

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>

Kaygının Anlamı

Rollo May



Psikoloji/Psikiyatri - 88

Kaygının Anlamı
Rollo May

ISBN: 978-605-9318-77-8
Yayıncı Sertifika No. 40123

1. Baskı: İstanbul, Temmuz 2020

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
İngilizceden Çeviren: Aysun Babacan
Editör: Meltem Türkeri
Redaksiyon: Mustafa Uçar

Kapak Tasarımı: Deniz Dalkıran
Sayfa Tasarımı: Deniz Dalkıran

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

Orijinal Adı: *The Meaning of Anxiety*

Eser, 55 gr kağıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Bu eserin yayın hakları Akçalı Telif Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kurucu: Cem Mumcu

Özgür ve Ebru, hep bizimlesiniz...

Adres: Fulya Mah. Mehmetçik Cad. No: 30B
Fulya, Şişli, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86

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

Rollo May

KAYGININ ANLAMI

İngilizceden Çeviren:
Aysun Babacan



Yazar Hakkında

Dünyanın en ünlü psikoterapistlerinden biri olan Rollo May (1909-1994), “Varoluşçu Felsefe”nin yanı sıra hümanist psikolojinin de önemli isimlerinden biri olarak tanınır. Psikoterapi çalışmalarına Viyana’da başlayıp psikoloji doktorasını ve psikanaliz eğitimini New York’ta tamamlamıştır. Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yazılarının “zarafetini, zekasını ve üslubunu” onurlandıran Altın Madalya Ödülü’ne layık görülmüştür. 1994 yılında hayatını kaybeden May’in *Özgürlük ve Kader*, *Aşk ve İrade*, *Yaratma Cesareti*, *Varoluşun Keşfi* ve *Kendini Arayan İnsan* gibi eserleri bulunmaktadır. Eserlerinin en büyük özelliği, psikoloji/psikiyatri okurlarını aşip genel okuyucuya ulaşabilmesidir. Örneğin, herkesçe bilinen ve sıkça kullanılan, “Sevginin karşısı nefret değıl, kayıtsızlıktır” sözü ona aittir. Rollo May’in yayımladığımız kitapları:

Aşk ve İrade (Okuyan Us Yayın, 2008)

Özgürlük ve Kader (Okuyan Us Yayın, 2011)

Varoluşun Keşfi (Okuyan Us Yayın, 2012)

Kendini Arayan İnsan (Okuyan Us Yayın, 2013)

Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk (Okuyan Us Yayın, 2016)

Kafese Konan Adam (Okuyan Us Yayın, 2018)

Güç ve Masumiyet (Okuyan Us Yayın, 2019)

Kaygının Anlamı (Okuyan Us Yayın, 2020)

İçindekiler

İlk Baskıya Önsöz	11
Yenilenen Baskıya Önsöz	15
Teşekkürler	19

Kısım I

Kaygının Modern Yorumları / 25

1. Bölüm - Yirminci Yüzyıl Ortalarında Kaygı.....	27
Edebiyatta	28
Sosyal İncelemelerde.....	33
Siyaset Sahnesinde.....	37
Felsefe ve Teolojide	40
Psikolojide.....	42
Bu Kitabın Amacı	44
2. Bölüm - Filozofların Kaygı Yorumları.....	47
Spinoza: Korkuyu Alt Eden Akıl	53
Pascal: Aklın Yetersizliği	56
Kierkegaard: On Dokuzuncu Yüzyılda Kaygı	59
3. Bölüm - Kaygının Biyolojik Yorumları.....	81
İrkilme Tepkisi.....	84
Kaygı ve Felaket Tepkisi	86
Kaygının Nörolojik ve Fizyolojik Veçheleri	96
Vudu Ölümü.....	106
Kaygının Psikosomatik Veçheleri	109
Kültür ve Hastalığın Anlamı.....	117
4. Bölüm - Kaygının Psikolojik Yorumları	127
Hayvanlarda Kaygı Olur mu?.....	127
Çocuk Korkuları Üzerine İncelemeler	131
Stres ve Kaygıya Dair Bir Not	140

Kaygıya Dair Son Araştırmalar.....	144
Kaygı ve Öğrenme Teorisi	148
Kişisel Yorumlar	156
5. Bölüm - Psikoterapistlerin Kaygı Yorumları	165
Freud'un Evrilen Kaygı Teorileri	165
Rank: Kaygı ve Bireyleşme	182
Adler: Kaygı ve Aşağılık Duyguları.....	186
Jung: Kaygı ve İrrasyonel Tehditler	191
Horney: Kaygı ve Husumet	193
Sullivan: Onaylanmama Korkusu Olarak Kaygı	199
6. Bölüm - Kaygının Kültürel Yorumları.....	203
Tarihsel Boyutun Önemi.....	206
Rönesans'ta Bireysellik.....	209
Çalışma ve Servette Rekabetçi Bireysellik	220
Fromm: Modern Kültürde Bireysel Soyutlanma	224
Kardiner: Batılı İnsanın Gelişme Modeli	232
7. Bölüm - Kaygı Kuramlarının Özeti ve Sentezi.....	239
Kaygının Doğası.....	240
Normal ve Nevrotik Kaygı	244
Kaygının Kökenleri.....	253
Kaygı Yetisinin Olgunlaşması.....	257
Kaygı ve Korku	260
Kaygı ve Çatışma	264
Kaygı ve Husumet	269
Kültür ve Toplum.....	270

Kısım II

Kaygının Klinik Analizi / 281

8. Bölüm - Kaygının Örneklendiği Vaka İncelemeleri	283
Ortaya Çıkarmak İstediklerimiz.....	285
Harold Brown: Şiddetli Kaygının Altında	
Yatan Çatışma	286

Sonuçlar	300
9. Bölüm - Bekar Anne İncelemeleri	303
Kullanılan Yöntemler	304
Helen: Entelektüelleştirme Yoluyla	
Kaygıya Karşı Savunma	307
Nancy: Gerçekliğe Karşı Savaş Veren Beklentiler	322
Agnes: Husumet ve Saldırganlıkla İlişkili Kaygı	333
Louise: Kaygı Olmaksızın Anne Tarafından	
Reddedilme	341
Bessie: Kaygı Olmaksızın Ebeveynler	
Tarafından Reddedilme	348
Dolores: Ağır Tehdit Altında Yaşanan Kaygı Paniği	354
Phyllis: Zayıflayan Bir Kişilikte Kaygı Yokluğu	360
Frances: Kısıtlanma ve Yaratıcı Dürtü	365
Charlotte: Psikoz Geliştirerek Kaygıdan Kaçış	369
Hester: Kaygı, Meydan Okuma ve İsyan	372
Sarah ve Ada: İki Siyahi Kadında Kaygının	
Varlığı ve Yokluğu	375
Irene: Kaygı, Aşırı Titizlik ve Utangaçlık	385
10. Bölüm - Vaka İncelemelerinden Öğrendiklerimiz	391
Korkunun Altında Yatan Kaygı	391
Çatışma: Kaygının Kaynağı	395
Ebeveynler Tarafından Reddedilme ve Kaygı	399
Beklentiler ile Gerçekliğin Arasının Açılması	404
Nevrotik Kaygı ve Orta Sınıf	407

Kısım III

Kaygının Yönetimi / 409

11. Bölüm - Kaygı ile Baş Etme Yöntemleri	411
Uç Durumlar	415
Yıkıcı Yöntemler	417
Yapıcı Yöntemler	424

12. Bölüm - Kaygı ve Benliğin Gelişimi	433
Kaygı ve Kişiliğin Zayıflaması	434
Yaratıcılık, Zeka ve Kaygı	436
Kendini Gerçekleştirmek	443
 Ekler	 447
Kaygı Kontrol Listesi 1: Çocukluğumda Yaşadığım Kaygılar	 447
Kaygı Kontrol Listesi 2: Şimdiki Zaman Kaygıları	449
Kaygı Kontrol Listesi 3: Gelecek Kaygıları	451
 Notlar	 455
Kaynakça	501
Dizin	515

İlk Baskıya Önsöz

Bu kitap, günümüzün en ivedilikle çözülmesi gereken problemi üzerine yıllarca süren inceleme, araştırma ve düşünme sürecinin sonucunda ortaya çıkmıştır. Klinik deneyimler hem psikologlara hem de psikiyatristlere, psikoterapideki en önemli problemin kaygı olduğunu göstermiştir. Bu problemi ne kadar çözebilirsek, kişilik çözülmesi ve bütünleşmesinin nedenini de o kadar iyi anlamaya başlayacağız.

Kaygı sadece uyum gösterememekle ilgili bir olgu olsaydı, danışma odalarında ve kliniklerinde kalır, bu kitap da mesleki yayınların bulunduğu bir kütüphanede raflardan birine yerleştirilirdi. Ne var ki, içinde yaşadığımız çağın “kaygı çağı” olduğuna dair görmezden gelemeyeceğimiz kadar çok sayıda gösterge var. Siyasi, ekonomik, kurumsal, mesleki veya ev hayatıyla ilgili krizlerin ardındaki psikolojik nedenlere dalecek olursak ya da modern sanat, şiir, felsefe veya dinin derinlerine inersek, her köşede kaygı problemiyle karşılaşırız. Bugünün değişen dünyasında sıradan stres ve gerilimler öyle bir hal almıştır ki, kaygı ile yüzleşme ve bunu bir şekilde çözme ihtiyacı duymayan kişi sayısı yok denecek kadar azdır.

Son bir asır içinde, aşağıdaki bölümlerde okuyacağınız nedenlerle psikologlar, filozoflar, sosyal tarihçiler ve insanı inceleyen diğer araştırmacılar modern insanın yakasından düşmeyen bu isimsiz ve biçimsiz huzursuzluğa giderek artan bir ilgiyle kafa yormaktalar. Ne var ki tüm bu zaman zar-

finda, benim bildiğim kadarıyla, bu konuyu yazıya taşıyarak kaygının nesnel bir resmini sunan ve onunla başa çıkmak için yapıcı yöntemler öneren sadece iki girişim olmuş: Biri Kierkegaard'dan, diğeri Freud'dan iki makale.

Bu çalışma, kültürümüzde farklı alanlara odaklı modern araştırmacılar tarafından sunulan teorileri tek bir kitap içinde toplamayı, bu teorilerin ortak unsurlarını bulmayı ve ilerideki araştırmalara ortak bir zemin oluşturması için bu kavramlar üzerine formüller kurmayı amaçlamaktadır. Burada sunulan kaygı teorisi sentezi, bu alanda bir bütünlük ve düzen sağlama amacına hizmet ederse, hedefimin büyük bir kısmı gerçekleşmiş olacaktır.

Kıydan bir mil ötede teknesi alabora olan biri için o anda suda yüzüyor olmak ne kadar net bir durumsa, kaygının sadece soyut bir kavramdan ibaret olmadığı da o kadar nettir. İnsanların problemlerine doğrudan dokunmayan bir kaygı bahsi, yazmaya da okumaya da değmeyecektir. Bu nedenle bu teori sentezleri, gerçek kaygı durumları ve seçilmiş vaka incelemeleri üzerindeki araştırmalarla sınanmış, kaygının anlamına ve insan deneyiminde hangi amaca hizmete ettiğine dair çıkar-dığımız sonuçlara somut göstergeler bulunmaya çalışılmıştır.

İncelemenin kapsamını yönetilebilir sınırlar içinde tutabil-mek için incelemeyi tüm önemli açılardan çağcılarımız olan kişiler üzerindeki gözlemlerle sınırladım, hatta bu sınırlar içinde kalan sadece en önemli isimleri seçtim. Gerek Kierkegaard gibi filozoflar, gerek Freud gibi psikoterapistler, gerekse insan problemlerine dair keskin tespitlerde bulunan romancılar, şairler, ekonomistler, toplumsal tarihçiler ve diğerleri olsun, bu isimlerin hepsi de içinde yaşadığımız Batı uygarlığını temsil eden kişilerdir. Zaman ve mekandaki bu kısıtlamaların amacı sadece kaygı problemini odağa almaktır fakat burada, kaygının öncelikle modern çağın problemi olduğu ya da sadece Batı uygarlığının meselesi olduğu düşünülmemelidir. Elinizdeki kitabın ileride bu alanda yapılacak benzer araştırmaları teşvik etmesini umuyorum.

Kaygı, herkesi ilgilendiren hayati bir konu olduğu için bulgularımı sadece bu meslekten okuyucularım için değil; öğrenci ve araştırmacılar, sosyal bilimciler ve modern çağın problemlerini psikolojik açıdan anlamaya çalışan herkes için anlaşılır kılmaya çalıştım. Hakeza bu kitap günümüzdeki gerginliklerin ve kaygı yaratan durumların bilincinde olan, kaygının anlamını ve nedenlerini kendine soran ve kaygıyla nasıl baş edileceğini bilmek isteyen zeki yurttaşların ilgi alanına da girer.

Psikoterapi alanında lider isimlerin görüşlerine yer veren bu kitap, modern psikoterapi ekolleri üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma yapmak isteyenler için gayet elverişli bir ders kitabı gibi de kullanılabilir. Bu farklı ekolleri anlamak için kaygı teorilerini birbiriyle kıyaslamaktan daha iyi bir yol düşünmüyorum.

Bu kitap üzerinde çalıştığım yıllar içinde burada adını sayamayacağım kadar çok meslektaşım ve dostum sayesinde kaygıya dair düşüncelerim hem netleşti hem de kapsam olarak genişledi. Fakat farklı aşamalarda kitabımın taslaklarını okuyan, kaygı problemi ve temsil ettiği alanlarla ilgili benimle saatlerce teşvik edici konuşmalar yapan Dr. O. H. Mowrer, Dr. Kurt Goldstein, Dr. Paul Tillich ve Dr. Esther Lloyd-Jones'a minnettarlığımı ifade etmek isterim. Ayrıca, William Alanson White Psikiyatri Enstitüsü'nün Psikanaliz ve Psikoloji Bölümlerindeki Dr. Erich Fromm ve diğer meslektaşlarıma da bu çalışmaya getirdikleri dolaylı ve doğrudan katkılardan dolayı teşekkür borçluyum. Son olarak bekar anne incelemelerinin yapıldığı kurumdaki psikiyatrist ve sosyal görevlilere de teşekkür etmek isterim. Sizlerin de bildiği nedenlerle isimlerini burada zikredemeyeceğim bu meslektaşlarım, vakaları kavrama noktasında uzman yardımlarda bulundular.

ROLLO MAY

New York, Şubat, 1950

Yenilenen Baskıya

Önsöz

Bu kitabın 1950 yılındaki ilk baskısından bu yana, kaygı konusuna gösterilen ilgide ve araştırma sayısında muazzam bir artış görüldü. 1950 yılına gelene kadar kaygı konusuna sadece iki kitapta yer verilmişken, son çeyrek yüzyılda bu konuda onlarca kitap yayımlandı. Ayrıca 1950'den önce konuyu inceleyen altı yedi araştırma yazısı varken, 1950'den sonra kaygı ile doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili konularda en az altı bin kadar araştırma yazısı ve doktora tezi ortaya çıkarıldı. Kaygı, bu mesleğin icra edildiği odaların loş atmosferlerinden çıkarak piyasanın parlak ışıklarının altına yerleştirildi. *Kaygının Anlamı*'nın ilk baskısının böylesi büyük bir ilgiye yol açmasından dolayı çok mutluyum.

Fakat yetenekli insanların bu konuyu adadıkları tüm çabalara karşın, kaygı bilmeceğini çözdüğünü iddia eden bir tek kişi bile olmadığını biliyorum. Kaygıyla ilgili bilgilerimiz arttı ama onunla nasıl baş edeceğimizi hâlâ öğrenemedik. Kitabın ilk baskısında öne sürülen normal kaygı kavramı teorik olarak genel kabul görse de, bunun ne anlama geldiği ile henüz yüzleşilmiş değil. Hâlâ "Zihin sağlığı demek, kaygı olmaksızın yaşamak demek" şeklindeki mantık dışı bir ifadeye inancımızı sürdürüyoruz. Kaygı olmadan yaşama yanılgısının, gerçekliği tamamen yanlış bir şekilde algılama anlamına geldiğinin farkında değiliz gibi görünüyor; radyasyon ve hidrojen bombalarının söz konusu olduğu bir çağda bunun ne kadar açık olduğunu görmekten kimse kaçamaz.

Kaygının bir anlamı var. Bu anlamın bir kısmı yıkıcı olsa da, diğer kısmı yapıcı olabilir. Hayatta kalmamızı, çok uzun yıllar önce kaygıyla yüzleşmek üzere attığımız adımların sonucuna borçluyuz. Freud ve Adler'in dediği gibi, başlangıçta ilkel insan kaygıyı, vahşi hayvanların diş ve pençelerinin yarattığı tehdit uyarısı olarak deneyimledi. Kaygı, atalarımızın düşünme yetisinde, semboller kullanmasında ve kendini koruma amaçlı aletler geliştirmesinde çok büyük bir rol oynadı.

Fakat günümüzde bizler hâlâ en büyük tehlikenin fiziksel düşmanların diş ve pençelerinden geldiğini sanırken, aslında daha ziyade psikolojik ve en geniş anlamıyla ruhsal tehditlerle yüz yüze geliyoruz; anlamsızlıkla uğraşıyoruz. Artık kaplanlara ve mamutlara yem olmuyor, öz saygı ve toplum dışına itilme duygularına, rekabetçi mücadelede yenik düşme tehdidine kurban gidiyoruz. Kaygının şekli değişti ama deneyimlenme şekli nispeten aynı kaldı.

