün-
 yayla yeniden bağlantı kurmak, başka ilişkilere yatırım yapmak
 için gereken enerjiye yeniden kavuşmuş olur.

Freud’un bu konudaki sözlerini doğrudan aktarmakta fayda
 var:

Peki yas ne gibi bir çalışma yürütür? Kanımca yası şu şekilde
 ortaya koymamız hiç de zorlama olmayacaktır: Gerçeklik sı-
 naması sevilen nesnenin artık var olmadığını göstermiş ve li-
 bidonun tamamının bu nesneyle her tür bağıni koparmasını
 talep etmiştir. Bu talebe karşılık gayet anlaşılır bir direnç baş
 gösterir: Sık sık görüleceği üzere, insanlar ikamesi hazır bile

olsa libido konumlarını bile isteye bırakmaz. Bazen bu direnç öyle şiddetlenir ki, sonunda gerçekliğe set çekilir; nesneye de sanrısıl bir arzu psikoza vasıtasıyla yapışılır.

Normalde, sonunda gerçekliğe riayet baskın çıkar. Fakat onun da talepleri hemen karşılanamaz. Bu talepler azar azar yerine getirilirken, bu defa büyük zaman ve yatırım enerjisi harcanır, bu sırada kayıp nesnenin varlığı da ruhsal olarak devam eder. Libidonun nesneyle kurduğu bağı barındıran her bir hatıra ve beklenti askıya alınır, aşırı yatırıma maruz bırakılır ve böylelikle libido nesneden ayrılır. (...) Ego ancak yas çalışması tamamlandıktan sonra zincirlerinden kurtulup yeniden özgür kalacaktır.*

Az sonra göreceğimiz üzere, Freud bu makaleyi yazdıktan kısa bir süre sonra teorisinde önemli bir değişikliğe gitmiştir.

Yedinci Bölüm'de "kaybedilen nesnenin içe atılması" üzerinde durmuştuk. Freud "kaybedilen nesnenin içe atılması" kavramını ilk olarak bu makalesinde ortaya atmıştır. Bunun, can yakan bir kaybın ardından baş gösteren melankolinin (yani depresyonun) bir boyutu olabildiğini düşünmüştür. Kayıp nesneyi içe atmaktan kastı şudur: Melankolik kişi kaybettiği kişinin artık içinde yaşadığına dair bilinçdışı bir inanış geliştirir. Bu özellikle de ilişkinin ikircikli olduğu durumlarda yaşanır. Zira bu tür kayıpların ardından kişi kendini acımasızca eleştirmeye başlar. Freud kişinin kendine yönelttiği bu eleştirilerin içeriğinin aslında matemli kişiden ziyade kaybedilen kişiyle ilişkili olduğunu düşünmek gerektiğini söyler. Hatta o meşhur sözünü aktaracak olursak: "Kaybedilen

* a.g.e., s. 244.

nesnenin gölgesi egonun üstüne düşer.” Freud içe atmayı hem kaybı atlatmanın bir yolu hem de ikircikliğin öfke boyutunu dışavurmak için son bir fırsat olarak görüyordu.

Danışanım Scott eşini trajik bir şekilde kaybetmiş genç bir babaydı. Terapi odamızda eşinin yasını tutarken şiddetli bir suçluluk duygusu baş gösterdi. İlk başta tam olarak neden suçluluk duyduğunu anlayamadı. Derken bir aydınlanma yaşadı: Altı yaşındaki oğlunu yalnız bıraktığı için kendini suçlu hissediyordu. Kendini bu kadar kedere kaptırarak hata ettiğini, bu yüzden oğluna duygusal mesafe aldığını düşünüyor ve bunun pişmanlığını yaşıyordu.

Bir süre sonra, oğluyla mevcut yaşamlarına dair anlattığı şeyleri dinledikçe, ona hiç de öyle ilgisiz, sevgisiz davranmadığına kanaat getirdim. Acaba öfkesinin nedeni eşinin hem onu hem oğlunu yalnız bırakmış olması mıydı diye bir ihtimali temkinli bir dille gündeme getirdim. Başta bu ihtimali şiddetle reddetti; eşinin ölümüne sebep olan bir kazadan dolayı sorumlu tutulamayacağını söyledi. Oysa kedere eşlik eden duygular her zaman akla yatkın değildir; bunu ona da açıkladım ve bu kedere eşlik eden pek çok duygudan birinin de eşine onları terk ettiği için duyduğu öfke olmasının gayet anlaşılır olacağını ifade ettim. Bu olasılık üzerine düşünmeye başlayınca suçluluk duygusu ortadan kalktı, yasını gerektiği gibi tutabilmeye başladı.

“Yas ve Melankoli”de Freud kaybedilen nesnenin içe atılmasının sadece patolojik yas tepkilerinde görüldüğünü öne sürmüştü. Ayrıca layıkıyla yas tutabilmek için ölen kişinin imgelerinden sevgi

enerjisinin geri çekilmesi gerekiyordu çünkü o kişinin içinizdeki imgesine yapışmanız halinde yeni ilişkilere her şeyinizle yatırım yapma özgürlüğünden mahrum kalıyordunuz. Gerektiği gibi ilerlemeyen yas süreçlerinin olası sonuçlarından biri sahiden de bu tür bir esarettir. Gelin görün ki “Yas ve Melankoli”yi yazdıktan beş yıl sonra Freud fikrini değiştirmiştir. *Ego ve İd*’de* kaybedilen nesnenin içe atılmasının bırakın patolojik olmayı, bilakis evrensel addedilebileceğini söyler. Hatta bu, kaybettiğimiz nesneden vazgeçmemizin tek yolu ve karakter oluşumunda da önemli bir süreç olabilir. Harvard’dan psikolog John Baker** yasla ilgili çağdaş psikanaliz literatürünü taradığında, Freud’un da bu sonraki metninde öne sürdüğü gibi, *layıkıyla* tutulan yasta kişinin içinde kaybedilen nesneye dair iyi huylu bir içsel imge kalması gerektiğine dair yaygın bir fikir birliği olduğunu görmüştür. Bu imge sıcak anı veya fanteziler şeklini alabilir. Baker “iyi huylu”dan kastının matemli kişide bu kaybın ona musallat olduğuna dair bir his uyandırması, kaybedilen kişiye dair imgeleri arzu ettiklerinde zihinlerine çağırabilmeleri olduğunu söyler. Layıkıyla yas tutmak, bir açıdan, kaybedilen kişinin bizde kalan imgelerinin yeni ilişkiler kurarken kullanacağımız libido önünde bir engel teşkil etmemesi anlamına gelir.

Scott’la çalışmamızdan önemli bir klinik deneyim kazanmıştım; muhtemelen Freud’u da kaybedilen nesnenin içselleştirilmesiyle ilgili teorisini gözden geçirmeye sevk eden bu türden bir tecrübeydi. Freud, en başta, kayıp nesnenin gölgesinin sadece

* S. Freud, “The Ego and the Id,” *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 19. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1923), s. 3.

** J. E. Baker, “Mourning and the Transformation of Object Relationships”, *Psychoanalytic Psychology* 18, no. 1 (2001): 55-73.

olağanüstü derecede ikircikli ilişkilerde egonun üstüne düştüğünü sanmıştı. Oysa her ilişki kendince ikirciklidir; Scott'ın da eşiyle ilişkisi yüksek ihtimalle böyleydi. Ama onu yakından tanıma fırsatı bulduğum için rahatlıkla söyleyebilirim ki, benim gördüğüm kadarıyla, Scott'ın eşiyle ilişkisi normal ilişkilere kıyasla sahiden çok daha ikircikliydi. Yani Scott'ın eşine duyduğu büyük sevginin altında ciddi miktarda öfke de yatıyordu. Scott gibi danışanlarımdan öğrendiğim bir şey var: Kaybedilen nesnenin içe atılması gayet yaygın bir durumdur, bununla birlikte kayıp ilişkilerinde kaybedilen kişiye duyulan öfkenin suçluluk maskesiyle karşımıza çıkması da pekâlâ mümkündür. Freud'un izinden gidenler de dahil pek çok psikodinamik terapist artık kaybedilen nesnenin içe atılmasının ne nadir ne de patolojik bir durum olduğu kanısındadır. Hayatımızdaki önemli bir kişinin kaybını yumuşatmanın yaygın, hatta belki de evrensel bir yoldur bu. Freud'un anlattığına ek olarak daha nice şekle bürünmesi mümkündür.

Bir arkadaşım babasının ve hatta dedesinin de mezun olduğu üniversitede okuyordu. Pek bir şey okumasını gerektirmeyen, hele edebiyat okumasını hiç gerektirmeyen bir bölümden mezun oldu. Sonra da iş hayatına girdi. Fakat mezuniyetinden kısa bir süre sonra annesini kaybedince, edebiyat doktorasına başlayıp Dickens ve Shakespeare metinlerine daldığında hepimiz şoke olduk. Annesi sıkı bir edebiyat okuruydu, özellikle de bu iki yazarı çok severdi. Oysa arkadaşım bu yeni meşguliyetiyle annesinin ölümü arasındaki bağlantının farkında bile değildi.