Kaygı insan olma durumunun temel bir veçhesidir. Kişisel bir örnek verecek olursam, yüzlerce kez seminer vermiş olsam da, her seminerden önce kaygı yaşarım. Bir gün, çok gereksiz olduğunu düşündüğüm bu gerilime daha fazla dayanamadım ve tüm irademi kullanarak kaygılı halimin dışına çıkmak için elimden geleni yaptım. O akşam seminer vermek üzere kürsüye çıktığımda son derece rahattım, hiçbir gerginlik hissetmiyordum. Fakat kötü bir konuşma yaptım. Eksik olan gerilimdi, güçlüğe meydan okuma duygusuydu, bir yarış atının ilk çıkışını yaptığı bölmede hissettiği şevkti. Yani normal kaygının dışavurulduğu beden ve zihin durumlarıydı.

Kaygıyla yüzleşmek bizi can sıkıntısından kurtarabilir (*kurtarır değil, kurtarabilir*), duyarlılığımızı artırabilir ve insan olarak varlığımızı korumamız için gereken gerilimi sağlayabilir. Kaygının varlığı hayatiyetin de işaretidir. Tıpkı ateşinizin çıkması gibi, kişiliğinizde bir mücadelenin sürdüğünü gösteren bir kanıttır. Artık kaygı duyulmuyor-

sa mücadele bitmiş demektir, bunu depresyon takip eder. İşte Kierkegaard bu yüzden “Kaygı en iyi öğretmendir” der. Kierkegaard ne zaman yeni bir olasılık ortaya çıksa, kaygının da ona eşlik edeceğini söyler. Bu değerlendirmeler, çağımızdaki araştırmalarda pek değinilmeyen bir noktaya işaret eder: Kaygı ile yaratıcılık, özgünlük ve zeka arasındaki ilişki. Kısaca da olsa bu konuya değinen Kısım III’ün tamamı sadece bu kitap için yeniden yazılmıştır.

Yalnızca normal ve nevrotik kaygımızı değil; edebiyatta, sanatta ve felsefedeki kaygıyı da kapsamak için cesur bir teoriye ihtiyacımız olduğuna inanıyorum. Bu teori, soyutlama yetimizin en yüksek seviyesinde kurulmalıdır. Ben bu teorinin şu tanımını temel almasını öneriyorum: Kaygı, *olma durumunu kendini olmama durumuna karşı olumlama deneyimidir*. Olmama durumu, olma durumunu zayıflatan ya da yok eden agresyon, tükenmişlik, sıkılma ve nihai olarak ölüm gibi şeylerdir. Bu kitabı, bu kaygı teorisinin oluşmasına yardımcı olması için yeniden yazdım.

Beni bu kitabı gözden geçirmeye teşvik eden lisansüstü öğrencilerim ve meslektaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim; yaşadığım süreç beklediğimden çok daha tatminkar ve ümit vericiydi. Ayrıca, konuyla ilgili kütüphane araştırmalarında paha biçilmez yardımlarından dolayı araştırma görevlisi Dr. Joanne Cooper’a özellikle minnettarım.

ROLLO MAY
Tiburon, California
Haziran, 1977

Teşekkürler

Aşağıdaki yazarlara ve yayıncılara, eserlerinden alıntılar yapmama izin verdikleri için teşekkür borçluyum:

Academic Press, editör Charles Spielberger'den alıntılar, *Anxiety and Behavior*, 1966; Eugene Levitt'ten alıntılar, *A Brief Commentary on the Psychiatry Breakthrough*, editör Charles Spielberger, *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*, 1972; Academic Press, Richard Lazarus ve James Averill'den alıntılar, *Emotion and Cognition: With Special Reference to Anxiety*, yine yukanda alıntılan Charles Spielberger.

American Book Company, Kurt Goldstein'dan alıntılar, *The Organism: A Holistic Approach to Biology*, 1939, American Book Company.

Sayın W. H. Auden'dan alıntılar, *The Age of Anxiety: A Baroque Eclogue*, 1947, W. H. Auden, yayınevi: Random House.

Ballantine Books, Gregory Bateson alıntıları, *Steps to an Ecology of Mind*, 1972, Chandler Publishing Co.

The Blakiston Company, R. R. Grinker ve S. P. Spiegel'den alıntılar, *Men under Stress*, telif: 1945, The Blakiston Company.

Clark University Press, R. R. Willoughby'den alıntı, *Magic and Cognate Phenomena: An Hypothesis*, editör Carl Murchison, *A Handbook of Social Psychology*, telif: 1935, Clark University.

Columbia University Press, Helen Flanders Dunbar'dan alıntılar, *Emotions and Bodily Changes*, gözden geçirilmiş baskı, telif: 1935, 1938, Columbia University Press; Abram Kardiner, *The Psychological Frontiers of Society*, telif: 1945, Columbia University Press.

Erich Fromm, *Escape from Freedom*'den alıntılar; telif: 1941, Erich Fromm, yayımlayan: Rinehart & Co., Inc; ayrıca *Man for Himself*ten alıntılar; telif: 1947, Erich Fromm, yayımlayan: Rinehart & Co., Inc.

- Grune ve Stratton, Lauretta Bender'dan alıntılar, "Anxiety in Disturbed Children"; Paul Tillich'ten alıntılar, "Anxiety-Reducing Agencies in Our Culture", (her ikisinde de) editörler Paul Hoch ve Joseph Zubin, *Anxiety*, telif: 1950, Grune and Stratton.
- Harcourt, Brace and Company, Inc., Karl Mannheim'dan alıntılar, *Man and Society in an Age of Reconstruction*, telif: 1941, Harcourt, Brace and Company, Inc.; R. H. Tawney, *The Acquisition Society*, telif: 1920, Harcourt, Brace and Company, Inc.
- Harvard University Press, Kurt Goldstein'dan alıntılar, *Human Nature in the Light of Psychopathology*, telif: 1940, Harvard University Press.
- Henry Holt & Company, Inc., Hermann Hesse'den alıntılar, *Steppenwolf*, çeviren Basil Creighton, telif: 1947, Henry Holt & Company, Inc.
- Journal of the History of Ideas* ve Paul Tillich, "Existential Philosophy", *Journal of the History of Ideas*'dan alıntılar telif: 1944, Journal of the History of Ideas.
- Alfred A. Knopf, Inc., Otto Rank'ten alıntılar, *Will Therapy*, telif: 1936, Alfred A. Knopf, Inc.
- Sayın Howard S. Liddell, Amerikan Psikopatoloji Derneği'nin 4 Haziran 1949'da düzenlediği toplantıda okuduğu yazıdan alıntılar.
- Liveright Publishing Corporation ve Sigmund Freud, Sigmund Freud'dan alıntılar, *Introductory Lectures on Psychoanalysis*, yayımlayan Liveright, New York; telif: yenilenmiş baskı 1948; 1920, 1935, Edward L. Bernays; telif: 1965, 1964, 1963 James Strachey.
- McClelland and Stewart, Ltd., Hans Selye'den alıntılar, *Stress without Distress*, telif: 1974, Hans Selye.
- McGraw-Hill Co., Hans Selye'den alıntılar, *The Stress of Life*, telif: 1956, Hans Selye.
- Sayın O. H. Mowrer, yayımlanmış ve yayımlanmamış çeşitli makaleler, konuşmalardan alıntılar.
- W. W. Norton & Company, Inc., Walter B. Cannon'dan alıntılar, *The Wisdom of the Body*, gözden geçirilmiş ve genişletilmiş baskı, telif: 1939, Walter B. Cannon; Karen Horney alıntıları, *New Ways in Psychoanalysis*, telif: 1939, W. W. Norton & Company, Inc.; ayrıca *The Neurotic Personality of Our Time*, telif: 1937, W. W. Norton & Company, Inc.;

ve *Our Inner Conflicts*, telif: 1945, W. W. Norton & Company, Inc.; Sigmund Freud'dan alıntılar *New Introductory Lectures in Psychoanalysis*, telif: 1933, Sigmund Freud; ve *The Problem of Anxiety*, telif: 1936, The Psychoanalytic Quarterly Press.

The Peter Pauper Press, *Pascal's Pensées*'den alıntılar, çeviren ve düzenleyen: G. B. Rawlings.

Princeton University Press, Søren Kierkegaard'tan on bir açıklayıcı alıntı, *The Concept of Dread*, çeviren Walter Lowrie, telif: 1944, Princeton University Press, bir alıntı da aynı yazar ve çevirmenin *Sickness unto Death* eserinden, telif: 1941, Princeton University Press.

Random House, Robert Jay Lifton'dan alıntılar, *History and Human Survival*, telif: 1961, 1962, 1965, 1968, 1969, 1970, Robert Jay Lifton.

Rinehart & Company, Inc., C. Landis ve W. A. Hunt'tan alıntılar. *The Startle Pattern*, telif: 1939, Carney Landis ve William A. Hunt.

The Ronald Press Company, Leon J. Saul'dan alıntılar, "Physiological Effects of Emotional Tension," editör; J. McV. Hunt, *Personality and the Behavior Disorders*, telif: 1944, The Ronald Press Company.

W. B. Saunders Co., George Engel'den alıntılar, *Psychological Development in Health and Disease*, telif: 1962, W. B. Saunders Co.

Simon and Schuster, Robert Jay Lifton'dan alıntılar, *The Life of the Self*, telif: 1976, Robert Jay Lifton.

University of Chicago Press, Paul Tillich'ten alıntılar, *The Protestant Era*, telif: 1947, University of Chicago Press.

Norman Cousins alıntıları için The Viking Press, Inc, *Modern Man Is Obsolete*, telif: 1945, Norman Cousins.

John Wiley and Sons, D. B. Coates, S. Moyer, L. Kendall ve M. G. Howat'tan alıntılar, "Life-Event Changes and Mental Health," J. J. Groen ve J. Bastiaans'tan alıntılar, "Psychological Stress, Interhuman Communication and Psychosomatic Disease," Richard Lynn'den alıntılar, "National Difference in Anxiety," ve Yona Teichman'dan alıntılar, "The Stress of Coping with the Unknown Regarding a Significant Family Member," yazıların hepsinin editörleri Irwin Sarason ve Charles Spielberger, *Stress and Anxiety*, Cilt IV, telif: 1977, Hemisphere Publishing Corp., Cilt III, telif: 1976, Hemisphere

Publishing Corp., Cilt II, telif: 1975, Hemisphere Publishing Corp.,
Cilt I, telif: 1975, Hemisphere Publishing Corp.

Yale University Press, Ernst Cassirer'den alıntılar, *An Essay on Man*, telif: 1944, Yale University Press, ve Carl Jung'dan alıntılar, *Psychology and Religion*, telif: 1938, Yale University Press.

Korktuğum ve beni korkutan her şeyin kendi başına iyi veya kötü olmadığını, sadece zihnin onlardan etkilendiğini anladım.

—Spinoza,

Anlama Yetisinin Düzeltilmesi Üzerine İnceleme

Bence kaygı, onu tanımamış olduğu için yitip gitmek ya da altında ezilip kalmak istemeyen her insanın katlanıp çıkmak zorunda olduğu bir serüvendir. Dolayısıyla, doğru bir şekilde kaygılanmayı öğrenen insan, en önemli şeyi öğrenmiş demektir.

—Kierkegaard,

Kaygı Kavramı

Hiç kuşku yoktur ki kaygı sorunu, pek çok önemli sorunun bir araya toplandığı bir düğüm noktası ve çözümünü zihinsel varoluşumuzun tümüne ışık tutacak bir bulmacadır.

—Freud,

Psikanalize Giriş Dersleri

KISIM I

KAYGININ
MODERN
YORUMLARI

1 . Bölüm

Yirminci Yüzyıl Ortalarında Kaygı

Bir neslin tümünün ...iki çağ arasına, iki yaşam tarzı arasına sıkışıp kaldığı zamanlar vardır ve bunun sonucunda nesil kendini anlama yetisini tümünden yitirir, ne herhangi bir standardı ne güvencesi vardır; rızası bile yoktur.

—Hermann Hesse, Bozkırkurdu

Çağımızda yaşayan ve hem kendi hem de diğer insanların deneyimlerini gözlemleyen her dikkatli insan, kaygının yirminci yüzyılda yaygın ve derin bir olgu olduğunu görür. Kaygı, 1945 yılından ve atom bombasının doğuşundan itibaren örtük bir problem olmaktan çıkıp açık bir problem haline geldi. Dikkatli yurttaşlar o sıralar sadece kontrolsüz atom bombalı savaşlar, radikal siyasi ve ekonomik ayaklanmalar gibi kaygı yaratacağı açık durumların değil, göze daha az görünse de hem kendilerini hem de diğer insanları etkileyen daha derin, daha kişisel bir kaygı kaynağının farkındaydı. Sözü edilen bu ikinci kaygı kaynağı içsel kafa karışıklığını, yabancılaşmayı, psikolojik uyumlanma [oryantasyon] bozukluğunu ve gerek değerlerde gerekse kabul edilebilir davranış standartlarında belirsizliği içerir. Bu nedenle günümüzde kaygının ne kadar yaygın olduğunu “kanıtlamak”, görünen köyün kılavuz istemesi kadar gereksizdir.

Toplumumuzdaki bu örtük kaygı kaynakları genel olarak biliniyor olduğundan, kitabımızın giriş bölümündeki görevimiz, kültürümüzün birçok farklı alanında görülen *açık* bir problem olarak kaygının nasıl ortaya çıktığına ve bir ölçüye kadar nasıl tanımlandığına değinmektir. Bu yüzyılın ortalarında bilim, şiir, din ve siyaset gibi birbirinden tamamen farklı alanlara baktığımızda, hepsinin bu ana problemde yani kaygı probleminde bulunduğu izlenimine kapılmamak zor. Bundan yirmi ya da otuz yıl öncesi “gizli kaygı çağı” olarak nitelendirilebilse de (bu bölümde bunu gösterebileceğimi umuyorum), yüzyılımızın ortaları, Auden ve Camus’nün adlandırdığı gibi, “belirgin kaygı çağı”dır. Kaygının örtük bir problem olmaktan çıkıp açık bir problem olduğunun anlaşılması, onun artık bir “ruh hali” meselesi olmaktan ziyade her ne pahasına olursa olsun tanımlamamızı ve netleştirmemizi gerektiren ivedilikli bir mesele olduğunun kabul edilmesi... İşte bunlar çok dikkate değer olgulardır.

Kaygı sadece duygusal rahatsızlıkların ve davranış bozukluklarının anlaşılması ve tedavi edilmesinde, Freud’un deyişiyle, “Düğüm noktası olan bir problem” olarak kabul edilmekle kalmamış, edebiyat, sosyoloji, siyaset, ekonomi, eğitim, din ve felsefe gibi birbirinden farklı birçok alanda aynı şekilde düğüm olarak görülmüştür. Bunu kanıtlamak için bu alanlardan bazı örnekler vereceğim ve bunu yaparken daha genel alanlardan başlayıp, ardından bilimsel bir problem olarak kaygıya ilgi gösterilmesi gibi daha özel alanlara geçeceğim.

EDEBİYATTA

1920’lerde veya 1930’lardaki Amerikan edebiyatında kaygının nasıl sergilendiğini araştırmaya kalktığımızda, açıkça ortada olan bir kaygıdan ziyade kaygının semptomlarıyla meşgul olmamız gerektiğini görürüz. Fakat o dönemde her

ne kadar açık ve belirgin kaygıya dair fazla işaret olmasa da, bunu araştıran kişinin, altta yatan kaygıya dair pek çok semptomatik belirti bulacağı kesindir. Örneğin, Thomas Wolfe gibi bir romancının eserlerinde vurgulanan yalnızlık hissini, durmaksızın arayış durumunu (çılınca ve mecburmuşçasına girilen ama hep boşa çıkan arayış durumunu) hatırlayın. Bu kitapta kaygıya işaret eden örneklerde, kaygının genellikle (ve çoğu kez temelde), Wolfe'un eserinin başlığında sembolik olarak ifade edilen meseleye dayandığı görülür: *Yuveya Dönemezsin*. Burada nevrotik kaygının oluşumunu, bu karakterlerin yuvaya bir daha dönememenin psikolojik anlamını yani psikolojik özerkliği kabullenmemeleri olduğunu göreceğiz. Edebiyatçıların sembolik olarak (ve genellikle şaşırtıcı bir sadakatle) bilinçaltındaki varsayımları ve kültürlerindeki çatışmaları ifade ettiğini fark eden biri olarak şunu da merak edebilirsiniz: Wolfe'un yazılarındaki bu semboller, 1920'lerin sonlarında ve 1930'ların başlarındaki birçok insanın artık sadece bir daha yuvaya dönemeyeceğini değil güvende hissetmek için geçmişteki ekonomik, sosyal ve etik kriterlere de sırtını yaslayamayacağını anlamaya başladıkları manasına gelebilir mi? Açık kaygının bilinçli bir problem olarak giderek daha sık dile getirilmesi, bunun farkına varmalarının bir sonucudur; buna bir de "yuvasız kalma" duygusu eşlik etmiştir. Bu durumu, yuva ve anne gibi merkezi sembollere dair bir kurgu olarak almamız, bu kaygı incelemesinde ara sıra fakat daha özel bir biçimde karşılaşacak olduğumuz bir problemin de ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Kaygı 1950'de çağın edebiyatına girerek açık bir şekilde dile getirildi. W. H. Auden o dönemin en eksiksiz tanımını yaptığına inanarak şiirinin ismini *Age of Anxiety* [Kaygı Çağı]¹ koydu. Gerçi Auden'in bu şiirindeki dört kişinin içsel deneyimine getirilen yorumun kurulduğu zemin savaş zamanıdır ("gerekliğin dehşeti, özgürlüğün ise sıkıntıyı çağrıştırdığı"²

zamanlar) fakat Auden hem karakterlerinin hem de o çağda yaşayan insanların yaşadığı kaygının altında yatan nedenlerin sadece savaş durumuna bağlanmayıp daha derinlerde aranması gerektiğini de açıkça ifade eder. Şiirdeki dört karakterin mizaç ve geçmişleri birbirinden farklı olsa da, bizim zamanımızın belirgin özelliklerini paylaşırlar: Yaygın ihtiyaca, yaygın çabaya ve yaygın fakat alkolün sağladığı geçici ertelemelelere rağmen yalnızlık, kişi olarak değer taşımama duygusu, sevememek ve sevilememek. Kaygının kaynaklarının kültürümüzdeki temel bazı eğilimlerde yattığı görülebilir ve Auden'a göre bunlardan biri de insanların ticari ve mekanik değerlerin idolleştirildiği bir dünyaya uyum sağlamaya zorlanmasıdır:

*Çarklar nasıl istiyorsa öyle
Yaşamaya devam; bir döngüde
Her şey kayıt altında, ödemeler ve fiyatlar
İnişler ve çıkışlar.³*

*...zimbirtların tanrı sayıldığı
Bu budala dünyada konuşmaya devam ediyoruz,
Ondan, bundan, her şeyden ama yalnızlık baki,
Hayattayız ama yalnızız, aidiyetimiz ise -nereye sahi? -⁴
Sürüklenen bir çalı topağı kadar bağısız bir haldeyiz.*

Bu karakterlerin karşısındaki olasılık ise onların da bu anlamsızlığın mekanik rutinine çekilmeleridir:

*Korku dediklerimiz bilmediklerimizin korkusu.
Olur da gece, üzerimize
Korkunç bir düzen olarak iner mi yoksa küçük bir kasabada?*

Nalbur dükkanın mı olur?

*İlerici kızlara, hayatta lüzumlu bilim dersleri mi
verirsin? Geç oluyor.*

Acaba bizi isteyen olacak mı?

Aslında hiç istenmeyenler miyiz biz yoksa?⁵

Burada yitirilen şey, kişinin kendi benliğine, değerli ve benzersiz bir varlık oluşuna duyduğu inanç ve bunu deneyimleme kapasitesidir. Hepimizi simgeleyen bu karakterler, ayrıca, kendilerine duydukları inancı ve diğerleriyle yani öteki insanlarla anlamlı bir iletişim kurma gücünü de kaybetmişlerdir.⁶

Albert Camus de Auden'a paralel bir şekilde bu çağı "korku çağı" olarak tanımlamış ve onu matematik çağı olan on yedinci yüzyılla, fen bilimleri çağı olan on sekizinci yüzyılla ve biyoloji çağı olan on dokuzuncu yüzyıl ile karşılaştırmıştı. Camus bu tanımlamaların mantıksal bir paralellik taşımadığının, korkunun bilim olmadığının farkındaydı ama bilim yine de bir şekilde içerilmeliydi; "çünkü son kuramsal ilerlemeler bilimi kendini olumsuzlamaya götürmekte, mükemmelliğe ulaşan teknolojisi ise gezegenin ta kendisini yok etmekle tehdit etmektedir. Üstelik, her ne kadar korkunun kendisi bir bilim olarak düşünülemese bile korku kesinlikle bir tekniktir."⁷ Bizim dönemimiz de sıklıkla "psikoloji çağı" olarak anılır. Korku ve psikoloji arasında ille de bir bağlantı olup olmadığı ve korkunun insanları ruhlarını incelemeye zorlayıp zorlamadığı ise bu kitap boyunca hep akılda tutulması gereken sorulardır.

Kaygıyı ve insanların yaşadığı benzeri durumları keskin bir şekilde kaleme alan bir diğer yazar da Franz Kafka'dır. 1940'lar ve 1950'lerde Kafka'nın eserlerine duyulan çarpıcı ilgi dalgası bu kitabın amacı açısından önemlidir çünkü zamanın ruhundaki değişime dair göstergeler içerir. Giderek daha

çok sayıda insanın, Kafka'nın onlara anlamlı bir şekilde hitap ettiğini keşfetmesi, toplumun birçok üyesi tarafından yaygın şekilde deneyimlenen bir şeyleri anlattığının işareti olmalı. Kafka'nın *Kale* romanının kahramanı tüm hayatını, kalede yaşayan ve köyün tümünü her yönüyle kontrolü altında tutan, ona görevinin ne olduğunu söyleme gücünü ellerinde bulunduran ve böylelikle onun hayatına bir anlam katan yetkililerle iletişim kurmak için girdiği çılgınca ve umutsuz çabaya adanmıştır. Kafka'nın bu kahramanlıktan uzak kahramanını yöneten şey "yaşamın en ilkel mecburiyetlerine duyduğu ihtiyaç" yani "bir yuvaya ve bir göreve yerleşme ve toplumun bir üyesi haline gelme ihtiyacıdır."⁸ Fakat kaledeki yetkililerin anlaşılabilir halleri ve erişilemezlikleri devam eder ve Kafka'nın karakteri ne gidecek yön bulabilir ne de kendi yaşamına entegre olabilir ve yaşadığı yerdeki diğer insanlardan soyutlanır. Kalenin burada tam olarak neyi simgelediği uzun uzun tartışılabilir ama kaledeki yetkililerin, kişilerarası anlamlı ilişkileri ve bireysel özerkliği yok eden bir iktidar uygulayan bürokrasiyi temsil ettiği açıktır. Kafka'nın on dokuzuncu yüzyıl sonları ve yirminci yüzyıl başlarında, teknik verimi kişilerin değerlerini büyük ölçüde yok edecek kadar yücelten burjuva kültürünün özelliklerinden söz ettiğini rahatlıkla tahmin edebiliriz.

Kafka kadar edebi semboller kullanmayan Hermann Hesse ise modern insanın kaygısının kaynakları konusunda daha açıktı. Yirminci yüzyıldaki sarsıcı sosyal değişime dair farkındalık önce Avrupa'da, sonra Amerika'da başlamıştı; dolayısıyla Hesse'nin eserleri, *Bozkırkurdu'nun* yazıldığı 1927 tarihinden ziyade, Amerika'da bilinçli problemlerin ortaya çıktığı 1940'lar bağlamında anlam kazanır. Hesse, romanının baş karakteri olan Haller'in hikayesini okurlarına "çağımızı temsil eden ibretlik bir öykü" olarak aktarır.⁹ Haller'in (ve o çağda yaşayan diğerlerinin) yaşadığı soyutlanma ve kaygının kaynağının, burjuva kültüründe on dokuzuncu yüzyıl sonları ve yirminci yüzyıl başlarında vurgulanan mekanik, rasyonel

“denge” olduğunu savunur ve tüm bunların kişilerin deneyimlerindeki dinamik, irrasyonel ögelerin baskılanması pahasına öne çıkarıldığını ileri sürer. Haller yaşadığı soyutlanma ve yalnızlıkla başa çıkabilmek için o ana dek baskıladığı tensel ve us dışı dürtülerinin dizginlerini serbest bırakır (başlıktaki “wolf” yani kurt bunu temsil eder). Fakat bu tepkisel yöntemi ona sadece geçici bir rahatlama sağlar. Hesse, yaşadığı çağdaki kaygı problemine eksiksiz bir çözüm sunmaz çünkü mevcut dönemin, *“Bir neslin tümünün ...iki çağ arasına, iki yaşam tarzı arasına sıkışıp kaldığı zamanlar”*dan biri olduğuna inanır. Bir diğer deyişle, burjuva standartları ve denetimi artık çalışmamaktadır ama onların yerini alacak hiçbir sosyal standart ortaya çıkmamıştır. Hesse, Haller’in öyküsünün işte “bu tür zamanları belgelediğini” söyleyerek şöyle devam eder:

...zira şimdi biliyorum ki Haller’in ruhunun yakalandığı hastalık, tek bir bireydeki eksen kayması değildir, zamanın ta kendisinin hastalığıdır; Haller’in neslinin nevrozu ...*tam da tinsel açıdan en güçlü, beceriler açısından en yetenekli olanların ...yakalandığı bir hastalıktır.*¹⁰

SOSYAL İNCELEMELERDE

Kaygı burada da ön plana çıkmıştır. Yüzyılın otuzlu ve kırklı yıllarında kaygının Amerikan toplumunda açık bir sosyolojik problem olarak tanındığı, Lynd’lerin (R.S. Lynd ve H.M. Lynd) Middletown başlıklı iki incelemesinin karşılaştırmasında gösterilmiştir.¹¹ 1920’de yapılan ilk çalışmada, kaygı Middletown halkının bilincinde olduğu bir problem değildir ve bu konu Lynd’lerin kitabının dizin kısmında bile yer almaz. Fakat bu incelemeyi psikolojik bakış açısıyla okuyan herkes, Middletown sakinlerinin çoğu davranışının *örtük kaygı* işaretleri taşıdığını düşünebilir; çalışma mecburiyeti hissedilmesi (“iş insanları ve işçiler para kazanabilmek için canlarını dişle-

rine takıyorlardı”¹²), yaygın bir şekilde görülen uyumlu olma mücadelesi, toplu halde yaşama (kulüplere “katılma”ya çok önem verilmesi) ve toplumun üyelerinin boş zamanlarını bir etkinlikle (örneğin araç sürme) doldurmak için çılgınca çaba göstermesi ve bu etkinliğin kendi başına hiçbir amaç taşımasının önemsiz olması buna örnek olarak verilebilir. Pazar sabahı geldiğinde birçok insan düzenli bir alışkanlıkmuş gibi arabalarına atlar, elli mil kadar gider ve geri gelir. İnsanın burada aklına Pascal’ın tarif ettiği örtük kaygı semptomları geliyor: İnsanların dikkatlerini sürekli başka şeylere yöneltme çabası, can sıkıntısından kaçması, yalnız kalmaktan çekinmesi, ta ki sonunda “ajitasyonun” kendisi amaç haline gelene dek bunu sürdürmesi. İlk kitaptaki yurttaşlardan sadece bir tanesi (Lynd’ler onu “zekası keskin” bir gözlemci olarak tarif ederler) bu semptomların altına bakarak, örtük bir korkunun varlığını sezer. Aynı yerde yaşadığı insanlara bakarak şunu sorar: “Bu insanların hepsi bir şeyden korkuyor, nedir acaba onları korkutan?”¹³

Fakat daha sonra, 1930’da aynı toplum üzerinde yapılan ikinci incelemede çok farklı bir tablo sunulur. *Artık ortamda bilinçli kaygı vardır*. Lynd’ler şunu gözlemler: “Middletown’da yaşayan herkesin ortak olarak paylaştığı bir şey varsa o da insanların önlerindeki bu karmaşık dünyada duydukları güvensizliktir.”¹⁴ Elbette, bu kaygının ilk anda dışarıdan görülebilecek en belirgin sebebi ekonomik çöküştür. Fakat ortaya çıkan kaygının etrafli *sebebini* ekonomik açıdan güvensiz hissetmeye bağlamak yanlış olur. Lynd’ler, Middletown’daki insanların o sırada yaşadıkları güvensizlik hislerini doğru bir noktaya yani *rol kargaşasına* bağlamışlardır. Middletown sakinleri için şöyle yazarlar: “Birbiriyle çatışan örüntülerin yol açtığı bir karışıklığa maruz kalmışlardır ama hiçbiri buna karşı bir suçlama yöneltmez ve yine hiçbiri bu karışıklığı ne açıkça onaylar ne de ondan kurtulur; ne var ki erkek ya da kadınlardan talep edilen rollerin ve grup yaptırımlarının net olduğu bu yerde birey,

kültürel gereklilikleri karşılayacak dolaysız araçları olmadığı halde bu gerekliliklerle karşı karşıya kalmıştır.”¹⁵

Middletown’da birbiriyle çatışan örüntülerin yol açtığı bu “kargaşa”, kültürümüzde gerçekleşen yaygın toplumsal değişimlerin dışavurumlarından biridir; daha sonraki bir bölümde bunun, bizim zamanımızda yaygın bir şekilde görülen kaygı ile yakından ilişkili olduğunu anlatacağım.¹⁶ Lynd’ler şunu gözlemler: “İnsanların çoğu değişimi ve belirsizliği yaşamın tüm katmanlarında birden kaldıramadığından”,¹⁷ Middletown’daki eğilim, *daha katı ve muhafazakar ekonomik ve toplumsal ideolojilere sığınma* yönündeydi. Bir semptomu ve savunması olan bu uğursuz gelişme, aşağıdaki bölümde kaygı ile siyasi totaliterlik arasında bir ilişki olabileceğini tartışmaya açmıştır.

Sosyal psikiyatrist olarak kabul edebileceğimiz Robert Lifton, 1950’den bu yana tüm dünyada dikkat çeken bir sosyal çalkantı haline gelen beyin yıkama¹⁸ işlemine dair tespitler sunuyor. Lifton’ın konumuzla ilgili birçok alanda yaptığı son derece önemli araştırmalarına ayrıntılarıyla girmeyecek, sadece kaygıya dair bir pasajdan alıntı yapacağım:

Saygın Katolik teolog John S. Dunne, çağımızın yeni dininin, “‘geçiş’ diye adlandırabileceğimiz bir olgu” olduğunu öne sürüyor. Dunne bu süreci şöyle tarif ediyor: Bir başka kültürün, bir başka yaşam biçiminin, bir başka dinin bakış açısına **geçiş**, ...ardından buna eş ve zıt bir işlemle, kişinin kendi kültürüne, kendi yaşam biçimine ve kendi dinine geri gelişi.”¹⁹

Fakat bu işlemin karanlık bir yanı da var: Tam da bu “geçişte” ve genel anlamda Proteus misali tüm çoklu geçişlerde olasılıkların çok sayıda olması yüzünden ortaya çıkan ciddi seviyede kaygı. Dağılıp her yeri kaplama özelliğiyle birlikte gelen bu kaygı, bir tür kesinlik arayışının başlamasına da sebep olur ve bizler şu an,

köktendinci tarikatlarda ve çeşitli totaliter tinsel akımlarda bunun dışavurulduğunu görüyoruz.²⁰

Lifton yaşadığı çağdaki kişiliklerin sürekli kimlik değiştirdikleri yönündeki analizinde mitolojik bir karakter olan “Proteus” a gönderme yapar. Yunan mitolojisinde Poseidon’un oğlu Proteus biçim değiştirme yeteneğine sahipti: “Yaban domuzundan ejderhaya, ateşten sele dönüşebilirdi. Yapamadığı tek şey ise (yakalanıp zincire vurulmadığı takdirde) kendisini *tek bir biçimde tutup ona bağlı kalmaktı*.” İşte bu kılıktan kılığa girme dürtüsü, durmaksızın değişim içinde olmak, sürekli ortamı yansıtmak, modern çağda yaşayan genç bir Proteus’un ifadesiyle “nereye ait olduğu, kim olduğu hakkında” en ufak bir fikri olmaması, baş döndürücü bir hızla değişen kültürel durumların sonucudur.²¹ Bunu ister onaylayın, isterseniz çaresizlik olarak görün, bu durumun aynı zamanda toplumumuzdaki radikal bir ayaklanmayı ifade ettiğini kimse inkar edemez.

Nükleer savaş korkusu örneğinde görülebileceği gibi Lifton’ın kendisi de modern zamanlardaki kaygıdan *uyuşma* süreci olarak söz eder. Bu bir savunma tepkisidir; insanların duygularını uyuşturmaktan, gelen tehdidin bilincinde olmamak için algılarını kapatmaktan başka ellerinden hiçbir şeyin gelmediği durumlarda yaşadıkları duygusal bir uzaklaşmadır. Bilinç yetisi bu şekilde daraltılarak, kaygı geçici olarak savuşturulmuş gibi görünür. Fakat daha sonra bunun bedelinin ödenip ödenmeyeceği sorusunun cevabı verilmemiştir. Kuzey Korelilerin bir Amerikan gemisine el koyduğu *Pueblo* olayından sonra hayatta kalanlar için durum tam da buydu. Oradaki insanları inceleyen biri şöyle yazar: “Kısa vadeli olarak duruma uyum sağlamanın ardında ciddi bir baskılama ve inkar olduğu ama bunun bedelinin daha sonra mutlaka ödeneceği düşünülebilir.”²² İntihar veya psikotik depresyon bu bedellere birer örnektir.