Başka bir arkadaşım Almanya'ya seyahat edecek bir akrabasından Rolliflex fotoğraf makinesi istemişti. Arkadaşımın

fotoğrafçılıkla hiç ilgisi olmadığından, bu siparişi şaşırtıcıydı. Akrabası ona makineyi getirdi fakat bildiğim kadarıyla arkadaşım onunla tek bir fotoğraf bile çekmedi. Yıllar sonra aynı arkadaşım Japonya'ya gittiğinde pahalı bir Nikon aldı. Oraya kadar gitmişken almamak olmazdı, diye açıkladı durumu bana, çünkü Japonya'da çok daha ucuzdu bu makineler. Bu alet de yıllarca rafta atıl kaldı. Akrabası Almanya'ya gitmeden hemen önce ilk eşinden boşanmıştı. Tahmin edebileceğiniz üzere, eski eşi fotoğrafçılıkla uğraşiyor ve Rolliflex makine kullanıyordu. Japonya'ya da ikinci eşiyile ayrılıklarının hemen ardından, biraz kafa dağıtmak için gitmişti. İkinci eşi de fotoğrafçıydı; Nikon kullanıyordu. Shakespeare uzmanı olmaya niyetlenen arkadaşım gibi, bu arkadaşım da içinde aniden baş gösteren fotoğraf makinesi alma arzusunu yaşadığı bu kayıplarla bilinç düzeyinde bağdaştırmıyordu.

Hatırlarsanız, Dördüncü Bölüm'de Freud'un aktardığı şöyle bir vakaya değinmiştik: Genç bir kadın annesiyle babasının bebek yapmasını baba kaybı olarak görüyordu. Bu kayba karşılık babasından alıp içe atmayı tercih ettiği özellik kadınlara duyduğu cinsel ilgi olmuştu. Kadının eşcinsel yönelimi böyle ortaya çıkmıştı.

"Yas ve Melankoli"de Freud tamamlanmamış yasın etkilerini ele almamışsa da, onun izinden giden yazarlar bu konuyu kaçırmamıştır. Bu yazarların en önemlilerinden biri de, Boston'da yaşayan psikanalist Erich Lindemann'dır. Lindemann yas tepkileri üzerine uzun süredir çalışıyordu. 1943'te, korkunç bir kazanın ardından, çalıştığı hastane birden ölümlerle, can çekişenlerle, matemlilerle doldu. Cumartesi akşamı derbi maçından çıkan taraftarların gittiği

tıklım tıklı Coconut Grove restoranı yanıp kül olmuştu. 500 kişi ölmüştü. Böyle bir felaket yaşanınca, Lindemann ile psikiyatri polikliniğindeki diğer mesai arkadaşları birdenbire psikolojik yardım almaya gelen çok sayıda matemli kişiyle karşı karşıya kalmışlardı. İşte bu deneyimden, büyük yankı uyandıracak “Semptomatoloji ve Akut Kederin Yönetilmesi” makalesi doğdu.*

Lindemann’ın gözlemlerinin ekseninde şu tespit vardı: Akut kederin yarattığı acı ve felçten kurtulmak için yas sürecinin tamamlanması, kaybın gerçekliğinin ve sonuçlarının bütünüyle kabullenilmesi şarttır. Yas tutulmaması veya yas sürecinin yarım kalması matemli kişide depresyon, ilişkilerden kendini geri çekme, yaşama ilgisini yitirme gibi ruhsal sorunlara, hatta ülseratif kolit gibi fiziksel sorunlara kapı aralıyordu.

Freud’un da gözlemlediği üzere yas son derece acı verici bir süreçtir. Çoğu matemli insanın içgüdüsel olarak verdiği ilk tepki de, doğal olarak, yası minimum düzeyde tutmak veya ondan büsbütün kaçınmaktır. Arkadaşlar ve aile de kişinin dikkatini dağıtmaya çalışarak, “Hadi başka bir şeyden bahsedelim, ne gerek var canını sıkmaya” gibi şeyler söyleyerek bu kaçınmaya destek olur.

Sebepsizce depresif veya içine kapanık olan bir danışanla yahut bir türlü geçmeyen psikosomatik sorunları olan bir danışanla karşılaşan çoğu terapist, danışanın geçmişinde yası layıkıyla tutulmamış bir kayıp arayacaktır. Danışanı incitmeden yapılan bu araştırmanın sonunda böyle bir kayıp bulunması halinde, terapist danışanı yas tutmaya teşvik etmeyi ve yas sürecini desteklemeyi terapinin önemli bir parçası haline getirecektir.

* E. Lindemann, “Symptomatology and Management of Acute Grief”, *American Journal of Psychology* 101 (1944): 141–148.

İngiliz psikanalist Colin Murray Parkes* da keder ve yas üzerine epeyce çalışan isimlerdendir. Parkes'ın çalışmaları da Lindemann'ın kederden kurtulup yaşama devam etmek için yas tutma mecburiyetine dair görüşlerini destekler. Parkes toplumumuzun (Avrupa ve Amerika) yası ritüelleştirmemesinin, buna yönelik dini ve kurumsal fırsatlar sunmamasının bedelinin ne kadar ağır olduğunu anlatır. G. Gorer** ve E. Burgoine da onunla hemfikir. Bu iki antropolog Kuzey Avrupa'da ve ABD'nin büyük kısmında, azıcık bir yastan fazlasının yakışsız bulunduğunu tespit etmiştir. Parkes'a göre bu durum, toplumumuzdaki matemlilerin yas ritüellere bağlayan ve teşvik eden toplumdakilere kıyasla daha çok zorlanmasıyla sonuçlanmaktadır. Örneğin Batı Hint Adaları'ndaki bir dini topluluk olan Spiritüel Baptistler'de kayıp yaşamış kişiler için bir yas ritüeli düzenlenir. Bu ritüelde topluca dua edilir ve oruç tutulur. Araştırmacılar bu uygulamanın yaşanan ruhsal zorluğu belirgin ölçüde azalttığını belirtiyor.

Gorer yaptığı araştırmada günümüz Britanyası'nın sosyal yapısının herkesin başına gelebilecek mutsuzluk ve yalnızlık krizlerinde pek az yol göstericiliği olduğunu tespit etmiştir. Bunun bir nedeni, der Gorer, geleneksel dini inanç ve ritüellere artık eskisi kadar itibar edilmemesidir. Parkes da onu destekleyerek, araştırmalarındaki yastan kaçınan dul İngiliz kadınların bu tür bir teamüli sürece dahil olmadığını belirtir ve yasin belli ritüellerle yürütülmesinin beklendiği toplumlarda böyle bir şeyin mümkün olmayacağını savunur.***

* C. M. Parkes, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. (Madison, Conn.: International Universities Press, 1996).

** G. Gorer, *Death, Grief, and Mourning in Contemporary Britain* (Londra: Cresset, 1965).

*** a.g.e.; Parkes, *Bereavement*, s. 151

Bahamalar'ın New Providence adasında yakın zamanda dul kalmış bir grup kadının Londra'da yaşayan dul kadınlardan fiziksel açıdan daha sağlıklı olduğu ve daha az psikolojik sorun yaşadığı görülmüştür. Bu çalışmayı yürüten Burgoine bunu New Providence'ta kederin açıkça ifade edilmesinin beklenmesine ve hatta teşvik edilmesine bağlar.*

Kuzey Avrupa'daki İskoç kadınların ve Güney Afrika'daki Svazi kadınların yakın akrabasının ölümüne verdikleri tepkileri inceleyen bir araştırma, Svazilerin kapsamlı, ritüelleştirilmiş ve sosyal olarak da desteklenen bir yas sürecinden geçtiğini, ölümün hemen ardından daha fazla psikolojik sıkıntı içinde oldukları görülse de bir yıl sonra İskoç kadınlara kıyasla daha az suçluluk duygusu yaşadıklarını saptamıştır.**

Freud'dan başlayarak, yas üzerine çalışan kişiler matemlilerin kendilerini bu acıdan azade etmek için yası tastamam tutmaları gerektiğini vurgulamıştır. Pratikte bunun gerekleri şunlardır:

- kendini kısıtlamadan ağlamak
- kayıptan, kaybın getirdiği acıdan, bu kaybın yaşamlarında ne gibi anlamları olacağından bol bol bahsetmek
- kaybedilen kişi ve onunla ilgili anılar hakkında konuşmaktan kaçınmamak
- kaybedilen kişiye dair her tür öfkeden bahsetmeye teşvik edilmek

* E. Burgoine, "A Cross-Cultural Comparison of Bereavement Among Widows in New Providence, Bahamas and London, England." Günümüz Toplumunda Keder ve Yas Üzerine Uluslararası Konferans'ta (Londra, 12 Temmuz 1988) sunulmuş bildiri.

** D. M. Lovell, G. Hemmings, and A. D. Hill, "Bereavement Reactions of Female Scots and Swazis: A Preliminary Comparison", *British Journal of Medical Psychology* 66, no. 3 (1993): 259-274.

- kaybedilen kişiye dair suçluluk duygularını, onu kurtarmak için yeterince çabalamamış olmaya dair duygular da dahil olmak üzere, ifade etmeye teşvik edilmek
- yukarıdakilerin hepsinin sıcak bir destekle karşılık bulması

Parkes bu önerilere bir de “Evet ama hemen değil” diye özetleyebileceğimiz bir uyarı notu ekler. Parkes’ın gözlemlerine göre, kaybın yaşanmasından hemen sonraki birkaç saat, hatta birkaç günlük sürede matemli kişinin desteğe ve rahatlatılmaya ihtiyacı olmakla beraber kişi henüz yas acısıyla yüzleşmeye hazır değildir. Dolayısıyla Parkes’a göre cenazeler çok çabuk kaldırılmaktadır. Acı için kapıları yavaş yavaş aralamak gerekir, der, ama içeri girmesine mutlaka izin verilmelidir. Parkes’ın verileri, kaybı atlatamamanın sebebini yarım kalmış yas olarak gören Lindemann gibi diğer isimleri desteklemektedir. “Tamam, haydi, başka bir şeyden bahsedelim, ne gerek var canını sıkmaya” gibi laflar ettiğimizde ne kendimize ne arkadaşlarımıza iyilik ederiz. Ki bunun iyi olmadığı da analistler sayesinde öğrendiğimiz bir şeydir ve başlı başına büyük bir katkıdır.

AKTARIM

Aktarım, psikanalizin kalbinde yer alır ve Freud'un en temel, en yaratıcı keşiflerinden biridir. Bu güçlü kavram bilinçdışının özünü (şimdide gizli olan geçmiş) ve devamlılığı (şimdinin geçmişin uzantısı olmasını) tarifeder. *

E. A. Schwaber, *The Transference in Psychotherapy*

Freud'un birlikte çalıştığı ilk isim olan Joseph Breuer, Bertha Pappenheim adında genç bir kadın hastası olan bir nörologdu. Breuer ve Freud'un vakaya dair ortak makalelerinde* kadına "Anna O." takma ismi verilmişti. Bertha son derece çekici ve zeki bir kadındı. Bir kolunun felç olması, ağır bir sinirsel öksürük, içeceklere tiksinti duyma, rahatsız edici halüsinasyon nöbetleri, konuşmada güçlük çekme gibi bir dizi ağır semptomdan muzdaripti. Hatta konuşma güçlüğü öyle ileri düzeydeydi ki, anadili Almanca olduğu halde bir dönem sadece İngilizce konuşabiliyordu. Semptomları, çok sevdiği

* J. Breuer ve S. Freud, *Studies in Hysteria, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 2. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1885), s. 1.

babası ölüm döşegine düşünce başlamıştı. Tüm vaktini ve enerjisini ona bakmaya adanmış, fakat sonra kendi semptomları da ağırlaşınca artık babasıyla da ilgilenemez hale gelmişti.

Bu vaka Breuer'in çok ilgisini çekmişti. Freud'a da bu vakayla ilgili yürüttüğü tedaviden bahsetmiş, süreç ilerledikçe onu bilgilendirmişti. Breuer Bertha ile hemen her gün, çoğunlukla da onun yatak odasında görüşüyordu. İkisinin birlikte şekillendirdiği tedavide, Breuer Bertha'yı hipnotize edip konuşmasını istiyor, halusinasyonlarının olduğu dönemlerde mırıldandığı sözcükleri başlangıç noktası olarak alıp aklına ne gelirse serbestçe dile getirmesini bekliyordu. Bertha bu yöneme "baca temizleme" adını veriyordu. Freud Breuer'in bu zeki ve ilginç kadınla ilgili anlattıklarını dinledikçe, Breuer'in vaka kadar kadının kendisiyle de ilgilendiğini fark etmeye başlamıştı.

Bir gün Bertha, Breuer'e ondan hamile olduğunu söyledi. Freud Breuer'in Bertha'yla ilişkisinin tamamen etik sınırlar içinde ilerlediğinden emindi. Hatta Breuer gibi o da Bertha'nın bakire olduğunu düşünüyordu. Zaten bu gebeliğin tamamen Bertha'nın kuruntusu olduğu ortaya çıkacaktı. Breuer ise tedaviyi hemen kesip eşiyle ikinci bir balayı için şehir dışına çıkmıştı.

Bertha'nın tedavisindeki bu ani gelişme üzerine kafa yoran Freud hoş bir kadınla yakışıklı bir erkeğin birbirine çekim duymasının gayet olağan olduğunu düşünüyordu. Burada ilginç olan, Bertha'nın kendini hamile sanması, Breuer'in bebeğini doğuracağına inanmasıydı.

Breuer ile Bertha arasındaki ilişki ikisinin de en derinlerindeki duygu ve arzuları uyandırmıştı. İkisinin de tam olarak farkında olmadığı duygu ve arzular bunlar. Psikoterapi ilişkisinin iki tarafta da şiddetli bir deneyim doğurabileceğini, bunun da bir kısmının

(hatta çoğunun) bilinçdışı olabileceğini Freud ilk burada fark etmişti. Ayrıca hastanın bazen terapisti ve aralarındaki ilişkiyi, bilinçdışının çarpıttığı bir mercekten görebileceğini anlamıştı. Freud daha sonraları terapistte baş gösterebilecek benzer yoğun deneyimler ve çarpıtmalar üzerine eğilmişse de ilgisi ilk başta hastaya yönelmiştir.

Kendi hastalarında ve meslektaşlarının hastalarında görülen bu fenomen üzerine düşünen Freud burada iki bilinçdışı etken olduğu sonucuna varmıştır. Bunların ilkinde *şablonun* süregelen gücü adını verir. Freud'a göre, yaşamımızın ilk yıllarındaki ilişkilerde zihnimizde bazı şablonlar oluşturup sonraki ilişkilerimizi bu şablonlara oturtmaya çalışırız. Babamı sert ve eleştirel biri olarak görmüşsem, zihnimin bir parçası otorite pozisyonundaki tüm yaşça büyük erkeklerin bana sert ve eleştirel yaklaşmasını bekleyecektir. Bu şablonun etkisi yeterince güçlü olursa, sadece belli bir grup insanın değil, her erkeğin ve hatta her insanın bana böyle yaklaşacağını düşünebilirim. Benzer şekilde, babam bana şefkatle yaklaşan, beni destekleyen biriye, yani onu öyle görmüşsem, hayatım boyunca karşıma çıkacak benden büyük erkek otorite figürlerine de bu nitelikleri yakıştırırım.

İkinci etkenle halihazırda tanışıyoruz: tekrar zorlantısı yani ne kadar tuhaf olsa da epeyce yaygın görülen, eski travmatik durum veya ilişkileri tekrarlama ihtiyacı. Terapiye başlayan hasta eski baba şablonundan dolayı terapistini sert ve eleştirel biri olarak algılayabilir. Ardından, tekrar zorlantısı mekanizması vasıtasıyla, sahiden de terapisti sinirlendirecek şeyler yapıp bu algısını doğrulayacak durumlar yaratabilir. Bu tutum ve beklentiler ebeveynden terapistte “aktarıldığı” için, hastaların terapideki bu eğilimine Freud “aktarım” adını vermiştir. Bu da onun en büyük tespitleri arasında yerini almıştır.

Bu tespitin önemi sadece terapist için değeriyle sınırlı değildir. Freud, çok geçmeden, eski durumları, güçlü beklentilerimizi tekrar canlandırma eğilimimizin terapiyle sınırlı olmadığını, her yerde, her ilişkimizde bunun yaşandığını fark etmiştir. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında, aktarım fenomeninin bu yaygınlığını, terapi kadar dış dünyada da faaliyet göstermesini, kendimizi daha iyi anlamak için ne kadar faydalı bir araç olduğunu, psikodinamik teorinin bugün hâlâ canlı olmasındaki rolünü ele alacağız.

Freud aktarımın farklı biçimlere bürünebildiğini gözlemlemişti. Örneğin hastalar terapistlerini eleştirel bir baba kadar şefkatli bir anne veya rekabetçi bir kardeş gibi de görebiliyordu.

Danışanım Beverly bana hep şüpheyle yaklaşıyordu. Randevulara gelmeyeceğimi düşünüyor, anlattıklarının gizli kalacağına inanmıyor, bir duygusunu anladığımı söylediğimde ikna olmuyordu. Terapistler danışanlarının güvenini kazanmak zorundadır ama bu biraz uç bir durumdu. Zamanla, bana aktarılan bu şüphenin kaynağının Beverly'nin olağanüstü düzeyde güvenilmez babası olduğunu keşfettim. Mesela Beverly'yi dışarı çıkaracağına söz verip sonra cayırmış. Beverly'nin arkadaşlarının yanında aile içinde kalması gereken şeyleri anlatıyormuş. Üniversite harçlarını ödemesine destek olacağını söyleyip sonra Beverly'yi yüzüstü bırakmış.

Freud aktarımları üç kategoriye ayırmıştı:*

- *Olumlu aktarım*: Hastanın terapistle yönelik duyguları sevgi ve saygı ağırlıklıdır.
- *Olumsuz aktarım*: Hasta, terapistle düşmanca yaklaşır, ona karşı şüphelidir.
- *Nötrleşmemiş erotik aktarım*: Hasta, analistle cinsel yakınlık kurmaya yönelik sürekli bir arzu içindedir.

Freud olumlu aktarımın “sakıncasız” olduğunu düşünüyordu. Olumlu aktarım sayesinde hasta, terapistle güveniyor ve yolculuğun en sarp dönemeçlerinde destekleneceğini hissediyordu. Bu da terapi çalışmasını mümkün kılıyordu. Freud terapistlere olumlu aktarıma hiç dokunmamalarını önermiştir. Varlığına şükredin yeter, demiştir. İşinizi yapmanızı sağlıyordur çünkü. İkinci analistime onu sevdiğimi söylediğimde, bana hiçbir yanıt vermemişti. O zamanlar makbul görülen teknik buydu; Freud’un olumlu aktarıma müdahale etmeme önerisine dayanıyordu.

Olumsuz aktarım ise bambaşka bir hikâyedir. Olumsuz aktarım mutlaka yorumlanmalıdır, der Freud, yoksa hastanın düşmansı tavırları ve şüphesi sizi çalışamaz hale getirir. İlk analistime onun beceriksizin teki olduğunu düşündüğümü söylediğimde, bilinçdışında babama öfkeli olduğumu öne sürmüştü. Bu biraz beceriksizce uygulanmış bir örnekti belki ama bu da o dönemlerde makbul görülen bir teknikti. Gelgelelim, az sonra göreceğimiz üzere, modern analistler bu tür durumlara daha farklı tepkiler vermektedir.

* S. Freud, *The Dynamics of Transference, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 12. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1912), s. 99.