SİYASET SAHNESİNDE

Siyaset ile kaygı arasındaki ideal ilişki, Spinoza'nın "korkudan kurtulma"nın siyasi yönüyle ilgili yaptığı tespitte görülebilir. Spinoza, devletin amacının, "insanların tümünü korkudan kurtarıp, kendilerine ya da komşularına hiçbir zarar vermeden tam bir güvenlik içinde yaşayıp hareket edebilmelerini" sağlamak olduğunu savunur. Fakat gerçek siyaset sahnesine başımızı çevirdiğimizde, hem semptomatik hem de açıkça ifade edilen kaygı tiplerinin öne çıktığını görüyoruz. Faşizmin belirleyici özelliklerine girmeyip, onun yaygın kaygı dönemlerinde doğup güç kazandığını söylemekle yetinelim. Almanya'da, kendi yaşadığı dönemde Hitler'in yükselişine tanıklık eden Paul Tillich, Alman faşizminin doğduğu 1930'ların Avrupasındaki durumu şöyle anlatıyor:

Her şeyden önce, ortama bir *korku* duygusu ya da daha doğru bir ifadeyle, belirsiz bir kaygı hakimdi. Sadece ekonomik ve politik değil, kültürel, dinsel açıdan da kimse kendini emniyette hissetmiyordu. Üstüne bir yapı inşa edilecek hiçbir şey yoktu, ne var ne yok her şeyin zemini yıkılmıştı. Her an felakete yol açacak bir yıkım bekleniyordu. Dolayısıyla, insanların emniyette hissetmeye duydukları özlem gitgide artıyordu. Özgürlük, kişiyi korku ve kaygıya sevk ettiği için değerini yitirmişti; korku içinde özgür olmaktansa, otorite altında emniyette hissetmek daha iyiydi!²³

Böyle zamanlarda umutsuz bir şekilde kaygıdan kurtulmaya ihtiyaç duyan insanlar, otoriter siyasi rejimlere sarılırlar. Bu açıdan totaliterliğin, kültürel düzlemde bir amaca hizmet ettiği düşünülebilir; bu bir nevrotik semptomun bireyi dayanılmaz kaygı yaratan bir durumdan koruması gibidir. İtalyan ve İspanyol faşizmini gözlemleyen Herbert L. Matthews şöyle

yazar: “Faşizm, bireyin bir miktar emniyette hissettiği, barındığı, günlük yiyecek bulduğu bir hapishane gibiydi.”²⁴ Bazı önemli farklar olmakla birlikte, komünist totaliter rejim de benzer bir işlev görür. Arthur M. Schlesinger, Jr., bize şöyle der: “[Komünizm], köklü dinlerin etkisinin gerilemesinin neden olduğu ‘inanç boşluğunun’ yerini doldurur; içsel ıstırap ve kaygıya iyi gelen bir amaç duygusu sağlar.”²⁵ Bu incelemenin ilerleyen sayfalarında da değineceğim gibi, bu türden totaliter rejimler sadece ekonomik birer olgu değil, Batı Avrupa’da burjuva geleneğinin çökmesini simgeleyen tinsel, etik ve psikolojik boşlukların da ürünüdür. Martin Ebon’un da söylediği gibi komünizm, “karışıklık ve boşluğun içinde bir amaç duygusu bulmak için gösterilen umutsuz çabanın” ürünüdür.²⁶ Totaliterlik böyle zamanlarda kendine oldukça kolay yer bulur çünkü insanları “bağlar” ve tıpkı bir semptom gibi, kaygıdan kurtulup rahatlamalarını sağlar.²⁷

Kaygının yukarıda söz edilen semptomatik biçimlerine ek olarak, yine o dönemin sosyopolitik sahnesinde giderek daha belirgin hale gelen bir de *sistemsiz* kaygı vardı. Franklin D. Roosevelt’in ilk konuşmasındaki, “Korkmamız gereken tek şey, korkunun kendisidir” sözüne sürekli gönderme yapılması, yüzyılımızdaki radikal sosyopolitik değişimler karşısında çok sayıda insanın “korkudan korkma” duygusunun ya da daha doğru bir ifadeyle yaşadığının farkında olduğuna dair bir göstergedir.²⁸

Atom çağının başlaması, insanların hissettiği ama önceleri pek olgunlaşmamış ve “dalga dalga süzülen” kaygıyı net bir şekilde gün yüzüne çıkardı. İlk atom bombaları atıldıktan hemen sonra modern insanın içinde bulunduğu durumla ilgili ortaya çıkan keskin olasılıklar, Norman Cousins tarafından kaygıya dair ateşli ifadelerle şöyle aktarılıyor:

Atom çağının başlangıcı önce ümitsizlikle karışık bir korku getirdi. Bu ilkel bir korkuydu; bilinmeyene kar-

şı, yeni olana karşı duyulan bir korku. Klasik anlamda ise irrasyonel ölüme karşı duyulan korku. Ama bir gecede şiddeti arttı, büyüdü. Bilinçaltından fırlayıp bilince taşınarak zihinleri en ilkel endişelerle doldurdu... Baktıkları yerlerde hiçbir cevap bulamayan insanların buldukları tek şey korkuydu.²⁹

Bir çatışmada ya da atom bombalarının atıldığı bir savaşta, gerçek ölümle yüzleşmekten kaçabilirsek bile, dünyamızın içinde bulunduğu kötü durumun özüne yerleşmiş olan kaygı hâlâ bizimle olacaktır. Tarihçi Arnold Toynbee, bizim yaşadığımız dönemde dünya genelinde açık bir savaş çıkma ihtimalinin olmadığına, ancak bir kuşak boyu “soğuk” savaş durumunda kalacağımıza inandığını belirtmişti. Bu da sürekli bir gerilim ve endişe içinde yaşamak demek. Bir kuşak boyu (hatta gördüğümüz üzere daha da uzun bir süre) kaygı içinde yaşamak gerçekten de dehşet verici bir gelecek tahmini!

Fakat tablo o kadar da kara değil. Toynbee, süregelen bir soğuk savaş durumundaki gerilimin yapıcı bir şekilde kullanılabilceğine, Batı ülkeleri olarak sosyoekonomik standartlarımızı iyileştirmek için bizi motive edeceğine inanıyordu. Siyasi ve sosyal açıdan varlığımızı sürdürmemizin, bu tehditkar dünya halinin yapısına işlemiş kaygıya dayanma kapasitemize ve bu kaygıyı yapıcı araçlara dönüştürme yeteneğimize bağlı olduğu konusunda ben de Toynbee ile hemfikirim.

Toynbee, kaygının yapıcı bir şekilde kullanılmasıyla ilgili çok çarpıcı bir benzetme yaptı; onu da burada özetlemek istiyorum: Balıkçılar Kuzey Denizi’nden tuttıkları ringa balıklarını canlı olarak karaya getirip satmak istiyormuş ama havuza aldıkları balıklar karaya gelene kadar durgunlaşıyor, miskinleşiyor, bu yüzden de pazardaki değerleri düşüyormuş. Birden balıkçılardan birinin aklına bir fikir gelmiş: Havuzların içine birer

tane yayın balığı koymak! Yayın balığından gelen ölüm tehdidi ringaları sadece miskinlikten kurtarmamış, eskisinden de hareketli olmuşlar, hatta semürmüşler.³⁰ Elbette, Batı'nın yayın balığına (Rusya ve Çin'e) tepkisinin yapıcı olup olmayacağını bilemeyiz. Bir diğer deyişle, dünyamızın içinde bulunduğu koşullarda kaygıyı öncelikle yapıcı bir şekilde kullanıp kullanmayacağımız da henüz net değil.

Ortada korkularımızı yansıtabileceğimiz net bir düşman, kendini açıkça gösteren bir “şeytan” olmadığında kaygı iyice artar. Bizler, özne ya da nesne olarak, o probleme dahil olmuşsak, kaygı daha artar. Peanuts'ın dediği gibi, “Düşmanla tanıştık, meğer düşman bizmişiz.”

FELSEFE VE TEOLOJİDE

Kaygı sadece genel anlamda değil, kültürümüze hakim olan özel bir kaygıya işaret ederek çağdaş felsefe ve dinde de yerini almıştı. Kaygıyı düşünce düzleminde en çok vurgulayanlar, dönemin ekonomik ve siyasi meseleleriyle yakından ilgilenen Reinhold Niebuhr gibi teologlar ile Paul Tillich ve Martin Heidegger gibi kendi yaşadıkları dönemde Batı toplumunun son otuz yıl içindeki kültürel krizleri ve çalkantılarına tanık olan filozoflar olmuştur.

Nietzsche'nin “Filozof bir kültür hekimidir” fikrinin ışığı altında, bu filozofların ve teologların düşüncelerine fildişi kulelerden yapılan kurgular olarak değil, kültürümüzün sağlık durumuyla ilgili teşhisler olarak bakılmalıdır.

Tillich kaygıyı, insanın var *olmama* [*nonbeing*] tehdidine verdiği tepki olarak tarif eder. İnsan, kendi bilinciyle, varlığının farkında olan bir yaratıktır ama aynı zamanda varlığının her an son bulabileceğinin de farkındadır. Tillich bu fikrini elbette nükleer çağın başlamasından önce ifade etmiştir ama yine de bu simge birçok insanın her an gerçekleşebilecek bir var olmama tehdidini net bir şekilde algılamasını sağlar.

Felsefi açıdan kaygı, bireyin var olduğunun farkında olması durumunun karşısında, her daim mevcut olan bir **olmama** olasılığının da bilincinde yer bulmasıyla ortaya çıkar. Göreceğimiz gibi bu, kaygıyı “hiçlik korkusu” olarak tarif eden Kierkegaard’ın görüşüne paraleldir. Her ne kadar ölüm, kaygının en yaygın biçimi ve simgesiye de, “olmama” sadece fiziksel ölüm tehdidi anlamına gelmez. Olmama tehdidi, psikolojik ve tinsel anlamda da gerçekleşebilir. Örneğin kişi varlığının *anlamsızlaşması* tehdidiyle yüz yüze gelebilir. Kişinin varlığının anlamını yitirmesi, benliğinin varlığını tehdit eden negatif bir deneyim olarak yaşanır (Goldstein’in ifadesiyle, “Benlik çözülmesi”). Fakat bu türüyle olumlu bir şekilde yüzleşilirse (yani birey hem anlamsızlaşma tehdidine gark olur hem de bu tehdide karşı koyarsa), bunun sonucunda bireyin benliği daha da güç kazanır. Bu aynı zamanda, kendisine dair algısının da güçlenmesi demektir; artık kendisini, olmayanların ya da nesneler dünyasının ötesinde, ayrı bir varlık olarak görür.

Niebuhr kaygıyı, insana dair teolojik öğretisinin merkezi ne koyar. Niebuhr’a göre insanın yaratıcı ya da yıkıcı her eyleminin içinde kaygıdan izler vardır. Kaygının kaynağı olan gerçek, insanın, tıpkı hayvanlar gibi doğadaki olasılıklar ve gereklilikler içinde yer alan sonlu bir yaratık olmasıdır. Fakat öte yandan, insan özgürdür de. “Hayvanların tersine insan bu durumu [olasılıkları] görür ve yol açabileceği tehlikeleri tahmin edebilir ve bunu yapabildiği ölçüde sonluluğunu aşar. Kısacası insan, hem zincirli hem de özgür, hem sınırlı hem de sınırsız olmasının sonucu olarak kaygılıdır. Kaygı kaçınılmazdır çünkü insanın içinde bulunduğu özgürlük ve sonluluk paradoksunun doğal bir sonucudur.”³¹ Bu inceleminin ilerleyen sayfalarında, nevrozu hazırlayan bir ön koşul olarak kaygıyla ilgili daha fazla sözümüz olacak ama bu noktada Niebuhr’un buna paralel teolojik bir çerçevede kaygıyı “günaha hazırlayan içsel ön koşul...” olarak gördüğünü

ve “Kaygı, ayartılma durumunun içsel tarifidir” dediğini not olarak düşelim.³²

PSİKOLOJİDE

“Kaygı, Garp medeniyetinin en çok öne çıkan zihinsel özelliğidir.” Bu sav sosyal psikolog R. R. Willoughby’ye aittir. Willoughby daha sonra üç sosyal patoloji alanında, kaygıya tepki olarak değerlendirilebilecek olayların artışına işaret ederek bu savıyla ilgili istatistiki kanıtlar sunar. Bu üç alan *intihar, işlevsel zihin rahatsızlıkları ve boşanmadır*.³³ Son yetmiş beş ila yüz yıl boyunca Kıta Avrupasındaki çoğu ülkede intihar oranlarında sürekli artış görülmektedir. İşlevsel zihin hastalıklarında ise, Willoughby’nin savına göre, “hastanelerdeki imkanların artması ve doğru teşhisler konması yönünde en büyük desteklerin verildiği bir dönemde bile zihin hastalıklarında gerçek bir yükseliş olduğu...” anlaşılmaktadır.³⁴ Yirminci yüzyılda, Japonya hariç her ülkede boşanma oranları sürekli yükselme eğilimi içindedir. Willoughby’ye göre boşanma oranları, bu kültürün üyelerinin evliliklerdeki kritik uyumla ilgili ilave stresi kaldıramamalarının ölçüsüdür ve boşanma oranlarındaki artış, kaygının kültürdeki yükünün oldukça ağır olduğuna işaret etmektedir. Amerika’yla ilgili önemli bir tespit de “eşten görülen eziyetin” en büyük boşanma sebebi olması, diğer sebeplerinse giderek azalmasıdır. Willoughby, “eziyeti” kaygı artışıyla ilgili bir sorun olarak yorumlar: “Eşlerden birinin davranışları kaygıyı şiddetlendirecek kadar kötüyse, bu ‘eziyet’ tir.”

Willoughby’nin “uygarlığımızda yaygın ve giderek artan bir kaygının mevcut olduğunu belirten sağduyulu savını” desteklemek için bu istatistiki bilgileri vermesindeki amaç sorgulanamaz. Fakat bu istatistiksel göstergeler ile kaygı arasındaki söylediği kadar doğrudan bir ilişki olup olmadığına dair sorular sorulması yerinde olur. Boşanma oranlarındaki

artış kaygının yaygınlığı kadar, değişen sosyal tavırlarla da ilgilidir. *Boşanma, intihar ve zihinsel rahatsızlık oranlarındaki yükselmeye kültürümüzde yaşanan travmatik geçiş döneminin semptom ve ürünleri olarak bakmak, kaygıyı ise bu geçiş halinin semptom ve ürünü olarak görmek* daha mantıklı görünüyör.

Bunlardan birini, örneğin günümüzdeki boşanmaları ele aldığımızda, 1976'da yayımlanan bir istatistiğe göre, "Kırk beş yıl öncesine kıyasla, yirmili yaşlarının sonlarında olan Amerikalıların ilk evliliklerini sonlandırma oranının üç veya dört kat daha fazla" olduğunu görürüz.³⁵ Son on iki yıldaki boşanma oranları ise iki kattan daha fazla arttı. Bu istatistiklere nereden bakarsak bakalım, kültürümüzde radikal bir karğaşa olduğu ve böyle bir kültürün yaygın kaygıya açık olduğu rahatlıkla görülebilmektedir.

Daha sonraki bölümlerde, psikolojinin çeşitli alanlarında kaygıya detaylı bir şekilde bakacağımız için, konuya giriş amacımıza uygun olarak burada sadece kaygının öğrenme teorisinde, dinamik psikolojide ve özellikle psikanalizde ve psikiyatrinin diğer alanlarında giderek daha merkeze oturan bir problem olarak görüldüğünü not düşelim. Başta ebeveyn ve öğretmenlerden gelen onaylar ve cezalarla ilgili olmak üzere korku ve kaygının okul çocukları üzerindeki etkisinin büyük olduğu uzun zamandır bilinmesine rağmen, çocukların eğitim hayatı ve sınıf içi deneyimlerine nüfuz eden kaygının sayısız etkisi ve ayrıntılı dışavurumları daha yeni yeni bilimsel olarak kabul görmeye başladı. Öğrenme teorisinde kaygının bir problem olarak odağa oturmasını ve dolayısıyla bilimsel bir şekilde formüle edilmesini Mowrer, Miller, Dollard ve onları izleyen birçok araştırmacıya borçluyuz.³⁶

Freud, otuz yıldan uzun bir süre önce duygusal ve davranışsal bozukluklarda kaygının önemli bir problem olduğunu fark etti. Psikanaliz alanında daha sonra kaydedilen gelişmeler onun bu önermesinin doğru olduğunu gösterdi. Sonunda bugün kaygının "*nevrozdaki temel olgu*" veya Horney'in deyi-

şiiyle, “nevrozun merkezindeki dinamik” olduğu herkes tarafından kabul ediliyor. Fakat bu sadece psikopatolojide geçerli değıl. Kaygının, gerek “normal” gerekse “anormal” insanların eylemlerinde yıllar öncesinde düşünöldüğünden çok daha yaygın olduğu artık biliniyor. İster “normal” isterse patolojik davranışlar söz konusu olsun, Freud kaygı için “Çözümü zihinsel varoluşumuzun tümüne ışık tutacak bir bulmacadır” derken haklıydı.³⁷

BU KİTABIN AMACI

Kaygı kültürümüzde birçok alanın merkezine oturmuş bir problem haline gelmiş olmasına rağmen, bugüne dek üzerine kurulan teoriler ve yapılan incelemelerde koordinasyon olmadığı için bu problemin çözümüne yönelik çabalar zayıf kalmıştır. Birçok yetenekli ve uzman psikoloğun gayretkeş çalışmalarına rağmen durum 1950’de ne ise, 1970’te de aynıdır. Kaygı konusundaki çeşitli sempozyumlarda sunulan çalışmaları okuyan herkesin görebileceğı gibi, aynı dili bile kullanıyor değiliz. Freud’un 1933 yılında yayımlanan eserinde kaygı ile ilgili bölümün giriş paragrafında anlatılan problem tanımı hâlâ geçerlidir: “Kaygı konusundaki hipotezlerimize dair sizlere çok sayıda yeni bilgi sunacağım ...ve fakat bu bilgilerin hiçbirinin bu karmaşık probleme nihai bir çözüm sağlama iddiasında olmadığını duyduğunuzda şaşırmayın.” Kaygıyı anlama yolunda bulunduğumuz mevcut aşamada ihtiyaç duyulan şey şudur: “Doğru soyut fikirlerin tanıtılması ve bunların gözlemlenen hammaddeye uygulanması ve böylece konuya bir düzen ve açıklık getirilmesi.”³⁸

Elinizdeki bu çalışmanın amacı, halihazırda koordinasyon içinde ilerlemeyen kaygı teorisine, elimizden geldiğı kadar, biraz olsun “düzen ve netlik” getirmektir. Önerim farklı kaygı teorilerini bir araya getirmek ve bunları hem kültürel ve tarihsel özellikleriyle hem de biyolojik ve psikolojik yönleriyle-

le incelemektir. Sonrasında bu teorilerin temel ortak paydalarını bulmaya çalışacak, fikir ayrılıklarını değerlendirecek ve farklı bakış açılarını elimden geldiği kadarıyla sentezleyerek *kapsamlı bir kaygı teorisi* içinde toplayacağım. Kitapta, kaygı teorisini klinik olarak gözlemlemek yanı kapsamlı ve çağdaş bir kaygı teorisinin çeşitli yönlerini örneklemek, göstermek ya da sorgulamak amacıyla vaka incelemeleri de yer almaktadır.

2. Bölüm

Filozofların Kaygı Yorumları

Yaşadığımız çağın bütünü hakkında iddialı terimlerle konuşma arzusu taşımıyorum ama çağımız kuşağını gözlemleyen hiç kimsenin bir uyumsuzluk olduğunu inkar etmeyeceğine kuşku yoktur ve buradaki kaygı ve huzursuzluğun sebebi, hakikatin ölçüsü, kütlesi, kısmen de soyut anlaşılabilirliği tek bir yönde artabilecekken, bunların kesinliğinin mütema-diyen azalmasıdır.

—Søren Kierkegaard, KAYGI KAVRAMI

Freud ve konunun derinine inen diğer psikologlar ortaya çıkana kadar kaygı problemi felsefe alanında, özellikle de etik ve dinle ilgili felsefe kollarında inceleniyordu. Kaygı ve korkuyu açık bir şekilde ele alan filozoflar soyut bir entelektüel sistem kurmakla değil, insanların varoluşsal çatışmaları ve krizleriyle ilgileniyorlardı. Madem yaşayan insanlar kaygılarıyla yüzleşmekten kurtulamıyorlardı, onlar da bu konudan kaçamazdı. Kaygı ve onunla ilgili problemlerin en derinlerine inenlerin, aynı zamanda hem din hem de felsefeyle ilgilenen Spinoza, Pascal ve Kierkegaard gibi düşünürler olması asla tesadüf değildir.

Kaygı probleminin felsefi geçmişini incelememiz, çağımızdaki kaygıyı anlamımıza iki açıdan yardımcı olacaktır. İlki ve

en belirgin olanı, bu filozofların yazılarında kaygının anlamına dair tespitleri görmemizi sağlamasıdır. Bu tespitler, Kierkegaard'da da görüldüğü gibi, sadece Freud'un teorilerinden önceki tarihlere ait değildir, bazı açılardan Freud'dan sonraki gelişmeleri de içeren tespitlerdir. İkincisi, bu inceleme, toplumumuzdaki kaygı probleminin tarihsel geçmişine ait bir safhaya dair bizi aydınlatır. Bireyin kaygısı, içinde bulunduğu kültürün tarihsel gelişimi esnasında belli bir noktada bulunmasına bağlı olarak koşullandığından, oradaki kaygıyı anlayabilmemiz için, o bireyin kültürünü ve içinde büyüdüğü atmosferi oluşturan egemen fikirleri anlamamız şarttır.¹ Dolayısıyla bu bölümdeki araştırmamız, çağımızdaki kaygıyı anlamak açısından elzem olan belli bazı kültürel meselelerin ve tavırların doğuşuna ışık tutabilir.

Örneğin bu meselelerden biri, zihin ve beden arasındaki ikiliktir: Bu ikilik on yedinci yüzyılda Descartes ve diğer düşünürler tarafından o döneme egemen modern tarzlarda ifade edilmiştir. Bu durum on dokuzuncu yüzyıl sonları ve yirminci yüzyıldaki çok sayıdaki insanda psikolojik kopukluk yaratmakla kalmamış, bazı açılardan Freud'un kaygıyı özel bir problem olarak kurmasını sağlamıştır.²

Bir diğer mesele ise kültürümüzde "rasyonel" (akılcı) olana, mekanik olgulara öncelik verilmesi ve "irrasyonel" (akıl dışı) diye nitelendirilen şeylerin baskılanmasıdır. Kaygı her zaman kısmen irrasyonel bir durum olduğundan, kültürümüzde bu deneyimi bastırma eğilimi vardır. Bu meseleye iki soru aracılığıyla yaklaşabiliriz: Kaygı neden on dokuzuncu yüzyıl ortalarına kadar özel bir problem olarak ortaya çıkmamıştır? Önceki yüzyılın yarısında psikolojide korku üzerine incelemeler ön planda olduğu halde, neden 1930'ların sonlarına kadar çeşitli psikoloji ekollerinde bir problem olarak ele alınmamıştır? Bu sorulara verilen birçok geçerli cevap arasında önemli olanlardan biri de, Rönesans'tan bu yana "irrasyonel" olguları hoşnutsuzlukla karşılamak gibi yaygın bir tavrın olmasıdır. Kendi

deneyimlerimizde de, sadece o deneyimleri “rasyonel” gösterebilecek yönlerini meşru araştırma alanı olarak kabul eder, akıl “sebepler” sunabileceğimiz özelliklere bakarız. Bu eğilim, bu kitapta anlatılan, örneğin, bekar annelerin kaygısına dair incelemelerdeki birçok vakada da görülebilir. Özellikle Helen’inki ilginç bir vakadır: Helen evlilik dışı ilişkiden kaynaklanan hamileliği yüzünden şiddetli bir kaygı içindedir ama bu kaygıyı, sürekli sözde bilimsel hamilelik “gerçekleriyle” ilgilenerek basılamaya çalışmaktadır. Helen’in bilincini kullanarak farkında olabileceği ama aklen “kabul görebilir” veya açıklanabilir olmayan tüm fikirler ve duygulardan kurtulma ihtiyacı hissetmesi, toplumumuzdaki birçok insanda gördüklerimizle aynıdır.

Korkular belli ve kesin bir şekilde deneyimlenebildiği için onlarla ilgili “mantıklı” sebepler sunabiliriz ve onları matematiksel araçlarla inceleyebiliriz ama birey tarafından genelde son derece akıl dışı bir olgu olarak yaşanır. Kaygıyı akıl dışı gördüğü için baskılama ya da “korkuları” kullanarak gerekçelendirme eğilimi, kültürümüzdeki eğitilmiş ve entelektüel kişilerle elbette sınırlı değildir. Bu kitapta aktarılan Helen vakası (9. Bölüm) buna güzel bir örnek oluşturur. Bu tür eğilimlerin nasıl doğduğunu anlamak için, toplumumuzda kabul gören tavırların ve kuralcı fikirlerin geçmişini araştırmamız gerekir.

Aşağıdaki paragraflarda yer alan felsefi açıklamaları sebep ya da sonuç olarak değil, dönemdeki topyekûn kültürel değişimin tek bir dışavurumu olarak ele alacağım. Açıklama ve tespitleriyle hem kendi yüzyıllarında hem de daha sonraki yüzyıllarda önemli isimler haline gelmiş filozoflar (bu bölümde değindiklerimiz), kültürlerindeki gelişmelere egemen anlamları ve bu gelişmelerin nerelere uzandığını derinlemesine anlama ve ifade etme konusunda başarılı olan filozoflardır. Bu açıdan, bu entelektüel liderlerin kendi yüzyıllarındaki açıklamaları, daha sonraki yüzyıllarda yaşayan çok sayıdaki insan için (bilinçdışı varsayımlar şeklinde) genelgeçer olmuştur.³

On yedinci yüzyılla başlayacağız çünkü modern dönemlerin büyük bir kısmında egemen olan düşünce sistemleri o yüzyılda kurulmuştur. O yüzyılın bilim insanlarına ve filozoflarına kılavuzluk eden, şekillendirici prensiplerin birçoğu Rönesans'ta ortaya çıkmıştı fakat sistematik açıklamalar haline gelmesi on yedinci yüzyılda (Descartes, Spinoza, Pascal, Leibniz, Locke, Hobbes, Galileo, Newton'un yaşadığı o muhteşem Klasik Dönem'de) gerçekleşti.

On yedinci yüzyıl felsefesinde, insan doğasını anlamaya dair bir tek ortak tema vardı: Herkes "insanın problemine akılcı çözüm" sunuyordu.⁴ Ortak payda, her insanın akılcı bir birey olduğuna ve yine her insanın entelektüel, sosyal, dinsel ve duygusal yaşamında özerkliğe ulaşabileceğine duyulan güvendi. Matematik, akılcılıkta ana araç kabul ediliyordu. Tillich'in deyişiyle "özerk akla" ya da Cassirer'in sözleriyle "matematiksel akla" duyulan bu inanç, Rönesans'ın başında feodalizmin ve mutlakiyetçiliğin çöküşüyle sonuçlanan ve sonunda burjuva egemenliğine yol açan kültür devrimine kılavuzluk eden entelektüel prensipti. O çağda özerk aklın, bireyin duygularını kontrol altına almasını mümkün kılacağına inanılıyordu (örneğin, Spinoza). Özerk akıl ayrıca fiziksel doğaya hakimiyeti de sağlayacaktı ve bu güven, fen bilimlerinde kaydedilen son derece kapsamlı ilerlemelerle tamamen haklı çıkacaktı. Descartes, bir yanda zihin ve düşünce süreçleri (içlem), diğer yanda ise fiziksel doğa (kaplam) arasında keskin bir ayrım yaparak bu gelişmelere hız kazandırdı.

Descartes'ın kurduğu ikilik [dikotomi] kritik bir nokta olmuştu: *Beden de dahil olmak üzere fiziksel doğa, mekanik ve matematiksel yasalar aracılığıyla anlaşılabilir ve yönetilebilirdi.* Böylece, modern zamanlarda mekanik ve matematiksel olarak ele alınabilen olgulara öncelik verilmesinin de yolu açılmış oldu. Bu önceliğe, mekanik ve matematiksel yöntemleri mümkün olduğu kadar çok deneyim alanına uygulama ve bu tür yöntemlerle ele alınamayan deneyim özelliklerini ise es geçme

gayretleri eşlik edecekti. Mekanik olmayan, “akıl dışı” deneyim veçhelerinin baskılanması, hem sebep hem de sonuç olarak, Rönesans’ın ardından gelen yeni sanayileşme ile el ele gitti. Sanayileşen bu sıradan dünyada hesaplanabilen ve ölçülebilen her şey pratik faydaya sahipti, “akıl dışı” olanlar ise değildi.

Fiziksel doğanın ve insan bedeninin matematiksel ve mekanik olarak yönetilebileceğine duyulan güvenin kaygı giderici etkileri çok büyüktü. Bu sadece insanın maddi ihtiyaçlarını karşılama ve fiziksel doğadan gelen gerçek tehditleri aşması için değil, insanı “akıl dışı” korkular ve kaygıdan kurtarma konusu için de geçerliydi. Ortaçağın son iki yüzyılında olduğu kadar Rönesans’ta da yaygın bir kaygı kaynağı olan sihir türleri, büyücüler, şeytanlardan kaynaklanan korkuların dağılması için yol açılmıştı. Tillich, Descartes’çılarının, ruhun bedene etki edemeyeceği varsayımı sayesinde, “dünya üzerindeki sihri kaldırılabildiklerine” dikkat çeker. Örneğin, Rönesans’tan on sekizinci yüzyıl başlarına kadar süren cadı işkenceleri, bu tür Descartes’çı formülasyonlarla aşılabilmektedir.

Rönesans’ta başlayıp on yedinci yüzyılda daha net olarak dile getirilen özerk, akılcı bireyin gücüne duyulan güvenin bir açıdan dağıtıcı etkileri olmuştu. Fakat diğer bir açıdan, akla duyulan güven, Rönesans bireyselciliğiyle ayrılamaz bir bağ içinde olduğu için, bu kervanla birlikte yeni kaygı kaynakları da gelmiş, birey tarafında psikolojik soyutlanma duyguları ortaya çıkmıştı.⁵ Hakeza, bazı açılardan özerk akıl doktrini, on yedinci yüzyılın Rönesans bireyselciliğinde entelektüel bir ifade olarak kullanılıyordu. Descartes’ın klasik “Düşünüyorum; o halde varım” ifadesi, var olmanın kriteri olan akılcı süreçlere yapılan vurguyu gösterir; fakat aynı zamanda kişinin *in vacuo* kendi varoluşuna inanması için toplumun da gerekli olduğuna işaret eder. Bunu, bir çocuğun önce diğer insanların farkına varıp kendini onlardan ayrı görünce benlik kimliğini deneyimlediğini gösteren, günümüze ait psikolojik kavrayış-

larla karşılaştırın. Benliğin bu toplumsal kökenini W. H. Auden'ın özlü şiirsel anlatımında görebiliriz:

*...ego bir düşüdür,
Ta ki bir komşu
ihtiyacını dile getirip
onu yaratana dek.⁶*

Bu “komşunun ihtiyacı” dikkate alınmazsa yeni kaygının yolu açılmış olur.

Bireyin soyutlanması problemiyle, on yedinci yüzyıl düşüncesinde de yüz yüze gelinmiştir ve buna getirilen çözümün çok kapsamlı bir kaygı giderici etkisi olmuştur. Bu çözüm şu inanca dayanıyordu: Tüm insanlar aklın hürriyetine kavuşursa, evrensel bir insanlık ve bireyle toplum arasında bir uyum sistemi gerçekleşebilecekti. Bir diğer deyişle, birey kendi aklının izinden cesaretle yürürse soyutlandığını hissetmek zorunda kalmayacak, vardığı sonuçlar ve edindiği faydalar diğer insanlarınkiyle uyum içinde olacak ve böylece uyumlu bir topluma kavuşulacaktı. Hatta, soyutlanmayı aşma yönünde metafizik bir temel de sunuldu: Evrensel aklın amaç edinilmesi, bireyi “evrensel gerçeklikle” uyumlu kılacaktı. Cassirer'in deyişiyle, “*matematiksel akıl, insan ile evren arasındaki bağıdır.*”⁷

Bu dönemin bireyselci düşünce yapısını ve bunu telafi eden faktörleri Leibniz'de görebiliriz. Leibniz'in temel doktrini olan “monad”, bölünmez ve ayrı oluşuyla bireyselcidir ama bunu telafi eden öge “önceden oluşturulmuş uyum” doktrininin içine alınır. Tillich bunu net bir şekilde açıklar:

Uyum sisteminde, bireylerin metafizik tek başınalığı şu doktrinin içinde güçlü bir şekilde vurgulanır: Bir “monad” dan [zerreden] diğerine açılan “hiçbir kapı ya

da pencere" yoktur. Her bir ünite kendi başınadır, doğrudan bir iletişim içinde değildir. Bu düşüncenin içerdiği dehşet şöyle bir uyum ön kabulüyle aşılr: Tek tek her monadın içinde tüm dünya mevcuttur ve tek tek her bireyin gelişmesi tüm diğer bireylerin gelişmesiyle doğal bir uyum içindedir. Burjuva medeniyetinin ilk dönemlerinde bu hali anlatan en zengin metafizik simge budur. Duruma da uygun düşmüştür çünkü toplum giderek daha da çok zerrelere ayrılrsa da, hâlâ ortak olarak paylaşılan bir dünya vardır.⁸

Kaygı dağıtıcı bu düşünce şekillerini bilmeliyiz çünkü ancak böylece on yedinci yüzyıl düşünürlerinin özel bir kaygı problemiyle neden bu kadar ender yüz yüze geldiğini anlayabiliriz. Korkunun akılla yenilebileceğine duyulan güvenin, kaygı problemini büyük ölçüde azaltmaya yaradığını Spinoza'nın eserlerinde de göstereceğim. Ayrıca, o dönemin temsilcilerinden olan ama özerk aklın o döneme hakim gücünü kabul edemeyen ve dolayısıyla kaygıyı çok önemli bir problem olarak gören Pascal'a da değineceğiz.

SPINOZA: KORKUYU ALT EDEN AKIL

Matematiksel aklı kullanarak korkuyla baş etme yönteminin en seçkin örneklerinden biri Baruch Spinoza'nın (1632-1677) yazılarında görülür. Cassirer, Spinoza'yı anlatırken filozofun "matematik ve insan zihni teorisinde son ve kesin bir adım atmaya soyunduğunu" söyleyerek şunu ekler: "Spinoza yeni bir etik, ...ahlak dünyasına dair matematiksel bir teori kurdu."⁹ Spinoza'nın yazılarının, son derece keskin ve çağdaş bilimsel psikoloji teorilerine şaşılabacak kadar yakın tespitlerle dolu olduğu gayet iyi bilinir; bunlardan biri de zihinsel ve fiziksel olguların aslında tek bir sürecin iki farklı

yönü olduğu tespitidir.¹⁰ Spinoza kaygıyı özel olarak ele almadıysa bunun nedeni psikolojik muhakeme yürütememesi değildi, bundan emin olabiliriz. Birçok noktada psikanalitik kavramları öngörmüştü. “Tutku (Kierkegaard’ın bağıllık anlamında kullandığı tutkuyu değil, “duygusal karmaşa”yı kasteder), kişi onun hakkında net ve ayırt edilebilir bir fikir geliştirdiği anda tutku olmaktan çıkar”¹¹ ifadesi bunun bir örneğidir. Bu, daha sonraki yıllarda ortaya çıkacak psikanalitik bir tekniğe yani duygu netleştirmeye dair şaşırtıcı bir tahmindir.

Spinoza, korkunun temelinde öznel bir problem olduğuna yani kişinin ruh hali ya da tavırlarıyla ilgili bir mesele olduğuna inanıyordu. O, korkuyu umudun yanına koyarak tanımlar; her ikisi de kuşku içindeki bir insana ait özelliklerdir. Korku, nefret ettiğimiz bir şeyin başımıza gelebileceği fikrinden doğan “belirsiz bir acıdır”, umut ise arzuladığımız bir güzelliğin başımıza gelme fikrinden doğan “belirsiz bir hazdır”. Spinoza, “Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere” der, “Korku umutsuz, umut korkusuz olamaz.”¹² Korku, “bir zihin zaafının sonucudur; bu yüzden akıl kullanımıyla ilgisi yoktur.”¹³ Umut da bir zihin zaafıdır. “Bu nedenle, aklın kılavuzluğunda yaşamak için ne kadar gayret gösterirsek, umuda o kadar az bağlanır, korkuya o kadar az teslim olur ve kendimizi ondan o kadar iyi kurtarır, bahtımızı o kadar aşarız ve nihayetinde eylemlerimize aklın öğütleri yön verir.”¹⁴ Spinoza’nın korkuları aşmak için gösterdiği yol, yaşadığı dönemdeki akılcılık vurgusuyla tutarlıdır; yani duygular baskılanmayacak ama akla tabi olacaktır. Spinoza’ya göre duygu, onun tersi ve daha güçlü olan bir şeyle aşılar. Fakat bunu yapmak için “düşüncelerimizin ve imgelerimizin düzenlenmesine” dikkat etmemiz gerekir. “Korkuyu bir kenara atmak için cesareti de aynı şekilde düşünmeliyiz; yani yaşamın sıradan tehlikelerini, onlardan cesaretle nasıl kaçılacağını ve onların nasıl aşılabileceğini düşünerek sıralamalı ve hayal etmeliyiz.”¹⁵

Spinoza, analizinin birçok yerinde, örneğin korku ile umudu yan yana getirdiğinde, kaygı probleminin eşiğine kadar gelir. Bireyde hem korkunun hem de umudun aynı anda bulunması ve bunun belli bir süre boyunca sürmesi, ben dahil daha sonraki birçok yazar tarafından ruhsal çatışmanın bir özelliği kabul edilir.¹⁶ Fakat Spinoza kaygı probleminin eşiğinden daha ileri gitmez. On dokuzuncu yüzyıldaki Kierkegaard'ın şaşırtıcı bir şekilde tersine, umut ile korku arasındaki çatışmanın kalıcı ve gerekli olduğunu görmez; korkular, bireyin kendini akla yığıtçe adamasıyla aşılır; böylece kaygı problemi o kişinin karşısına çıkmaz.