Freud erotik aktarımın gerek analist gerekse hastada epeyce sıkıntı yaratabileceği uyarısında bulunur. Hastaların analistlerine yönelik erotik duyguları olduğunu fark etmeleri gayet olağandır. Çoğu durumda bu, olumlu aktarımın ufak bir parçasını oluşturduğundan pek bir zorluk yaratmaz. Tıpkı olumsuz aktarımlar gibi, bunlar da klasik bakış açısında “aslında” analistle değil, ebeveyn figürleriyle ilgili görülür. Öte yandan erotik duygular çok baskın çıkarsa ve yorumla dönüştürülüp analitik keşif amaçlı kullanılması mümkün olmazsa, analizin yarıda kesilmesi gerekebilir. Aslına bakarsanız, hasta burada “Artık analiz ilgimi çekmiyor; ben sadece sizinle fiziksel yakınlık kurmak istiyorum” diyor. Freud’a göre, analist bu duyguları analiz edilebilir malzemelere dönüştürmek için uğraşır da başarılı olamazsa, hastayı başka bir terapistle yönlendirmekten başka seçeneği kalmaz.

Freud’un teorisinde her tür olumlu duygu libidinal enerjinin tezahürüdür. Benzer şekilde, olumsuz duygular da yıkıcı enerjinin dışavurumlarıdır. Egonun görevlerinden biri ham enerjiyi “nötrleştirip” sosyal açıdan kabul görecektir, yaratıcı maksatlarla kullanılacak bir hale sokmaktır. Nötrleştirmeden kasıt ham libidonun sevgi, saygı, şefkat gibi duygulara dönüştürülmesidir. Yıkıcı enerjinin nötrleştirilmesi ise rekabet, girişkenlik, oyuncu bir saldırganlık gibi işlevsel dürtülere dönüşmesidir. Başarılı bir yaşamın psikolojik dayanaklarından biri yeterli nötrleştirmedir. Analizi mahvedecek düzeyde erotik aktarım sakıncasız olumlu aktarımı yaratan enerjinin yeterince nötrleştirilememiş halidir.

Freud aktarım fenomenini başlarda bilinçdışı duygu ve fantezileri açığa çıkarmaya yönelik gerçek analitik çalışmanın önündeki bir engel olarak görmüştür. Zira Freud kendini zihin arkeoloğu olarak görüyordu; işi derinlere gömülü anıları özenle gün yüzüne

çıkarmak, hastaya sorun yaratan bilinçdışı duygu ve anıları bilince taşımaktı. Nitekim tamamen olumlu olup da terapistle hasta arasındaki işbirliğini besleyenler hariç her tür aktarımı dikkat dağıtıcı bir unsur, bir tür ayak bağı sayıyordu. Gelgelelim psikanalitik tekniği geliştirme sürecinin görece başlarında fikrini değiştirmiş, her tür aktarımı müttefik saymaya başlamıştır. Elbette zaman zaman ona zorluk çıkaran müttefiklerdi bunlar ama bir o kadar da vazgeçilmezlerdi.

Başlardaki bilinçdışındaki malzemeyi hemen bilince taşıyıp hastayı iyileştirme umudu çok geçmeden suya düşünce, Freud böyle bir müttefiğe muhtaç hale gelmiştir. İlk zamanlar, hastanın sorunuyla ilişkili bilinçdışı anısını veya problemin kaynağını keşfedip bunu hastaya söylediğinde bu hedefe ulaşabileceğini sanmıştır. Ancak ne yazık ki bunun yeterli olmadığını çok geçmeden görmüştür. Bu tür tespitleri paylaşmak hastaların davranışlarında veya çektikleri acının şiddetinde çoğu zaman hiçbir değişiklik yaratmamıştır. Arada bir görülen değişimlerin ise maalesef geçici olduğu fark edilmiştir. Freud bu süreçte hastanın bir şeyi düşünce düzeyinde “bildiği” halde onu derinlerde bilmemesinin mümkün olduğunu anlamıştır. Analistim bana, yetişkinliğimde sürekli cezalandırılma beklentisi içinde olmamın sebebinin çocukluğumdaki hatalardan duyduğum bilinçdışı suçluluk olduğunu söylemişti. Kulağa gayet makul geliyordu bu açıklama; oysa yaşamımda pek bir değişiklik olmadı. Analistim bu bağlantıyı bilince taşımıyorsa da zihnimin bilinçdışı bölümüne etki edememişti.

Freud’un bu can sıkıcı keşfinden bu yana, psikoterapi tarihinde (sadece psikanaliz değil, her tür psikoterapi) iyileşmenin sağlanması için tespiti neler eklenmesi gerektiğine dair arayışlar birbirini izlemiştir. Analistler bu “eklenmesi gereken şey”e “duygularla de-

rinlemesine çalışma” adını verir; yani edinilen içgörülerini hastanın zihninde, hayatta kullanabileceği bir yere yerleştirmek. Freud ilk başlarda bunu kanıt toplayarak, bilinçdışı fantezilerinin etkisini hastaya muhtelif örneklerle göstererek yapabileceğimizi ummuştu. Psikanaliz de zaten bu nedenle bu kadar uzun sürüyordu. Kendi analizimde, çocukluğumdan kalma suçluluk duygularımın beni ne kadar farklı şekillerde etkilediğini öğrendim. İşimi, kız arkadaşım ile ilişkimi, hocalarımla ilişkilerimi, öğrencilerimle ilişkilerimi, ev sahibimle ilişkimi ve hatta araba tamircimle ilişkimi etkiliyordu. Psikanalizin bana bunu gösterme başarısının sırrının, semptomu ölesiye sıkımsak olduğunu düşünmeye başlamıştım.

Freud’un doktor-hasta ilişkisine dair ilk büyük keşfi bu ilişkinin yapısının tedavinin seyrini hızlandırabileceği kadar ketyebileceğini görmesinin akabinde gelmiştir. Dış hekimleri veya cerrahlar sizin onlar hakkındaki duygularınızı mesele etmek zorunda değildir. Dışinizi çekerken ağzınızı açık tuttuğunuz sürece dış hekiminiz, onu sevseniz de sevmeseniz de işini yapabilir. Oysa Freud psikoterapi ilişkisinde bunun kesinlikle geçerli olmadığını fark etmişti. Daha sonra psikoterapi ilişkisiyle ilgili ikinci bir büyük keşifte bulunmuştu: Başına ne kadar iş de çıkarsa, aktarım derinlemesine çalışmayı mümkün kılacak güçlü bir araçtı. Hatta aktarım bazen o kadar güçleniyordu ki kendi deyişle “aktarım nevrozu”na dönüşüyor, yani hastanın en önemli sorunları analistle ilişkisinde boy gösteriyordu.

Alice Oidipus kompleksinin çözülmesi adına daha katedilecek epeyce yolu olduğunu uzun terapi sürecimizin daha başlarında fark etmişti. Çocukken babasının ona yakın davranmasının onun için ne kadar kafa karıştırıcı olduğunu

hatırlıyordu; babasının bu tür davranışları onu hep rahatsız etmişti ama sebebini bir türlü anlayamamıştı. Yetişkinliğinde ise kendisiyle daha ziyade cinsel bir yakınlık kurmak isteyen erkeklere çekim duyma eğilimindeydi. Alice'le birlikte, Oidipal saplanması ve bunun yetişkinlikteki yansımaları üzerine uzun uzun çalıştık. Her ikisini de en ince detayına kadar anlıyor ama bu örüntüsünden vazgeçemiyordu. Ara sıra ona benimle ilgili hislerini soruyor, benim ona dair neler hissettiğimle ilgili fikir yürütmesini istiyordum. Genellikle bana, bu konulara girmenin ona çok tehlikeli geldiği yanıtını veriyordu. Fakat birkaç ay sonra, nihayet, çekine çekine de olsa açıldı: Bana güvenmiyordu; onunla ilgili erotik niyetlerim olduğunu düşünüyor, terapi ilişkisinin sınırlarına saygı göstereceğime inanmıyordu. Haliyle de benim yanımda gardını asla düşürmemesi gerektiğini hissediyordu. Bilinçli olarak farkında olduğum bir şey olmamakla beraber, erotik duygular konusunda belki bir düzeyde haklı olabilirdi. Ama elbette terapi ilişkisinin sınırlarını aşacak değildim. Alice gayet çekici bir kadındı; böyle çekici bir kadınla baş başa vakit geçiren herkeste herhalde bir miktar eros baş gösterecektir. Fakat dediğim gibi, bilinçli olarak böyle bir niyetim yoktu; terapi sürecine öyle odaklanmış durumdaydım ki başka bir şeye zaten yerim kalmamıştı.

Sene 1955 olsa, ona aslında benden değil, babasından korktuğunu söyledim. Gelin görün ki, sene 1955 değildi ve o yıllardan beri meslekte epey mesafe katetmiştik. Bunu benimle paylaşacak cesareti göstermesini takdir ettiğimi söyledim; sonra, terapisti olarak ona çekim duymakla kalmayıp bir de üstüne onu baştan çıkarmak istediğimi düşünmesinin

onu ne kadar ürküttüğünü anlayabildiğimi belirttim. Bu kanıya varmasına sebep olan karineleri benimle paylaşmasını rica ettim. Onu karşılarken terapistlerin normalde yapmayacağı şekilde samimi davrandığımı düşünüyordu. Birkaç seans boyunca bu konuya eğildik, bana belirli örnekler vermeye çalıştı. Bu kadar “samimi” davranmamın niyetimi sorgulamasına yol açmasının gayet makul olduğunu belirttim. Sonraki birkaç hafta bu kanılarını ve bunların doğurduğu duyguları ele aldık. Ona sıcak davrandığımın doğru olduğunu ama sandığı gibi duygular içindeysem de bunun farkında olmadığımı ara sıra belirttim. Ek olarak bir de şunu söyledim: “Fakat ikimiz de bilinçdışına büyük saygı duyar hale gelmişiz.”