Spinoza ile on dokuzuncu yüzyıl filozofları arasındaki bir diğer fark da güven ve çaresizlik kavramlarını ele alışlarında görülür. Spinoza'nın bakış açısına göre, kuşku nedenlerini umutlarımızdan çıkarıp attığımızda güven hissi ile dolarız; yani artık güzel bir şeyin başımıza geleceği kesindir. Kuşku ögesini, korkumuzdan çıkarıp attığımızda ise çaresiz hissederiz çünkü korkulan olayın gerçekleşeceği ya da gerçekleştiği kesindir. Tersine Kierkegaard'da ise güven, kuşkunun (ya da kaygının) kesilip atılması değil, kuşku ve kaygıya rağmen hayata devam etme tavrıdır.

Spinoza'da bizi en çok çarpan sözcük "kesin" sözcüğüdür. Kişi böylesi bir zihinsel ve duygusal kesinliğe ulaşabileceğine inanırsa gıpta edilesi bir psikolojik sonuç elde eder. Spinoza, yaşadığı çağda buna inanıyordu. Etiğin *matematiğini* kurmasına elbette bu inanç temel olmuştur. Kişi, bir geometri önermesine ne kadar kesinlikle bakabiliyorsa, etik bir probleme de aynı kesinlikle bakabilmelidir. Spinoza'ya göre temel nokta şudur: "Belli bir ölçüde aklımızı dinleyip" ona göre hareket edilmesi ve kuşkunun denklemden çıkarılması ile kesinliğe ulaşılması mümkündür.

Esas kaygı problemi Spinoza'nın zihninde kendine yer bulmamıştır. İçinde yaşadığı kültürel durumu dikkate aldığımızda, akla duyduğu güvenin ona gayet güzel hizmet ettiği sonucuna varmadan da edemiyoruz.¹⁷

PASCAL: AKLIN YETERSİZLİĞİ

Bir matematik ve fen dehası olarak, on yedinci yüzyılın seçkin entelektüellerinden birini temsil eden Blaise Pascal (1623-1662), insan doğasının tüm o çeşitliliği, zenginliği ve çeşitliliklerinin, matematiksel akılculukla kavranabileceğine inanmayarak bir istisna oluşturur. İnsanlara ilişkin akılcı kesinliğin geometri ve fizikteki akılcı kesinlikle uzaktan yakından ilgisinin olmadığına inanır. Bu yüzden Pascal bizim çağdaşlarımızdan, Spinoza ise bambaşka bir çağdan biri gibi görünür. Pascal'a göre insan yaşamına etkin olan yasalar, şans ve "ihtimaller" yasasıdır. Dolayısıyla Pascal, insanın varoluşundaki olasılıkları etkileyici bulur.

Kendinden önceki ve sonraki sonsuzluğun bir kalemde yuttuğu kısacık ömrümü düşündüğümde, hatta uzayın sonsuz enginliğinde bilğim dahilinde bile olmayan yerlere kıyasla doldurduğum bu küçük yeri gördüğümde, korkuyorum, neden orada değil de buradayım diye şaşıyorum; zira orada değil de burada olmam için, o zamanda değil de şimdide olmam için hiçbir neden yok.

İnsanın körlüğüne ve sefaletine, tüm evrenin dilsizliğine, tüm bilgilerden mahrum bir halde sağını solunu bilemeden evrenin bu köşesinde kaybolmuşçasına dolanıp duran, onu oraya kimin koyduğunu ya da öldüğünde kendisine ne olacağını bilemeyen insana baktığımda, uyurken kaçırılıp korkunç bir ıssız adaya götürülen, uyandığında nerede olduğunu bilemeyen ve o adadan çıkabileceği her türlü araçtan yoksun bir insan olarak korkmaya başlıyorum. İnsanların böylesine sefil bir durumda neden umutsuzluğa düşmediğine, işte bu nedenle hayret ediyorum.¹⁸

Yani Pascal, sadece kendisinin deneyimlediği değil, çağdaşlarına ait yaşamların görünen yüzeyinin altında, “insanların mütemadiyen huzursuzluk içinde geçen ömürlerinden” anlaşılabilmesine inandığı kaygı ile doğrudan ilgilenmiştir.¹⁹ İnsanların durmaksızın dikkatlerini başka bir yöne çevirmeye zorlandığına, can sıkıntısından kaçmak ve yalnız kalmamak için sürekli çaba sarf ettiğine ve ta ki ajitasyon, amacın ta kendisi olana dek bunu sürdürdüğüne dikkat çekmiştir. Pascal, insanın kendi dikkatini durmaksızın dağıtmaya çabalayarak aslında “kendine dair düşünmekten” kaçmaya çalıştığını hissediyordu çünkü olur da kendi içine dönüp kendini değerlendirecek olursa, keder ve kaygıyla dolacaktı.

İnsan yaşamının olasılıklar ve belirsizliklerle dolu yönlerine odaklanıp bunlara kafa yoran Pascal, çağdaşları tarafından önerilen, aklın kesinliğe ulaşmada bir kılavuz olduğunun farkındaydı ama o, aklın yaşam üzerinde uygulanabilecek bir kılavuz olduğuna inanmıyordu. Aklın değerini küçümüyor falan değildi. Tersine, aklın insanın en ayırıcı niteliği olduğunu, düşünmeyen bir doğanın ortasındaki insanın itibar ve ahlak kaynağının akıl olduğuna inanıyordu (“İyi düşünmek ...ahlaki bir prensiptir”²⁰). Fakat gerçek yaşamda akla sırtımızı yaslayamayız çünkü akıl “onca duyunun karşısında eğilip bükülebilir” ve duyulardan gelen verilerin aldatıcı olduğunu herkes bilir. Dahası, Pascal’a göre akla duyulan güvenin yanlış olmasının bir nedeni de duyguların gücünü dikkate almamamızdır.²¹ Pascal, duyguları hem olumlu hem de olumsuz açıdan ele alıyordu. Akılcılığın dışarıda bıraktığı duyguların değerini şu sözlerde adil ve güzel bir şekilde ifade eder: “Kalp, aklın bilemediği şekillerde akıl yürütür.” Öte yandan, duygular sıklıkla akli çarpıtır ve hükümsüz kılar ve akıl sadece gerekçelendirmeye dönüşür. Akla aşırı güvenmek, akli istismar edip töreleri ya da kralların iktidarını desteklemeyi veya adaletsizliği gerekçelendirmeyi kolaylaştırır. Pratikte akıl şuna dönüşür: “Pireneler’in bu yanında doğru

olan, öte yanında yanlış sayılır.”²² Akla güvenmenin içerdiği bu tür özelliklerin karşısında Pascal’ın “sağduyuya duyulan sahici sevgi ve saygı” dediği şeye çok değer verdiği açıktı fakat o aynı zamanda, sağduyuya karşı sahici bir sevgi ve saygı duymanın insan yaşamında çok ender rastlanan bir şey olduğunu da seziyordu. Bu yüzden insanın içinde bulunduğu duruma, çağdaşlarından çok daha az iyimser bakıyordu. “Bilgisizlik ve bilgi arasında durmaksızın belirsizlik içinde dalgalanan, uçsuz bucaksız bir ortama bırakılmış durumda-yız” diyordu.²³

Bu noktaya kadar anlatılanlara bakıldığında, on yedinci yüzyıldaki düşünce liderlerince yorumlandığı şekliyle, akla güven duymanın kaygıyı dağıtmaya yaradığı görülüyor. İnsana dair problemlere getirilen akılcı çözümleri kabul edemeyen Pascal’ın, aynı zamanda kaygıdan kurtulamayan bir düşünür olmasının da bu hipoteze destek verdiği düşünülebilir.

Pascal, yaşadığı çağda geçerli olan fikirlerin ve modern dönemin merkezine oturan felsefi gelişmelerin karşısında bir istisna olarak yerini alır.²⁴ Resmin tamamına bakıldığında, akıl yoluyla doğaya hakim olunacağına, insan duyularının düzene sokulabileceğine duyulan inanç, o çağın fikir liderlerine nispeten faydalı olmuştur, düşüncelerinde kaygı problemiyle yüz yüze gelmemişlerdir. Ben de bu noktada şunu öneriyorum: Kendilerini modern dönemin bu klasik safhasında bulan Spinoza ve diğer düşünürler bu kültürel duruşları sayesinde, *on dokuzuncu yüzyıldaki benzer fikir liderlerinin ve yirminci yüzyılda yaşayan insanların çoğunun başına gelecek olan içsel travma ile karşılaşmamışlardır*. Özerk aklın gücüne duyulan inancın hakim kılınması, o kültürdeki psikolojik bütünlüğün korunmasını, ciddi bir parçalanma tehdidinde maruz kalmadan on dokuzuncu yüzyıla kadar gelmesini sağlamıştır.

KIERKEGAARD: ON DOKUZUNCU YÜZYILDA KAYGI

On dokuzuncu yüzyılda ise modern kültürün bütünlüğünde büyük çaplı çatlakların oluştuğunu görebiliriz; şu anki kaygımızın büyük bir bölümün altında yatan da bu çatlaklardır. Modern kültürün doğuşunun ve yapılanmasının temeli olan özerk akla duyulan devrim niteliğindeki inanç, artık yerini “teknik akla” bırakmıştı.²⁵ İnsan fiziksel doğaya her geçen gün hızla ve daha fazla hakim olurken insan toplumunun yapısında yaygın ve derin değişimler yaşanıyordu. Bu değişimlerin ekonomik ve sosyolojik boyutlarına bir sonraki bölümde gireceğiz ama şimdi o dönemdeki değişimlerin insanların kendilerine bakışını değiştirdiğinin altını çizmemiz gerek.

Bu çağ “özerk bilimler” çağıydı. Her bilim kendi yönünde ilerliyordu ama Cassirer’in dediği gibi, birleştirici bir prensip yoktu. Nietzsche, artık “Bilim bir fabrika” diye uyarıyordu; ona göre bir yanda teknik akıl hızla gelişirken, diğer yanda insanın idealleri ve değerleri parçalanıyordu ve Nietzsche bunun sonucunun nihilizm olmasından korkuyordu. On dokuzuncu yüzyılda insana dair görüşler, çoğu durumda, ilerleyen bilimlerin ürettiği ampirik verilerden sıyrılamıyordu; oysa bilimin ta kendisi birleştirici bir prensipten yoksundu ve insana getirilen yorumlar arasında büyük farklılıklar vardı. Cassirer şuna dikkat çeker: “Her düşünür, insan doğasıyla ilgili kendine göre bir resim çizmekte” ve bu resimlerin her biri ampirik verileri temel alıyor olsa da, “her teori, ampirik olguların önceden belirlenmiş bir modele zorla sığdırılmaya çalışıldığı bir “prokrustes yatağı” haline gelmektedir.”²⁶ Cassirer şöyle devam ediyor:

Bu gelişme yüzünden, modern dönem insanına dair teorimiz entelektüel merkezini kaybetti. Onun yerini ise tam bir fikir anarşisi aldı. ... Teologlar, bilimciler, poli-

tikacılar, sosyologlar, biyologlar, psikologlar, etnologlar ve ekonomistlerin her biri bu probleme kendilerine göre farklı bir bakış açısından yaklaştı. Tüm bu farklı nitelikleri ve bakış açılarını bütünleştirmek ya da bir araya getirmek imkansızdı. ... Her yazar, insan yaşamına dair kendi kavrayışı ve değerlendirmesinin, konuya son noktayı koyduğuna inanıyor görünüyordu.

Cassirer, bu fikir zıtlıklarının yalnızca “vahim bir teori problemi değil, etik ve kültürel yaşamımızın tümüne yönelik bir tehdit” oluşturduğunu düşünüyordu.²⁷

On dokuzuncu yüzyıla damgasını vuran *bölümleşme* sadece teori ve bilim alanlarında değil, kültürün diğer safhalarında da mevcuttu. Estetikte, “Sanat, sanat içindir” hareketi vardı ve sanat doğanın gerçeklerinden gitgide daha uzağa kayıyordu (yüzyılın sonuna doğru Cézanne ve Van Gogh bu gelişmeye itirazlarını koyacaklardı). Dinde, teorik inançlar ve pazar ayinleri, günlük yaşam pratiklerinden ayrılıyordu. Aile yaşamındaki bölümleşme, Ibsen’in *Bir Bebek Evi*’nde çarpıcı bir şekilde yansıtılmış ve eleştirilmişti. Bireyin psikolojik yaşamına gelirsek, on dokuzuncu yüzyılın genel anlamda en belirgin niteliği “akıl” ile “duygunun” birbirinden ayrılmasıydı; iradi çaba (istenç) bu ikisinin arasında karar verme yöntemi olarak baş tacı edilmiş ve bunun genel sonucu, duyguların inkarı olmuştu.

On yedinci yüzyılda *akıl*ın duyguları yönettiğine *duyulan inanç*, artık *duyguları baskılama alışkanlığına* dönüşmüştü. Bu açıdan baktığımızda, cinsellik ve husumet gibi daha az kabul gören duygusal saiklerin neden yaygın olarak inkar edildiğini anlayabiliriz. Sigmund Freud’un çalışmalarında ele alınan problem de işte bu psikolojik kopukluktu. Freud’un bilinçaltı güçlerle ilgili keşifleri ve bireyin psikolojik bütünlüğü için yeni bir zemin bulmasına yardımcı olmak adına tasarladığı

tekniklerini anlamamız için öncelikle on dokuzuncu yüzyılda kişiliğin nasıl bölümleştiğine mutlaka bakmalıyız.²⁸

On dokuzuncu yüzyıldaki bu psikolojik kopukluğu düşündüğümüzde, kaygının kaçınılmaz bir problem olarak ortaya çıkması şaşırtıcı bir durum değil. Aynı yüzyılın ortalarında Kierkegaard'ın, o tarihe kadar görülmüş en doğrudan ve bazı açılardan en derin incelemelerini yapmış olması şaşırtıcı değil. Elbette, kaygıyı yaratan bu kopukluğun ta kendisiydi. Kierkegaard ve daha sonra Freud tarafından kişilik bütünlüğü için yeni bir zemin arayışı, her şeyden önce kaygı problemi ile yüzleşmeyi, sonra da mümkünse çözmeyi gerektiriyordu.

Fikir ve kültür bütünlüğündeki bozulma, on dokuzuncu yüzyıldaki hassas ve öngörülü bir grup düşünür tarafından şiddetle hissediliyordu; bu düşünürlerin çoğunu varoluşçular terimi altında toplayabiliriz. Varoluşçuluk akımının tarihi, Alman filozof F. W. J. Schelling'in 1841'de Berlin'de Kierkegaard, Engels ve Burckhardt gibi seçkin bir dinleyici kitlesi önünde yaptığı konuşmalara kadar gider.²⁹ Varoluşçu düşünce Schelling ve Kierkegaard'ın yanı sıra, "hayat filozofları" kanadında Nietzsche, Schopenhauer ve daha sonra Bergson ile, sosyoloji kanadında ise Feuerbach ve Marx ile temsil edilir.³⁰ Varoluşçu filozofların tümünün itiraz ettiği ortak nokta ise şudur: "Sanayileşen Batı toplumunun geliştirdiği yaşam biçimi, akılcı düşünce sistemi ve onun felsefi temsilleri."³¹ Tillich bu varoluşçu düşünürlerin gayretlerini betimlerken, "Hristiyan ve hümanist, iki muazzam geleneğin kapsayıcı karakterini ve inandırıcılık yeteneğini yitirdiği bir kültürel ortamda, insanın yabancılaştığı bir gerçeklikten yaşama dair yeni bir anlam çıkarmak için verdikleri umutsuz mücadele" der. Tillich şöyle devam eder:

Bu sistemin ne anlamlara gelebileceği, son yüz sene içerisinde gitgide daha da belirginleşti: Bireysel özgürlük, kişisel kararlar ve organik toplum gibi yapıları

yıkacağı anlaşılan mantığa dayalı veya natüralist bir mekanizma; yaşamdaki en hayati kuvvetleri yutarak insan dahil her şeyi bir hesaplama ve yönetme nesnesi-ne dönüştüren bir analitik akılcılık...³²

Varoluşçu düşünürler geleneksel akılcılığı reddederken, bireyin gerçekliğe yaklaşıp deneyimleyebilmesi için onun öncelikle ve mutlaka *hem hisseden hem eyleyen hem de düşünen bir organizma* olarak her yönüyle tam bir birey olması gerektiğini vurguluyorlardı. Kierkegaard, soyut düşünce ile gerçekliği birbiriyle karıştıran Hegel'in sisteminin bir kandırmacadan farksız olduğunu düşünüyordu. Kierkegaard ve ona yakın düşünen diğerleri, tutkunun (sözcük burada, tam bir adanmışlık anlamında kullanılıyor) düşünme eyleminden ayrı tutulamayacağına inanıyordu. Feuerbach, "Gerçekten var olan bir şey varsa o da tutku nesnesidir" diye yazıyordu.³³ Nietzsche, "Bedenlerimizle düşünürüz" diyordu.

Bir diğer deyişle bu düşünürler, zihin ile beden arasındaki geleneksel ikiliği ve deneyimin "akıl dışı" yönlerini baskılamak yaklaşımını aşmak istiyorlardı. Kierkegaard, salt nesneliliğin bir yanılsama olduğunu savunuyordu; öyle değilse bile pek arzu edilen bir şey değildi. "Taraf" kelimesinin altını çiziyor, nesnel dünya ile o kadar sıkı bir bağımız var ki hakikate nesnel bakmak yani "tarafsız" olmak bize yeterli gelmez diyordu.³⁴ Kierkegaard "kendi" ve "hakikat" gibi terimlere getirilen katı tanımlara şiddetle itiraz ediyordu; bu sözcüklerin sadece dinamik, yani diyalektik tanımları olabilirdi, çünkü yaşayan insanlar tarafından sürekli geliştiriliyorlardı. "Kurgudan uzaklaşmalı, 'sistem'den uzaklaşmalı ve gerçekliğe dönmeli" diye haykırıyordu.³⁵ "Hakikat sadece bireyin kendisi onu eylemde ürettiği zaman var olur" savının altını çiziyordu.³⁶ Bu, radikal bir öznellik gibi gelebilir; yüzeysel bakıldığında öyledir de; fakat Kierkegaard ve bu akımda yer

alan diğerlerinin, “akılcı” sistemlerin yapay nesnelliğine karşı sahici bir nesnelliğe giden yolun bu olduğuna inandıkları unutulmamalıdır. Tillich’in de dediği gibi, bu düşünürlerin baktığı taraf “insanın dolaysız deneyimiydi, ‘öznelliği’ydi’ ama bu, ‘nesnelliğin’ karşıtı olan bir öznellik değil, kaynağını hem nesnellikten hem de öznellikten alan, yaşayan deneyimdi.”³⁷ Ayrıca, “nesnellik ve öznellik arasındaki ayırmadan önce gelen ve onun ötesine geçen, o yaratıcı var oluş zeminini keşfetmeye çalışıyorlardı.”

Bu düşünürlerin amacı, *yaşayan bir varlık olan ve bütünlüğü deneyimleyen* yani aynı zamanda düşünen, hisseden ve irade koyan bireyi yeniden öne çıkararak kültürlerinin bölünmesinin engellemektir. Bu incelemede varoluşçuların önemli bir yere sahip olmasının nedeni sadece psikoloji ve felsefedeki ikiliğin onların düşüncelerinde yıkılması değil, artık modern dönemde *kaygının ilk kez kendi başına bir problem olarak ön plana çıkmasıdır.*

Şimdi doğrudan Søren Kierkegaard’a (1813–1855) dönebiliriz. Brock’a göre, Kierkegaard “bu kıtada Nietzsche’den daha üstün tutulan ve etkisiyle Dostoyevski ile yarışan, kap-sam açısından değilse de, derinlik açısından bütün zamanların en çarpıcı psikoloğudur.”³⁸

Kierkegaard’ın 1844’te kaygı üzerine yazdığı küçük kitabının³⁹ temel taşı olan fikir, kaygı ile özgürlük arasındaki ilişkidir. Kierkegaard “kaygının, özgürlüğe yöneliş olarak anlaşılması gerektiğini”⁴⁰ savunuyordu. Özgürlük, kişilik gelişiminin hedefidir; psikolojik açıdan bakacak olursak, “iyilik özgürlüktür.”⁴¹ Kierkegaard özgürlüğü *olanak* diye tanımlar. Bunu insanın tinsel veçhesi olarak görür. Gerçi Kierkegaard “tin” derken bunu her seferinde “olanak” olarak okumak doğru değildir. İnsanı bitki veya sadece hayvan olan diğer canlılardan ayıran özellik, insan olanaklarının kapsamında ve olanakların farkında olma yetisinde yatar. Kierkegaard insanı, olanakların sürekli kendisine seslendiği, olanakları süre-

li düşünen, gözünün önüne getiren ve yaratıcı edimle onları gerçeğe dönüştüren bir varlık olarak görür. Psikolojik açıdan bakıldığında olanağın bu özel içeriğini, aşağıda Kierkegaard'ın fikirlerinin geniş anlamlarını ve dile getiriliş biçimlerini ele aldığım da anlatacağım. Bu noktada sadece buradaki olanağın insan özgürlüğü olduğunu söylememiz yeterli olacaktır.

Ne var ki bu özgürlük yetisi kaygıyı da beraberinde getirir. Kierkegaard'a göre kaygı bir insan halidir. İnsan, özgürlüğüyle yüze geldiğinde onu yaşar. Hatta kaygıyı "özgürlük olasılığı" olarak tanımlar. Birey bir olasılığı gözünün önüne getirdiğinde, bu deneyiminde kaygı da potansiyel olarak yerini alır. Varoluşun gündelik örneklerine bakarsak, insanın gelişimi süresince birçok olasılıkla karşılaştığını ve onlarla birlikte ilerlemek zorunda olduğunu görebiliriz: Çocukların yürümeyi öğrenmesi ve daha ileri bir noktada okula gitmesi ve yetişkinlerin evliliğe ve / veya yeni bir işe adım atması bunun örneklerindendir. Bu tür olasılıklar yani önümüzde uzanan ama henüz katetmediğimiz ya da deneyimlemediğimiz için ne olduğunu bilemediğimiz yollar kaygı içerir (bu "normal kaygıdır" ve aşağıda da anlatılacağı gibi "nevrotik kaygı" ile karıştırılmamalıdır. Kierkegaard nevrotik kaygının, normal kaygının daha kısıtlayıcı ve yaratıcılık içermeyen bir türü olduğunu ve bireyin normal kaygı durumlarında yoluna devam etmeyi *başaramamasından* kaynaklandığını net bir şekilde ifade eder).⁴² Bir olasılığı gerçekleştirmenin söz konusu olduğu her an kaygı vardır. Kierkegaard'a göre, kişinin olanağı (yaratıcılığı) ne kadar çoksa, potansiyel kaygısı da o kadar çoktur. Olasılık ("Yapabilirim"), olma düzeyine geçirilir fakat belirleyici yani ara determinant, kaygıdır. "Olasılık, *yapabilirim* demektir. Bir mantık sisteminde, olasılığın olma düzeyine geçirildiğini rahatça söyleyebilirsiniz. Gerçekte ise bu o kadar kolay değildir ve bir ara determinanta ihtiyaç vardır. Bu ara determinant kaygıdır..."⁴³

Kaygıyı, insan gelişimi bağlamında inceleyen Kierkegaard, işe bebeğin özgün hali ile başlar. Bunu masumiyet hali olarak adlandırır, bu haldeki bebek kendisini çevreleyen doğal koşullarla, çevresiyle dolaysız bir bütünlük içindedir. Bebeğin olasılıkları vardır. Bu kaygıyı da içerir fakat buradaki kaygının özel bir içeriği yoktur. Bu özgün kaygı hali “serüven peşinde olma halidir; olağanüstü olana, gizemli olana duyulan iştahıdır.”⁴⁴ Çocuk, olasılıklarını olmaya dönüştürerek yaşamına devam eder. Fakat bu masumiyet halindeyken, büyüme olasılığının aynı zamanda krizleri, çarpışmaları ve ebeveynlerinin muhalefetini de içerdiğinin (kendi bilinciyle) farkında değildir. Bu masumiyet halinde bireyleşme, henüz özbilinçle kavranmamış bir potansiyeldir. Bununla bağlantılı olan kaygı “saf olasılıktır”, bir diğer deyişle özel bir içerik taşımaz.

İnsan gelişiminin bir sonraki aşamasında özfarkındalık gelir. Kierkegaard, Adem’in öyküsü üzerinden bu olgunun mit halini aktarır. Bu mite ilişkin hatalı görüşleri anlatıp hemen onlardan kurtularak, “Bu mit içerden olanın dışarıdan temsilidir” diye vurgular.⁴⁵ Bu açıdan bakıldığında Adem miti, bir ila üç yaşları arasında bir yerde her insan tarafından tekrarlanır. Kierkegaard bunu bireydeki içsel uyanışın özbilince dönüşmesinin tasviri olarak yorumlar. Gelişimin bir noktasında, mitte de aktarıldığı gibi, “iyi ve kötüye dair bilgi sahibi” olunur. Ardından, bu olasılık tablosuna *bilinçli seçim* girer. O anda olasılığın o meşum doğası ve ona eşlik eden sorumluluklar daha iyi algılanmaya başlanır. Artık birey çatışma ve krizler içeren bir olasılıkla yüz yüzedir; olasılık hem negatif hem pozitifdir. Gelişim açısından baktığımızda, çocuk bu noktada bireyleşmeye gitmektedir. Üzerinde yürüdüğü bu yol çevreyle ve özel olarak ebeveynleriyle dolaysız bir uyum içinde olan bir yol değil, türlü muhalefetlerin kıyılarından dolaşıp giden bir yoldur; hatta çoğu zaman bu yol çocuğu *dosdoğru*, ebeveynlerle çatışmayı içeren gerçek deneyimlere çıkarır. Soyutlanma ve çaresizlik tehdidi ve bunun sonucu olan kaygı,

çocuğun gelişiminin işte bu noktasında ortaya çıkar (buna daha sonra döneceğiz). Bireyleşme (kendi olma) kazanılırken bunun bedeli, kişinin çevresine hem *karşı* hem de onunla *birlikte* duruşunun doğasında olan kaygıyla yüzleşmektir. Kierkegaard, özgürlük olasılığına ilişkin farkındalığın yükseldiği bu anı “yapabilme olasılığının *dehşeti*” sözleriyle tarif eder.⁴⁶

Bu noktada Kierkegaard’ın psikoloji açısından yazarken merkeze aldığı problem, kişinin kendisi olmak için nasıl irade koyacağıdır. *İnsanın asıl görevi, kendi olmak için irade koymasıdır.* Kierkegaard, kişinin olacağı *ben’i* belirli bir şekilde tanımlayamayacağımızı savunur çünkü *ben, özgürlüktür.* Fakat insanın kendi olmak için irade koymaktan nasıl kaçtığını da uzun uzadıya anlatır: İnsanlar ya *ben* bilincinden kaçarak, ya bir başkası olmaya veya kullanışlı bir *ben’den* ibaret olmaya irade koyarlar ya da muhalefet yoluyla *ben* olmaya irade koyarlar ki bu da trajik, acılı bir umutsuzluk biçimidir ve dolayısıyla gerçek bir *benlik* olamamaya mahkûmdur. Kierkegaard’ın kullandığı irade sözcüğü on dokuzuncu yüzyıldaki istenççilik ile karıştırılmamalıdır; istenç daha ziyade, *ben’in* içinde kabul görmeyen öğelerin baskılanmasını içerir. Buradaki *irade ise yaratıcı kararlılıktır, en başta özfarkındalığın genişletilmesini temel alır.* “Genel anlamda konuşacak olursak, bilinç yani *ben’in* bilinci, *ben’in* belirleyici kriteridir” diye yazar. “Ne kadar bilinç varsa o kadar *ben* olunur...”⁴⁷

Modern psikoterapiye aşına iseniz bunlar size anlaşılmaz bir dil gibi gelmeyecektir. Terapinin başlıca amaçlarından biri özfarkındalığı artırarak, bireyin uzun bir zaman önce özfarkındalığını kapatmaya zorlanması yüzünden varlığını sürdüren ve bireye zarar veren iç çatışmaları ortaya çıkarmaktır.⁴⁸ Özfarkındalıktaki bu tıkanıklıkların, kişinin gelişim sürecindeki belli noktalarda biriken kaygı yığınlarının arasından geçip ilerleyemediği terapide ortaya çıkar. Kierkegaard ‘*ben*’ olabilmemenin, bireyin *kaygıyla yüzleşme ve ona rağmen ilerlemeye devam etme* yetisine bağlı olduğunu açık bir şekilde belirtir. Kierke-

gaard'a göre özgürlük, basit bir kazanım değildir, bir bitkinin önünü kapatan kayalar kaldırıldığında güneşe doğru dönmesi gibi kendiliğinden gerçekleşmez (psikoterapinin bazı yanlış biçimlerinde özgürlük problemi böyle aşırı basite indirgenir). Özgürlük, daha ziyade, varoluşun her anında kişinin kendini kendisiyle ilişkilendirmesine bağlıdır. Günümüz terimleriyle ifade edecek olursak, özgürlük, kişinin kendisini ne derece sorumlu ve özerk bir şekilde kendisiyle ilişkilendirdiğine bağlı demektir.

Kierkegaard çocukluktaki masum halin ardından özfarkındalığın uyanışa geçmesinden söz ettiğinde, insanın içinden bunu çağımızdaki psikoloji verileriyle karşılaştırmak geliyor. Örneğin, Kierkegaard'ın ben düşüncesi, psikolojide kendisine en yakın terim olan *ego* teriminde sadece kısmen karşılanmaktadır. Fakat özfarkındalığın uyanışının, bugün bazı psikoloji çevrelerinde "egonun ortaya çıkışı" ile kastedilen şeye kabaca paralel olduğunu söyleyebiliriz. Bu genelde bir ila üç yaşları arasında bir noktada gerçekleşir; bebeklerde bu özfarkındalığın mevcut olmadığını görebiliriz ama dört ve beş yaşındaki çocukta bunu ayırt edebiliriz. Kierkegaard'ın görüşünden devam edersek, bu değişim "nitel bir sıçrayıştır" ve bilimsel yöntemlerle yeterince betimlenemez. Kierkegaard'ın amacı, masumiyet bağlamını ardında bırakarak yükselen bir çatışma durumu (özfarkındalık) olarak gördüğü insan durumunu (örneğin bir yetişkini) görüngüsel olarak tarif etmektir.⁴⁹

Özfarkındalığa yapılan bu sıçrayışın bir sonucu olarak kaygı, düşünce yansımaları kazanır, yani artık daha çok içeriği vardır. "Bireyin, kendi ırkının tarihine katılmasıyla birlikte, bu yeni bendeki kaygı, daha çok içeri [yansımali düşünceler] edinir."⁵⁰ Özfarkındalık sadece kendine yönelik bir bireysel gelişimi değil, özbilinçli bir tarihsel gelişimi de mümkün kılar. Birey artık kendisini, sadece bulunduğu çevrenin ve doğa koşullarının insafına kalmış biri olarak değil, seçme ve bağım-sızlık yetisine sahip biri olarak addeder. Ayrıca, anlamsız bir tarihsel gelişimin yuttuğu bir şeyden daha fazla olduğunu da

görür. Özfarkındalık sayesinde insan, şimdiki zamana ait tarihsel gelişimini şekillendirebilir ve bir ölçüye kadar dönüştürebilir. Bu, kişinin tarihsel çevresinin belirleyici etkilerini hükümsüz kılmaz. Kierkegaard, “Her birey tarihsel bir bağlantı noktasında başlar” diye yazar, “Ve doğa yasasının sonuçları her zaman ne kadar geçerliyse, hâlâ o kadar geçerlidir.”⁵¹ Fakat burada en kritik önemi taşıyan şey, kişinin kendisini bu tarihsel bağlantı noktasına nasıl bağladığıdır.

Kierkegaard’ın bu noktaya kadar anlatılan savını şöyle özetleyebiliriz: Masumiyet halinde iken, bireyin çevresinden ayrılması söz konusu değildir ve kaygı muğlaktır. Özfarkındalık haline geçtiğinde ise birey olarak ayrılma olasılığı ortaya çıkar. Kaygı artık içerik taşır ve birey, özfarkındalık aracılığıyla, hem kısmen kendi gelişimini yönlendirebilir hem de ırkının tarihine katılır.

Şimdi kritik bir noktaya geliyoruz. Kaygı, iç çatışma içerir; özfarkındalığın bir diğer ve önemli sonuçlarından biri de budur. Kierkegaard, “Kaygı, nesnesinden korkar ama yine de nesnesiyle gizli bir münasebete girer, ona bakmaktan kendini alıkoyamaz, aslında alıkoymayacaktır da...”⁵² der (okurun gayet iyi anlayacağı nedenle yazarımız şunu ekliyor: “Birilerine bu zor bir ifade gibi geliyorsa dahi, bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yok”). Ve yine kaygı;

kişinin korktuğu bir şeye duyduğu tutkudur, sempatik bir antipatidir. Kaygı, bireyin yakasına yapışan yabancı bir güçtür ama yine de insan kendini ondan uzaklaştıramaz, hatta uzaklaştırmak da istemez; kişi korkmaktır ama korktuğu şeyi arzulamaktadır da. O yüzden kaygı bireyi aciz kılar.⁵³

Kaygıyı niteleyen bu iç çatışma, modern klinik psikolojide tanıdık bir çatışmadır; Freud, Stekel, Horney ve diğerleri ta-

rafından belirgin bir şekilde tarif edilmiştir. Klinik verilere bakılarak, bununla ilgili birçok örnek verilebilir; özellikle nevrozdaki abartılı biçimlerinden söz edilebilir: Hastanın cinsel ya da agresif tutkuları vardır ama öte yandan bu tutkuların ta kendisinden (ve olası sonuçlarından) korkmaktadır da. Dolayısıyla sürekli bir çatışma ortaya çıkmaktadır. Ciddi bir fiziksel hastalık geçiren her insan, iyileşemeyeceğini düşünüp şiddetli bir kaygıya kapıldığını bilir ama bu arada hasta kalmak düşüncesiyle de flört eder; Kierkegaard'ın sözleriyle, *en çok nefret ettiği ve korktuğu olasılığa sempati duyar*. Bu olgu hasta olmaktan, duygusal ya da fiziksel, "ikincil bir kazanç" elde etmenin çok daha ötesine geçen derin bir olgudur. Muhtemelen Freud da, en çok sorgulanan önermelerinden biri olan "ölüm içgüdü" ile "yaşam içgüdü" arasındaki çatışmayı düşünürken bu olguyla cebelleşiyordu. "Yaşama iradesi" ile "ölme iradesi" arasındaki çatışma kavramını kullanan (ve aynı zamanda Freud'un önermesinin kabul görmeyen öğelerinden kaçınan) Otto Rank'ın Kierkegaard'a yaklaştığı anlaşılıyor.⁵⁴ Bu çatışma sadece kaygıda olmuyor, aynı zamanda ta kendisi de kaygının doğurduğu bir sonuç. Bir diğer deyişle kişi, yaşadığı durum içinde halihazırda ne kadar kaygı içindeyse, bu tür bir kaygıya da o kadar kapılıyor.