Sonunda ona, samimi davranışlarıma dair yorumu akla yatkın olmakla birlikte başka olası açıklamaları da düşünebileceğimizi anlattım. Bu sıcaklık, pek tabii, erotik nitelik taşımayan bir ilgi ve yakınlığı da temsil ediyor olabilirdi. Bu önerim ona mantıklı geldi. Kendisinin “eros ve baştan çıkarma” temelli bir yorumu tercih etmiş olmasının arkasındaki muhtemel nedenlere bakmak ister mi diye sordum. Bir kahkaha patlatıp “Vallahi aklıma bir şey gelmiyor, sizin geliyor mu?” dedi.

Bu seanstan sonra terapiye bir süre daha devam ettik ve yaşamı belirgin ölçüde değişmeye başladı. Benim ona cinsel arzular besliyor olmam ihtimalinin onu şüphesiz ürküttüğünü kabul etmekle beraber, daha derin bir yerden de bunu onun da istemesi olasılığını etraflıca değerlendirdik. Freud’un “Güçlü korkular çoğu zaman arzuları gizliyor olabilir” minvalindeki uyarısını hatırlayacaksınızdır.

Alice nihayetinde bekâr bir adamla tanışıp ona âşık oldu. Aktarım-daki tespitleri derinlemesine çalışmanın her zaman böyle sonuçlar doğurduğunu söyleyebilmek isterdim. Ne yazık ki her zaman böyle müspet sonuçlar elde edemiyoruz. Yine de çoğu zaman tam da Freud'un söylediği gibi oluyor:

Savaşı bu sahada [aktarım sahası] kazanmak gerekir: Elde edilecek zafer nevrozun kalıcı olarak tedavi edilmesiyle somutlaşacaktır. Aktarım fenomenini kontrol altında tutma mecburiyetinin psikanaliste nice zorluk yarattığına şüphe yoktur. Fakat unutmayalım ki hastanın gizli kalmış, unutulmuş erotik dürtülerini önümüze serme gibi paha biçilmez bir hizmet sunan da tam da bu fenomenlerdir. Zira nihayetinde kimseyi *gıyabında* yahut *temsilen* yok edemezsiniz.*

Merton Gill ve Çağdaş Aktarım Analizi

Freud tedavinin sırrının derinlere bastırılmış dürtü ve fantezileri açığa çıkarmak olduğuna emindi. Aktarım vesilesiyle kazanılan iç-görünün derinlemesine çalışılması değerliydi çünkü hastanın terapi ilişkisindeki çarpıtmalara dair kazanacağı farkındalık, dış dünyadaki olay ve ilişkilere dair farkındalıklarına kıyasla, daha güçlü olacaktı. Yayınlanan son eserinde Freud şöyle diyordu: “*Hastalar aktarım biçiminde deneyimledikleri şeyleri asla unutmaz; aktarım başka yollardan edinebilecekleri her şeyden daha güçlü bir kanı oluşturur.*”** Burada vurgu bilişsel farkındalıktaydı.

* a.g.e., s. 108.

** S. Freud, *An Outline of Psychoanalysis, The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* 23. cilt içinde (Londra: Hogarth, 1940), s. 177.

Freud hastanın zihnindeki şablonların hastanın terapistle dair görüşünü nasıl çarpıttığını tespit edebileceğini, etmesi de gerektiğini düşünüyordu. Bu çarpıtmaları ortaya koyarak hastaya zihnindeki yıkıcı ölçüde çarpık algılarla ilgili kalıcı dersler verebilirdi. Gelgelelim Freud'un bu görüşünün bazı problemleri vardı.

Danışanım bana gergin ve savunmacı olduğumu söylerse, kendi kendime "Hımm, herhalde savunmacı bir babası var" diye düşünürüm. Fakat ne kadar çalışkan ve azimli olduğumu söylerse, "Evet, bana gerçekçi bir gözle bakıyor" diye düşünürüm. Herhalde sorunu anlamışsınızdır: Terapist, danışanın hangi tepkilerinin gerçekçi, hangilerinin "çarpık" olduğunu değerlendirebilecek konumda değildir. Psikanalistler bunun nihayet farkına vardıklarında, felsefe veya fizik doktorasının ilk senesindeki herhangi bir öğrencinin rahatlıkla söyleyebileceği bir gerçeği geç de olsa keşfetmiş oldular: "Gerçeklik" tanımlaması hayli zor bir kavramdır.

Freud'un izinden giden en önemli isimlerden biri, Amerikalı psikanalist Merton Gill (1914-1994) yaratıcı ve tatminkâr bir çözüm sunmuştur: Hepimiz kişilerarası ilişkilerimizi bilinçdışı fantezilerimizin penceresinden görürüz; yani deneyimimizi düzenlerken kullanmayı öğrendiğimiz kendimize özgü ilkelerin merceğinden. Kişilerarası uyarılar çoğu durumda muğlaktır, farklı yorumlara açıktır. Bu yorumlardan hangisini seçeceğimizi ise söz konusu düzenleyici ilkeler yani şablonlarımız belirler. Bu, danışan kadar terapist için de geçerlidir.

Gill psikanalizin ve diğer dinamik psikoterapi türlerinin uygulama kısmına damgasını vurmuştur.* Bugün dinamik terapist olup da Gill ve vârislerinden etkilenmemiş pek az kişi vardır.

* M. M. Gill, *The Analysis of Transference* (New York: International Universities Press, 1982).

Danışanın algılarından hangilerinin gerçekçi, hangilerinin çarpık olduğuna karar verebilecekleri fikrinden çoğu terapist artık vazgeçmiştir. Bu algıların hepsi bir ölçüde gerçekçidir, bir ölçüde de şablonlar doğrultusunda şekillenmiştir. “Aktarım” sözcüğü ilk başta, danışanın terapistle göre çarpık algı ve tepkilerine istinaden kullanılmıştır. Fakat psikanalistlerin “Neyin gerçek olduğunu görebiliriz” kanaatini terk etmesiyle, bu tanım da geçerliliğini yitirmiştir. Hal böyle olunca, pek çok kişi aktarımı yeniden tanımlamaya teşebbüs etmiştir. Madem “gerçekçi”yi “çarpık”tan ayırma iddiasında değiliz ve madem kişilerarası ilişkilere dair algımızın kısmen de olsa şablonlarla şekillendiğini kabul ediyoruz, bana kalırsa, danışanın terapistle dair *her tür* duygu, düşünce, algı ve yargısına aktarım adını verebiliriz. ·

Gill ayrıca aktarımın danışanın hizmetinde kullanılabileceğini savunmuştur. İkinci Bölüm’de de gördüğümüz üzere bastırılan malzemenin kendini dışavurmaya çalıştığını hatırlatan Gill, Freud’un terapi durumunu bu dışavurum için ideal zemin olarak gördüğünü belirtir. Buradan yola çıkarak, klinik ilişkideki birincil terapötik unsurun, çok eskilerde gömülmüş dürtü ve fantezileri aktarımda yeniden deneyimleme, bunları terapistle ifade etme ve ilk baştaki yanıtta belirgin ölçüde farklı bir yanıt alma fırsatı olduğunu savunur. Hastanın uyumunu bozan inanış ve tutumları kişilerarası etkileşim vasıtasıyla edinilmiştir. O halde, der Gill, yine bu bağlamda değiştirilmeleri gerekir.

Gill’e göre, Alice’in bana dair korkularının aslında babasından korkmasının çarpık bir versiyonu olduğunu veya bu korkusunun altında benim ona çekim duymamı arzuladığını Alice’e anlatmam yeterli olmazdı. Gill, benim ilk iş olarak Alice’in bana yönelik korkusunun gerçekliğini teslim etmemi ve bu korkuyu, bende

gördüğü karineleri de dahil ederek, etraflıca konuşmaya onu teşvik etmemi önerirdi. Benzer şekilde, Alice'e bu korkunun altında yatan arzusunu, yani onu çekici bulmam arzusunu bana anlatacak güveni sağlamam gerektiğini söylerdi. Böylelikle, derdi Gill, korku ve arzusunun kadim köklerini keşfedebilmesi hem mümkün hem de şart olurdu.

Birini gıyaben veya temsilen yok etmemizin mümkün olmadığını söyleyen bir iki sayfa önceki alıntıdan da anlaşılacağı üzere, Freud'un düşünceleri de bu sonuca doğru ilerliyordu. Gelin görün ki aktarım analizi tekniğini önemli ve etkili bir noktaya taşıyan, Gill olmuştur.

Heinz Kohut ve Kendilik Nesnesi Aktarımı

Aktarımın anlaşılması konusunda Freud'un izinden giden bir diğer önemli isim Heinz Kohut'tu (1913-1981). Kohut'un psikanalize getirdiği nice değerli yenilik vardır ama biz buradaki konumuz itibarıyla "kendilik nesnesi" aktarımı üzerine yazdıklarını, yani hayalini kurduğum o ebeveynle nihayet karşılaştığıma inanmamı ele alacağız.*

Kohut'un kendilik nesnesi kavramı şöyledir. Doğumdan kısa bir süre sonra bebek veya çocuk üç önemli bilinçdışı soruyla meşgul hale gelir. Sağlıklı, sevgi dolu evlerde ebeveynler bu sorulara olumlu yanıt verir. İlk soru: Burada kabul gören, sevilesi bir insan mıyım? Birisi (ki bu çoğunlukla anne olur) tıpkı *Pamuk Prenses*'teki ayna gibi, çocuğa dünyanın en güzel veya en şahane insanı olduğu mesajını verir. Bu yanıt çocuğun özgüveninin temelini oluşturur.

* H. Kohut, *The Restoration of the Self* (New York: International Universities Press, 1977); H. Kohut, *How Does Analysis Cure?* (Chicago: University of Chicago Press, 1984).

Bir süre sonra ikinci soru gündeme gelir: Benim gibi küçük, tecrübesiz bir varlık bu kadar karmaşık bir dünyayla ve tüm bu karmaşık duygularla nasıl baş edebilir? Çocuğun anne veya babasının (ya da her ikisinin de) sakın, kendinden emin, yetkin kişiler olduğunu öğrenmesiyle bu soru da yanıt bulur. Çocuğun her şeyle kendi kendine baş edebilmesi henüz şart değildir; yetkin ebeveyn veya ebeveynler çocuk güçlenene, tecrübe kazanana kadar pek çok şeyi halledecektir. Bu da çocukta önemli bir güvenlik hissi oluşturur.

Gelelim son soruya: Ben de rahatça herkes gibi miyim, yani kabul görecektir biri miyim, yoksa tuhaf ve kabul görmeyecek biri miyim? Ebeveynler çocuğu kendi yetişkin faaliyetlerine dahil etmek istediğinde, çocuk "Tuhaf değilim, ben de annemle babam gibiyim" mesajını alır. Açıkça dile getirilmemesi itibarıyla bu oldukça güçlü bir mesajdır.

Kohut bu sevgi ve güvenlik ihtiyaçlarının akıbetinin çocuğun ilerideki ruh sağlığında önemli bir etken olduğunu düşünür. Bu ihtiyaçlar yeterince karşılanırsa (gerçi Kohut'a göre bu nadiren olur) çocuk büyüyünce önce Oidipus kompleksini başarıyla göğüslemeye hazır sağlıklı bir ergen, sonra da sağlıklı bir yetişkin olur. Yeterince karşılanmazsa, psikoterapi adayı olur. Söz konusu karşılanmamış ihtiyaçlar kişinin yaşamında kalıcı bir bilinçdışı etken olarak kalacaktır. Tıpkı şablon gibi, bunlar da her fırsatta kendini dışavuracaktır.

Freud aktarımın erken ilişkilerin yeniden sahnelenmesi olduğunu öğretmişti bize. İnsanların çocukluğundakiler gibi davranacağına dair bilinçdışı bir beklenti içindeyimdir ve bu kehanetimi gerçek kılmaya hizmet edecek şekilde hareket ederim. Kohut da aktarımdaki bu yeniden canlandırmanın varlığını kabul ediyordu ama ona göre başka bir aktarım türü daha vardı: kökendeki

ilişkiden *daha iyisinin umulduğu* bir aktarım. Her şeyi eleştiren bir babam varsa, bilinçdışı şablonum doğrultusunda analistimin de beni hep eleştirdiğini düşünürüm. Gelgelelim eski ihtiyacımı tatmin etmeye yönelik bilinçdışı arzum analistimi hiç sahip olmadığım ama hep özlemini duyduğum sıcak, sevecen baba gibi görmeme de neden olabilir. Kohut'un diliyle ifade edersek, terapistimi hep isteyip de bulamadığım sevgi dolu, onaylayan *kendilik nesnesi* olarak görürüm. Kohut'un "kendilik nesnesi aktarımı" dediği işte budur.

Kohut'un katkılarından sonra, bu iki tür aktarımın varlığı psikanalistler tarafından da kabul görmüştür. Robert Stolorow ve meslektaşları* danışanın bu iki tür aktarım arasında gidip gelmesinin olası olduğunu söyler. Terapist eğer danışanla empatik bir uyum içindeyse, der Stolorow, danışanda bir kendilik nesnesi aktarımı baş gösterecektir. Aktarımın eski şablona kaydığı durumlarda ise terapistin danışanla yeterince empati kuramamış olmasından şüphelenmesi gerekir. Buradaki empati eksikliği araştırılıp düzeltilindiğinde, aktarım da yeniden kendilik nesnesi biçimini alacaktır.

Yeniden canlandırma şeklindeki aktarım danışanın eski yaralarını derinlemesine çalışmasına imkân vererek iyileşmeyi sağlar. Kendilik nesnesi aktarımı ise, terapistle danışanın kökü çok eskilere dayanan, bilinçdışı bakım görme, desteklenme, onaylanma açlığını görme ve bununla empati kurma fırsatı vererek iyileşmeyi sağlar.

Günlük Yaşamda Aktarım

Başlarda Freud aktarımın aslen terapide görülen bir fenomen olduğu kanısındaydı. Çok geçmeden, aksine, aktarımın her yerde

* R. D. Stolorow, B. Brandschaft, G. E. Atwood, *Psychoanalytic Treatment: An Inter-subjective Approach* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1987).

görüldüğünü fark etti. Önemli her ilişkimizde ve hatta bazı önemsiz ilişkilerimizde, nerede olursak olalım, çocukluk yıllarımızın bir boyutunu biteviye sahneye koymaktayızdır. Arkadaşlıklarımızda, iş ilişkilerimizde, flörtlerimizde ve özellikle de otorite figürleriyle etkileşimlerimizde yaparız bunu. Terapistlerin aktarımı görüp anlaması zaten şarttır. Ama aslında herkesin yararına olan bir kavrayıştır bu zira hayatımızın nasıl yapılandığına dair idrakimizi besler.

Söz konusu yapıyı şiirsel, hatta daha doğrusu melodik olarak niteleyebiliriz. On sekizinci yüzyıl bestecileri sonat denen bir müzik türünde eserler verirdi. Beethoven'ın ve Mozart'ın senfonilerinin ilk muvmanlarında bunun örneklerini görürüz. Sonatta, muvmandaki temaların hepsi en baştan ortaya çıkar. Muvmanın kalanındaysa besteci bu temaları değiştirir, çeşitlendirir, yineler.

Kohut'a göre, tıpkı aktarımların yeniden sahneye konması gibi, kendilik nesnesi aktarımları da yaşamlarımızın her alanında görülür. Kendilik nesnesi ihtiyaçları çocukken tatmin edilmiş olanlar dahi onları onaylayacak, onlara ilham verecek kişiler aramaya yaşamları boyunca devam eder. İhtiyaçları o kadar iyi karşılanmamış olanlar bunu daha bile coşkuyla yapar.

Üniversitedeyken dersler genellikle devasa bir amfide olurdu. Çoğu zaman oturduğum yer hocaların o kadar uzağında kalırdı ki onlara dair pek bir şey hissetmez, haklarında pek bir izlenim edinmezdim. Oysa eminim bu sürekli aktarım tepkilerime engel olmamıştır; fakat bunların tezahürleri bana önemliden ziyade komik gelirdi. Yüksek lisansta ise durum bambaşkaydı. Hocalarla yakın temastaydım, otoriteleri bana sınırsız gelirdi. Bir hocamda ufacık bir onaylamama belirtisi ve hatta kayıtsızlık hissettiğimde, kariyerimin de kendimin de ciddi risk altında olduğunu düşünürdüm. Babamla ilişkiye dair algımı herhalde tahmin etmişsinizdir. Öte

yandan hocam bana sıcak veya ilgili davranıyorsa, hemen onun takdirini kazandığımı ve onun müridi haline geldiğimi hayal etmeye başladım. İşte bu tipik bir kendilik nesnesi aktarımıdır; köklerdeki ilişkiden daha iyisine kavuşma ümididir.

Aktarımın günlük yaşamdaki gücünü anlayıp hakkını teslim etmek bizi ve çevremizdekileri etkileyen bilinçdışı güçleri daha iyi anlamamızı, daha fazla takdir edebilmemizi sağlar.

Karşıaktarım

Freud'un ve onun izinden gidenlerin aktarımın herkeste görülen bir fenomen olduğu kanısına vardığını gördük. Buna, kuşkusuz, terapistler ve onların danışanlarla kurduğu ilişki de dahildir. Terapistin tepkileri için kullanılan teknik terim *karşıaktarım*dır. Psikanalistlerin bu kavrama dair görüşleri ise hayli uzun bir hikâyedir. Başlarda, analistlerin eksiksiz bir analizden geçtikleri ve son derece profesyonel insanlar oldukları için danışana tamamen gerçekçi bir gözle bakacakları, danışanın aktarımındaki aşırılıklara gayet usturuplu yanıtlar verecekleri düşünülüyor veya en azından öyle umuluyordu. Arada bir bilinçdışı bir unsurun terapistin profesyonelliğini delip uygunsuz yanıtlar doğurabildiğini Freud fark etmişti gerçi. Bu tür yanıtlara "karşıaktarım" adını veriyor ve bunları ortadan kaldırılması gereken engellerden ibaret görüyordu. Terapistin bu durumu kendi kendini analiz ederek aşamaması halinde bir meslektaşından yardım alacağını veya tekrar analize başlayacağını umuyordu.

İşte karşıaktarımın uzun hikâyesi böyle başlamıştır. Analistler, ilk olarak, sahiden de eksiksiz bir analizden geçmenin mümkün olmayabileceğini düşünür hale gelmiştir. Karşıaktarımın kaçınılmaz

ve sürekli olduğu anlaşılmıştır. 1950'ye gelindiğinde karşıaktarımın kaçınılmaz olduğu kadar işe de yaradığı kanısı hâkimdir. 1960'larda terapinin vazgeçilmez bir parçası addedilir olmuştur.

Analistlerin gerçekte çarpığı birbirinden ayırabilecekleri inancından nihayet ve çok şükür vazgeçtiklerini görmüştük. Bu da ister istemez karşıaktarıma dair görüşleri kökünden değiştirmiştir. Bu açıdan, karşıaktarımı terapistin danışana dair *her tür* duygu, düşünce ve algısı olarak tanımlayabiliriz. Neden vazgeçilmez addedildiği de açıktır: Örneğin her türlü empati karşıaktarımla başlar.

Öznelerarasılık

Gerçekliğin ne kadar kaygan bir zemini olduğu görüldüğünde, terapi ilişkisi de bambaşka bir surete bürünür. Başlarda keskin gözlü bir terapistin, nevrozu yüzünden görüşü bulanıklaşmış bir hastayı tedavi ettiği inancı egemendi. Şimdi ise daha isabetli ve kesinlikle daha mütevazı bir tablo çizilerek terapide iki insanın birbirinin gerçekliğini kendi düzenleyici ilkelerinin merceğinden gördüğü savunuluyor. İkisi de bir şeyi çarpıtmıyor, ikisi de herhangi bir mutlak gerçeklikle temas etmiyor. Elbette bu, aradaki ilişkinin *simetrik* olduğu anlamına gelmez; ikisi de danışanın iyiliği için oradadır. Fakat terapistin algılarının, özellikle de kendine dair algılarının danışaninkinden daha isabetli olduğu kanısı artık geçerliliğini yitirmiştir.

Nasıl ki fizikçiler gözlemcinin gözleneni etkileyebildiğini öğrenmişse, analistler de terapistin düzenleyici ilkelerinin, çoğunlukla da *bilinçdışı* olanların danışan üzerindeki muazzam etkisini yeni yeni öğrenmektedir. Bu bakış açısı, danışana dair anlayışın hem danışanın hem de terapistin öznelliklerince ortaklaşa

şekillenmesine istinaden “öznelerarası” olarak anılmaktadır. Karşıaktarım terimini kullanmak artık biraz anlamsızlaşmıştır zira burada iki ayrı aktarım kümesi olduğu açık hale gelmiştir.

Alice’le terapimiz 25 yıl önce yaşansaydı, içimdeki bilinçdışı erotik duyguları tespit edebilmesine ihtimal dahi vermezdim. Ona yönelik bilinçli bir arzum olsaydı ve bunun *farkında* olsaydım, bunun talihsiz bir karşıaktarım olduğunu düşünüp meslektaşlarımdan yardım almaya çalışırdım. Farkında değilsem, bu algısının tamamen kendi Oidipal duygularıyla ilgili olduğunu, benden kaynaklanan bir durum olmadığını varsayardım. Oysa öznelerarası bakış açısına sahip terapistler (Robert Stolorow ve eşyazarları,* Irwin Hoffman,** Stephen Mitchell*** ve Lew Aron**** bunlardan birkaçıdır) danışanın terapistle dair algısını ciddiye almanın önemini göstermiştir.

Bu da terapistin kendini açması meselesini gündeme getirir. Bu konudaki klasik psikanalitik tutum nettir: Terapist kendi duygularını *asla* açık etmez. Öznelerarasılık üzerine yazan isimlerse bunu tartışmaya açmıştır. Halen hararetli tartışmalara neden olan bu konu ne yazık ki bu kitabın kapsamının dışında kalıyor.

Aktarım teorisi, en kaba haliyle, kendi derinlerimizdeki arzu, korku ve ruhsal travmaları her ilişkimize taşıdığımızı öğretir. Gerek terapide gerekse yaşamda birbirimizi nasıl algıladığımıza ve birbirimize nasıl tepkiler verdiğimizize bilinçdışının etki etme gücü Freud’un en değerli ve en aydınlatıcı keşiflerinden biridir.

* R. D. Stolorow, G. E. Atwood ve B. Brandschaft, *The Intersubjective Perspective* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1994).

** I. Hoffman, *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1998).

*** S. A. Mitchell, *Influence and Autonomy in Psychoanalysis* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1997).

**** L. Aron, *A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1996).

SONUÇ

Delphoi Tapınağı'nda "Kendini Tanı" diye yazar. Söylemesi kolay, yapması zor. Hedef her zaman erişemeyeceğimiz mesafede kalsa dahi, bu arayış muazzam bir yolculuktur; zira yolda kendi ruhunuzun şiirini bulursunuz.

Freud'un kendimize dair anlayışımıza yaptığı katkılar eşi kolay bulunmayacak bir dehanın eseridir. Ama bu demek değil ki giriştiği teorik maceraların hepsinden alnının akıyla çıkmıştır. Özellikle de psikanalitik terapinin onu en çok hayal kırıklığına uğratanlardan biri olduğu anlaşılmaktadır. Yaşamının son günlerinde, psikanalizin uygulandığı haliyle ne derece etkili olduğundan şüphe eder hale gelmiştir. Freud'un döneminde ve ölümünden sonraki en az otuz yıl boyunca, psikanaliz bir insanın alıp alabileceği en iyi lisansüstü eğitimdi. Ne var ki yaşamsal sorunları hafifletmekte Freud'un umduğu kadar etkili değildi.

Oysa Freud'un icat edip piyasaya sürdüğü psikodinamik terapi başlangıçtaki psikanalizden farklı pek çok şekle bürünmüş ve

özellikle 1960 ve 1970'lerdeki büyük gelişmelerle birlikte istikrarlı gelişimini sürdürmüştür.

Freud'un baştaki açıklaması, yani *nevrotik semptomlar her zaman bastırılmış cinsel dürtülerin tezahürüdür* fikri bir hayli genişletilerek her tür olası bilinçdışı çatışmaya yer açılmıştır. Yaşamın ilk yıllarında bakım verenlerden öğrenilip bastırılan yıkıcı emirler seksle ilgili olabilir. Öfkenin dışavurumuyla ve hatta sadece hissedilmesiyle de ilgili olabilir. İnsan sevmeye layık olmadığını veya hayatın mecburiyetlerinin üstesinden gelecek kapasitede olmadığını daha küçük yaştan öğrenebilir. Tüm bu çatışmalar hayatta sorunlar doğurabilir. İşte bu daha geniş kapsamlı farkındalık terapinin de daha etkili olmasının önünü açmıştır.

Psikodinamik terapistler artık başlı başına terapi ilişkisinin bilinçdışı etkenleri yüzeye çıkarmak kadar güçlü bir iyileştirici etkisinin olduğu kanısındadır. Bu ikisinin birbiriyle etkileşiminin anlaşılmasıyla terapinin işlerliğinde de büyük bir sıçrama yaşanmıştır.

Klasik terapistler çoğunlukla geride durmayı, sessiz kalmayı tercih etmiştir. Çağdaş terapistlerse kendilerini çok daha fazla açıyor; danışanlarıyla daha rahat, sıcak bir ilişki kuruyorlar. Kendilerine tanıdıkları bu özgürlük de psikodinamik tedavinin sağaltıcı gücünü artırıyor.

İmkânı olanlar için, klasik psikanalitik tedavi (birkaç yıl boyunca haftada dört beş seans) halen mevcuttur. Üstelik ortaya çıktığı döneme kıyasla çok daha sofistike biçimde uygulanıyor. Freud'un orijinal tespitlerinden, görece mütevazı olmakla birlikte son derece etkili psikodinamik teknikler de doğmuştur. Bunlar halen geliştirilmektedir. Freud bugünleri görse, kendisinin izinden gidenlerin psikodinamik terapinin gücünü kendi karamsar

beklentilerinin çok ötesine taşımış olmasına muhtemelen hem şaşırır hem de bundan memnuniyet duyardı.

Bugün dünyada uygulanan her tür derinlik terapisinin tek bir adamdan doğmuş olması yabana atılır şey değildir. Derinlik terapisi en önemli bilinçdışı güçleri düşmandan dosta çevirme teşebbüsüdür. Bu alanda pek çok bölünme yaşanmış, çok sayıda yenilikçi isim ortaya çıkmıştır. Anaakım Freudyen psikanalizin içinde ilişkisel terapistler,* kendilik psikologları** ve nesne ilişkileri terapistleri*** yer alır. C.G. Jung**** ve Alfred Adler'in***** izinden gidenler bu sahayı Freud'un çizdiği sınırların çok ötesine taşımıştır. Fakat hepsinin yöntemleri nihayetinde Freud'un çarpıcı orijinal tespitlerinin uzantısıdır. Buna rağmen, gelecekte bizim dönemimizin tarihi yazıldığında, Freud'un mirasının en önemli parçası muhtemelen terapi yöntemi olmayacaktır.

Bu kitaba Joseph Campbell'dan bir alıntıyla başlamıştık:

İnsan krallığında, bilinç dediğimiz o görece derli toplu odacığın zemini hiç beklenmedik Alaaddin mağaralarına açılır. Burada kıymetli mücevherlerin yanında tehlikeli bir cin yaşar: yaşamımızın bir parçası haline getirmeye cesaret edemediğimiz, aklımızdan bile geçirmediğimiz, direndiğimiz yahut rahatsız olduğumuz psikolojik güçler.*****

* S. A. Mitchell, *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1988).

** H. Kohut, *How Does Analysis Cure?* (Chicago: University of Chicago Press, 1984).

*** J. R. Greenberg ve S. A. Mitchell, *Object Relations in Psychoanalytic Theory* (Cambridge: Harvard University Press, 1983).

**** C. G. Jung, *Modern Man in Search of a Soul* (New York: Harcourt Brace, 1993).

***** A. Adler, *Social Interest: A Challenge to Mankind* (New York: Capricorn, 1929).

***** J. Campbell, *The Hero with a Thousand Faces* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1949), s. 8.

Freud bu mağaralara dalmış, bizi de ardından gelmeye çağır-mıştı. Bu çağrıya yanıt verenlerden bazıları yeraltında kendi acı-larını, şaşkınlıklarını azaltacak şeyler öğrenmeyi umar. Kimileri de başkalarına yardım etme becerilerini geliştirmeyi umar. Bu yolculuğu, yaşamın karmaşıklığındaki güzelliği ve şiiri, ki karan-lık şiirler de dahildir buna, keşfetmenin bir yolu olarak görenler de vardır. Gerekçesi ne olursa olsun, bu yolculuğa çıkanlar, yolun sadece bir kısmını katetseler bile, bir daha asla eskisi gibi olma-yacaklardır.

Yine bu kitabın başlarında Freud'un tespitlerinin kaynağın-dan bahsetmiştim. Demiştim ki muhtemelen insanlık tarihin-de hiç kimse başka birini, Freud'un hastalarını dinlediği gibi, saatlerce, günlerce, yıllarca dinlememiştir. Ve yine muhtemelen Freud'dan önce kimse karşısındaki kişi kendini sansürlemesin diye bu kadar uğraşmamıştır. Freud'un daha önce kimsenin duy-madıklarını duymuş, zihin ve duygu dünyasına dair kimsenin ihtimal dahi vermediği şeyleri öğrenmiş olması haliyle şaşırtıcı değildir.

Freud'un kendimize dair anlayışımıza yaptığı en büyük kat-kı ise herhalde zihin ve duygu dünyamızın büyük kısmının gizli olduğu, bilincin insan zihninin yalnızca ufak bir parçasını oluşt-urduğu bilgisidir. Saiklerimiz gizlidir, duygularımız gömülüdür, birbiriyle çatışan güçler gözden ıraktır.

Freud ayrıca kendimizi anlama çabamıza şu tespitlerle katkıda bulunmuştur:

- İç dünyamız büyük ölçüde bizi kaygı, suçluluk ve utanç-tan korumak üzere tasarlanmıştır. Bu uğurda kullandı-ğımız savunma mekanizmalarımız sıklıkla aleyhimize

dönebilir, savuşturulan duygu ve dürtülerin yol açacağından daha büyük acılara sebep olabilir. Yetersiz savunmaların sonu kaos olabilir ama aşırı veya çok katı savunmalar da kısır ve çarpık bir yaşamla sonuçlanır.

- İnsanlarda yaşamlarının ilk yıllarındaki can yakıcı deneyimleri tekrarlar yönelik hayret verici bir bilinçdışı zorlantı vardır. Bunları defalarca tekrarlamaya, başka insanlara bu tekrar döngüsündeki ilgili rolleri nasıl oynayacaklarını öğretmeye çalışırlar.
- Çocukluktaki ilişkisel zorlukların kalıcı etkileri olabilir. Özellikle de Oidipus kompleksi ve çözümüyle ilgili olanlar önem teşkil eder.
- Bilinçdışı suçluluk hayatımızda büyük rol oynayabilir.
- Rüyaların bize bir şey anlatan anlamlı bir yanı vardır.
- İlk ilişkilerimizin etkileri kalıcı olur. Bu ilişkiler sonraki ilişkilerimizde yankılanır. Yani aktarım bize her yerde eşlik eder.

Avrupa Rönesansı üzerine çalışanlar, insanın kendine dair algısını temelden sarsarak Shakespeare'in oyunları gibi mucizelerin önünü açan üç düşünüre sık sık atıfta bulunur. Kopernik evrenin merkezi olmadığını, haliyle de Tanrı'nın gözünde diğer yaratıklardan daha özel bir yerimizin olmadığını haber vermiştir. Montaigne bizlerin, bırakın küçük melekler olmayı, erdem, ahlak ve güzellik bakımından kozmik hiyerarşide hayvanlardan da aşağıda yer aldığımızı ikna edici bir dille savunmuştur. Machiavelli kralların Tanrı'nın sadık vekili olmadığını, yani ilahi bir haktan ziyade hile ve manipülasyonla bizi yönettiğini göstermiştir.

Peki bulunduğumuz çağda, kendimizi ve dünyayı tanıdığımıza olan güvenimizi sarsan kimlerdir? Herhalde böyle bir liste yapsak, Darwin, Marx ve Einstein başı çekerdi. Ama geçtiğimiz yüzyıl bağlamında Freud'un olmadığı bir düşünce tarihini düşünmek dahi mümkün değildir. Zira bildiğimizi sandığımız her şeye şüpheyle yaklaşmayı, bilebileceklerimize dair merakımızı asla yitirmeyi bize öğreten, Freud olmuştur.

KAYNAKÇA

Freud Tarafından ve Freud Hakkında

- Bettelheim, Bruno. *Freud and Man's Soul*. New York: Alfred A. Knopf, 1983.
- Breuer, J., S. Freud. *Studies in Hysteria*. 2. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Londra: Hogarth, 1885.
- Freud, Anna. *The Ego and the Mechanisms of Defense*. New York: International Universities Press, 1936.
- Freud, Sigmund. *Analysis of a Phobia in a Five-Year-Old Boy*. 10. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Londra: Hogarth, 1909.
- _____. *Beyond the Pleasure Principle*. 18. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Londra: Hogarth, 1920.
- _____. *Civilization and Its Discontents*. 21. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1930.
- _____. "Civilized" Sexual Morality and Modern Nervous Illness. 9. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1908.
- _____. *The Dynamics of Transference*, 12. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1912.
- _____. *The Ego and the Id*. 19. cilt *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1923.
- _____. *Five Lectures on Psychoanalysis*. 11. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1910.
- _____. *Inhibition, Symptom, and Anxiety*. 20. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1926.
- _____. *The Interpretation of Dreams*. 4. ve 5. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Londra: Hogarth, 1900.

- _____. *Introductory Lectures*. 15. ve 16. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1915.
- _____. *An Outline of Psychoanalysis*. 23. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1940.
- _____. *The Psychopathology of Everyday Life*. 6. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1901.
- _____. *Three Essays on Sexuality*. 7. cilt, *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: Hogarth, 1905.
- Lear, Jonathan. *Open Minded*. Cambridge: Harvard University Press, 1998.
- Madison, P. *Freud's Concept of Repression and Defense*. Minneapolis: University of Minneapolis Press, 1961.
- Masson, J. M. *The Assault on Truth: Freud's Suppression of the Seduction Theory*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1984.

İlişkisel Psikanaliz

- Aron, Lewis. *A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis*. Hillsdale, N.J.: The Analytic Press, 1996.
- Gill, Merton. *The Analysis of Transference*. New York: International Universities Press, 1982.
- _____. *Psychoanalysis in Transition*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1994.
- Hoffman, Irwin. *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1998.
- Mitchell, Stephen. *Influence and Autonomy in Psychoanalysis*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1997.
- Stolorow, R. D., B. Brandschaft, G. E. Atwood. *Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1987.
- Stolorow, Robert, George Atwood, Bernard Brandschaft. *The Intersubjective Perspective*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1994.
- Teicholz, Judith Guss. *Kohut, Loewald, and the Postmoderns*. Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1999.

Nesne İlişkileri

Greenberg, J. R., S. A. Mitchell. *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge: Harvard University Press, 1983.

Kohut'un Kendilik Psikolojisi

Kohut, Heinz. *How Does Analysis Cure?* Chicago: University of Chicago Press, 1984.

Wolf, Ernest. *Treating the Self*. New York: Guilford Press, 1988.

Genel

Adler, A. *Social Interest: A Challenge to Mankind*. New York: Capricorn, 1929.

Benjamin, J. *The Bonds of Love*. New York: Pantheon Books, 1988.

Campbell, Joseph. *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1949.

Chodorow, N. *The Reproduction of Mothering*. Berkeley: University of California Press, 1978.

Johnson, A. W., D. Price-Williams. *Oedipus Ubiquitous*. Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1966.

Jung, C. G. *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt Brace, 1993.

Mahler, M. S., F. Pine, A. Bergman. *The Psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Books, 1975.

McWilliams, Nancy. *Psychoanalytic Diagnosis*. New York: Guilford Press, 1994.

Ofshe, R., E. Watters. *Making Monsters: False Memories, Psychotherapy, and Sexual Hysteria*. Berkeley: University of California Press, 1996.

Schwaber, E. A. *The Transference in Psychotherapy*. New York: International Universities Press, 1985.

Wolpe, J. *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1958.

FREUD'U ANLAMAK

Freud'un teorilerinin psikoloji alanının ötesinde çok geniş bir etki sahası olmuştur. Psikoterapiden kültür analizlerine, edebiyattan felsefeye, gündelik jargondan popüler kültüre pek çok konuya damgasını vurmuştur Freud.

Günümüzde akademide ve klinisyenler tarafından teorilerinin geçerliliği tartışılsa da, bilinçdışının işleyişine ve ruhsal mekanizmalara dair fikirleri, psikanaliz metodunun temel yaklaşımları vavgın olarak kullanılmaya devam ediyor.

Uzman psikolog ve terapist Michael Kahn *Freud'u Anlamak* kitabında Freud'un teoride ve pratikte güncelliğini ortaya koyuyor; psikanalizin kurucusu Freud'un temel fikirlerini ve kavramlarını hem onun metinlerinden örneklerle hem de kendi terapi tecrübelerinden ve gündelik hayattan örneklerle açıklıyor.

Her düzeyden okura hitap eden bir yaklaşımı çözümleyici ve eleştirel bir yaklaşımla birleştiren bu kitap Freud'u hem terapi bağlamında hem de hayat bağlamında anlamak isteyenler için bir basucu kitabı.