Nereden bakılırsa bakılsın, Kierkegaard, bu iç çatışmayı nevrotik olguyla sınırlandırmayacağını net bir şekilde ifade eder. Bu çatışmanın her olasılıkta, bebeklikten sonraki her kaygı deneyiminde mevcut olduğuna inanır. Birey her deneyiminde yoluna devam etmeyi, olasılıklarını gerçekleştirmeyi arzular; fakat aynı zamanda kafasında bunu yapmama olasılığıyla da oynar; bir diğer deyişle, içinde olasılıklarını *gerçekleştirmeme* arzusu da taşır. Kierkegaard bu durumda "nevrotik" ve "sağlıklı" olan arasındaki farkı anlatırken, sağlıklı bireyin çatışmaya rağmen yoluna devam ettiğini, özgürlüğünü gerçekleştirdiğini, sağlıklı kişinin ise "kapanma" durumuna geçtiğini ve özgürlüğünü feda ettiğini söyler. Korku ile

kaygı arasındaki radikal ayrım da bu noktada ortaya çıkar: Korkuda kişi tek bir yönde ilerler, korkulan nesneden *uzağa* gider; oysa kaygıda sürüp giden bir iç çatışma devrededir ve kişi nesne ile muğlak bir ilişki içindedir. Kierkegaard hep, kaygının yansımaları aşamasının daha fazla içerik taşımasına rağmen, ona hiçbir zaman tam ve net bir içerik atanamayacağını altını çizerek, çünkü kaygı bir içsel hali, bir çatışma halini anlatır.

Öz farkındalığın bir diğer sonucu, sorumluluk ve suçluluğun tabloya dahil olmasıdır.⁵⁵ Suçluluk duygusu, Kierkegaard için olduğu kadar çağdaş psikolojide de zor ve kafa karıştırıcı bir problemdir ve bana göre aşırı basitleştirilerek baştan savılmaktadır. Kierkegaard, kaygıdan söz ettiği her an onu yaratıcılıkla ilişkilendirir. Bunun altını çizerek Kierkegaard'ın suçluluk ile kaygı arasındaki ilişkiye dair fikirlerini anlayabiliriz. Kişide kaygı olmasının sebebi, ortada bir yaratma olasılığı olmasıdır: Kişinin kendi ben'ini yaratması, kendi ben'i olmak için irade koyması ve bunun yanı sıra, sayısız günlük etkinliklerinin tümünde yaratıyor olmasıdır (ve bunlar aynı sürecin iki farklı aşamasıdır). Terapilerdeki hastaların bunu bilmelerinde büyük fayda vardır; kaygının mevcudiyeti çatışmanın sürdüğü anlamına gelir. Bu durum devam ettikçe, yapıcı bir çözümün ortaya çıkma ihtimali olduğuna dikkat çekilmesi yararlı olur.

O halde yaratmanın, kişinin olasılıklarını gerçekleştirme-
sinin her zaman hem yıkıcı hem de yapıcı veçheleri vardır. Statükonun ortadan kaldırılmasını, kişinin kendi içindeki eski örüntülerin bozulmasını, kişinin çocukluğundan beri sarıldığı şeylerin tedricen yıkılmasını ve yeni ve özgün şeyler, yeni yaşam biçimleri yaratılmasını içerir. Bunu yapmıyorsanız, büyümeyi reddediyorsunuz, kendinizi olasılıklardan mahrum ediyorsunuz; kendinize olan sorumluluğunuzdan kaçırıyorsunuz demektir. Bundan dolayıdır ki, kişinin olasılıkları gerçekleştirme-
meyi reddetmesi, kendisine karşı suçluluk

duymasına neden olur. Fakat yaratmak, kişinin ortamındaki statükoyu yıkması, eski usullerden kopması demektir; hem insan ilişkilerinde hem de kültürel kalıplarda yeni ve özgün bir şey üretmesi demektir (örneğin, sanatçının yaratıcılığı).⁵⁶ Her yaratıcılık deneyimi, kişinin ortamındaki diğer insanlara ya da kişinin kendi içindeki yerleşik örüntülere karşı agresyon ya da itiraz potansiyeli taşır. Mecazi bir ifadeyle anlatacak olursak, her yaratıcılık deneyiminde geçmişteki bir şey öldürülür ki şimdiki zamanda yeni bir şey doğabilsin. Dolayısıyla Kierkegaard için suçluluk duygusu her zaman kaygı ile el ele gider; her ikisi de olasılığı deneyimleme ve gerçekleştirmenin veçheleridir. Kierkegaard'a göre, kişi ne kadar yaratıcıysa, potansiyel kaygı ve suçluluğu o kadar çok olacaktır. "Ne denli büyük bir dahiyse" der Kierkegaard, "Keşfedeceği suçluluk da o kadar derin olacaktır."⁵⁷

Genelde bu suçun içeriğini seks ve şehvet oluştursa da, Kierkegaard seks ve şehvetin kendi başlarına kaygı ve suçluluk kaynağı olduğuna inanmıyordu. Ancak seks önem taşır çünkü *bireyselleşme ve toplum* problemini temsil eder. Kierkegaard'ın kültüründe olduğu gibi bizimkinde de seks genelde, ben olma probleminin en belirgin dayanak noktasıdır (örneğin, bireysel arzulara, dürtülere sahip olmak fakat diğeriyle de genişleyen ilişkiler içinde olmak). Bu arzuların tam olarak gerçekleştirilmesi için duruma başka insanlar dahil olur. Böylece seks, yapıcı bir şekilde toplumda bireyselleşmeyi ifade edebilir (kişilerarası ilişki türü olarak seks) ama çarpıtılarak benmerkezciliğe (sözde bireyselleşme) ya da yine çarpıtılarak sembiyotik bağımlılıktan ibaret bir şeye de (sözde toplum) dönüşebilir. Kierkegaard'ın benzetme yaptığını düşünebileceğimiz bir ifadesinde, kaygının çocuk doğurmakta olan bir kadında zirveye ulaştığını söylediğini görürüz çünkü "tam bu an, dünyaya yeni bir bireyin girdiği andır." *Bireyselliğin topluma doğduğu her anın içinde kaygı ve suçluluk potansiyel olarak mevcuttur*. Ve bu sadece çocuk doğumundaki gibi mecazi bir

anlamda değil, kişinin kendi bireyselliğinin yeni aşamalarının da doğuşu anlamındadır. Kierkegaard'a göre kişi, yaşamının her anında sürekli olarak kendi ben'liğini yaratmaktadır ve yaratmalıdır da.⁵⁸

Kadere inanmak Kierkegaard'a göre genelde yaratıcılık esnasında kaygı ve suçluluk duygularından kaçmak için kullanılan bir yöntemdir. Talihsizlik, zaruret ya da olasılıkları içine alan kader, "tinin harici bir şeyle ilişkisi olduğundan (olasılıklar)," kaygı ve suçluluk tam anlamıyla hissedilmez. Fakat Kierkegaard kader doktrinine sığınmanın yaratıcılığın sınırlarını daralttığını savunur. Bu yüzden suçluluk probleminin açık yüreklilikle yüzleşildiği Yahudilik, kader inancına sıkı sıkıya bağlı Helenizmden daha yüksek bir seviyededir. Yüksek seviyedeki yaratıcı deha, kader inancına sığınıp kaygı ve suçluluktan kaçmaya çalışmaz; kaygı ve suçluluğu *yara yara* ilerleyerek yoluna devam eder.

Özgürlük yitiminin bir diğer biçimi de "kapanma" halidir. "Kapanma", engellenmiş farkındalık süreçleri, ketleme ve diğer yaygın nevrotik kaygı tepkileri için kullanılan çarpıcı bir terimdir.⁵⁹ Kierkegaard bu halin, tarih boyunca peri, melek veya cin gibi [*demoniacal*]* sözcüklerle nitelendirildiğine dikkat çeker. İncil'den verdiği histeri ve suskunluk örneklerine bakarsak, nevroz ve psikozun klinik türlerinden söz ettiğini anlarız. Kierkegaard bu gibi vakalardaki problemin "iyi ile özgür olmayan bağ kurma" olduğunu düşünür. Burada kaygı, "iyiye duyulan korku" biçimini alır; birey özgürlüğünü hapsedmeye, gelişimini sınırlamaya gayret eder. Hatta, "Özgürlük tam da yayılma, genişleme demektir" der Kierkegaard ve

* Arapçada cin, Eski Yunancada daimon. Klasik Yunancada kullanılan daimon veya demon sözcüğü, bir ölçüde tanrıya benzeyen yaratıklar için kullanılır. Bu tanrılar tek tanrılı döneme geçişte melek veya cin olarak değişime uğramışlardır. Kierkegaard burada *demoniacal* (cin olarak çevrilmiştir) sözcüğünü günümüz anlamında değil, Klasik Yunan kültüründeki anlamında kullanır. ç.n.

“Özgürlük durmaksızın iletişimde bulunmaktır” diye ekleyerek Harry Stack Sullivan’ın daha sonra kullanacağı kavramlara öncülük eder.⁶⁰ Bu “cin” halinde “özgürlük yokluğu gitgide daha da kapanmaya dönüşür ve hiçbir iletişim istenmez.”⁶¹ Kierkegaard “kapanma” ifadesini kullanırken, yaratıcı kişinin mesafe koymasından değil, geriye çekilip uzaklaşması anlamındaki “kapanmaktan”, durmaksızın olumsuzlama yapmaktan söz ettiğini açıkça belirtir. “Cin hali bir şeyle *birlikte* kapanış değil, *kendini* kapatıştır.”⁶² Dolayısıyla bu kapanış Kierkegaard’a göre anlamsızlıktır, boşluktur. Kapanan kişi, özgürlük ya da “iyi” ile yüz yüze geldiğinde (bu noktada iki ifade eş anlamda kullanılmıştır) kaygı dolar. Kierkegaard açısından “iyi”, kapanan kişinin, özgürlük temelinden yürüyerek kendisini bütüne dahil etmemek için verdiği mücadeleye işaret eder. Hatta “iyi” derken, genişlemeyi, yayılmayı, gideerek çoğalan iletişim halini tasvir eder.

Kierkegaard, kapanan kişiyi kader kurbanı gibi görmenin hatalı bir şefkat yaklaşımı olduğuna inanıyordu; çünkü böyle bakılması, elden hiçbir şeyin gelmemesi demektir. Gerçek şefkat, o problemle suçlulukla birlikte (yani sorumlulukla) yüzleşmektir. Kapanmış olalım olmayalım, hepimiz bu sorumluluğu göstermeliyiz. Cesur insan, hasta olduğunda, “Bu kader değil, suçluluk” denmesini tercih eder çünkü ancak o zaman içinde bulunduğu durumla ilgili bir şeyler yapma olanağını elinden kaçırmamış olur. “Etik insan”ı anlatarak sözlerine devam eden Kierkegaard, “Etik insan, kader veya süslü boş laflar kadar hiçbir şeyden korkmaz çünkü bu tür şeyler şefkat kılıfına girerek onu kandırıp sahip olduğu hazinesini yani özgürlüğünü alabilir” (a.g.y., s. 108 n.) der. Ben bu durumu bizim kültürümüzde, kader meselesine psikolojik bozukluklardan daha yakın düşen bir örnekle anlatabilirim: Bulaşıcı hastalıklar. Tüberküloz olduğumda (o sıralar bu hastalığı tedavi eden ilaçlar henüz çıkmamıştı) kendime ve diğer hastalara baktığımda şunu görmüştüm: Genelde iyi niyetli dostlar ve

tıp görevlileri bizi rahatlatmak için bu hastalığın, tüberküloz bakterisinin bize tesadüfen bulaşmasından kaynaklandığını söylüyorlardı. Kadere dayandırılan bu açıklamanın hastayı rahatlatığına inanılıyordu. Ne var ki bu sözler psikolojik açıdan diğerlerinden daha hassas olan hastaları daha büyük bir umutsuzluğa sürüklemişti. Bu hastalık bir tesadüfse, tekrar tekrar başımıza gelmeyeceğinden nasıl emin olabiliriz? Oysa ki hasta, yaşam tarzının kusurlu olduğunu görür, bu hastalığa yakalanmasının bir sebebinin de bu olduğunu düşünürse elbette biraz daha suçluluk hisseder fakat aynı zamanda bu hastalığı yenmek için hangi koşulların düzeltilmesi gerektiğini görerek umutla dolar. Bu açıdan bakıldığında, suçlu hissetmek daha doğru bir durum olmakla kalmaz, sahici umutlar yeşerten de bir tavidir. (Herhalde Kierkegaard ve benim burada *akıl dışı* değil *akılcı* suçluluktan söz ettiğimizi söylememe gerek yoktur. Akıl dışı suçluluk bilinçdışı dinamikler içerir, yapıcı değildir ve bunun sökülüp atılması gerekir.)

Son tahlilde kapanma halleri, yanılsamaları temel alır: “Kapanma durumunun *eo ipso* bir yalana (siz isterseniz buna doğru olmayan deyin) işaret ettiği rahatça görülebilir. Fakat doğru olmayan dediğimiz şey aynı zamanda özgür olmayanın ta kendisidir...”⁶³ Kapanmış kişilikler üzerinde çalışanlara, suskunluğun değerini bilmelerini önerir ve “kategorilerini çok net” belirlemelerini söyler. Kapanma halinin içe dönük aydınlanmalarla veya “şeffaflıkla” tedavi edilebileceğine inanır ve psikoloji düzeyinde Kierkegaard’ın bu duruma yönelik atıfları günümüzdeki katarsis ve anıma fikirlerinden farklı değildir.

Özgürlük psikosomatik (ruhsal ve bedensel) anlamda yitirilebilir. Kierkegaard’a göre “somatik, psişik, pnömatik” olan veçheler (olasılıklar) birbiriyle o kadar yakın ilişki içindedir ki, “birinin düzeni bozulursa geri kalanı da bozulur.”⁶⁴ Alışlagelmiş psişe (ruh) ve soma (beden) veçhelerine bir üçüncüsünü ekler: Ben. Ben, olasılık ve özgürlüğü içeren “ara de-

terminanttır.” Kierkegaard kişiliğin sadece ruh ve bedenden ibaret olduğuna inanmıyordu. Kişiliğin potansiyelinin genişletilmesi, *ben’in kendisini hem ruh hem de soma ile ilişkilendirme şekline bağlıdır*. Bu da, Kierkegaard’daki ben kavramının, ruhun sadece bir parçasıyla (ego ile) özdeşleştirilmemesi gerektiğinin bir başka işaretidir. Birey özgürlük içinde hem ruh hem de bedene bakabildiğinde ve bu özgürlükle eyleme geçebildiğinde, ben devreye girmiş demektir.

Kaygı nedeniyle özgürlük yitiminin diğer örneklerini katı kişiliklerde görebiliriz. Kierkegaard’a göre bu kişilikler, içsel netliklerden yoksun kişiliklerdir.

En katı, en tutucu inanışlardan birini savunan kişi de cin halinde olabilir. Her şeyi bilir, kutsal olanın karşısında eğilir; hakikat onun için törenler bütünüdür, kendisini Tanrının huzuruna atıp kaç kez yerlere eğilmesini gerektiğinden bahseder, her şeyi bilir ama onun biliş şekli, bir öğrencinin bir matematik önermesini A B C harfleriyle anlatıldığında tanıyıp, harflerin yerine D E F konduğunda tanıyamamasına benzer. Bu nedenle, bildiğiyle aynı düzen içinde olmayan bir şey duyduğunda kaygıya kapılır. Fakat bir taraftan da ruhun ölümsüzlüğüne yeni bir kanıt bulmuş, sonra da ölümcül tehlikeye girmiş ve yanında defterleri olmadığı için kanıtını gösterememiş modern kuramsal bir filozofu ne de çok andırmaktadır.⁶⁵

İçsel netlikten yoksun olmakla ilgili kaygı türü kendisini bir tarafta inatçılık ve inançsızlıkta (olumsuzlama tavrı) diğer tarafta da batıl inançlarda gösterir. “Batıl inanç ve inançsızlığın her ikisi de özgür olmama biçimleridir.”⁶⁶ Zihinsel çerçevelerinde yatan kaygı açısından bakıldığında, bağnaz da inançsız da aynı kategoridedir. Her ikisi de genişleme yetisinden

yoksundur; “her ikisi de içe dönme yetisinden yoksundur ve kendilerine gelmeye cesaret edemezler.”⁶⁷

İnsanların kaygıdan kaçmak için mümkün olan her şeyi yapmaları, Kierkegaard için şaşılacak bir şey değildir. İçinde yaşadığı “korkaklar çağı”ndan söz ederken insanların “Tek başlarıyken düşünebilecekleri şeylerden kaçabilirsiniz diye dikkat saptıracak bir şey bulmak için yüksek sesli Yeniçeri müzikleri dinlemek dahil ne mümkünse yapıyorlar; tıpkı Amerika’daki ormanlarda meşalelerle, bağırış çağırışla, zillerle vahşi hayvanları uzaklaştırmaya çalışan insanlar gibi”⁶⁸ olduklarını söyler. Zira kaygı son derece sancılı bir deneyimdir. Ve yine bu noktada, sancı çekmekle ilgili canlı ve çok yerinde ifadeler kullanan Kierkegaard’dan bir alıntı yapacağız:

Bir Engizisyon üyesi bile kaygının getireceği korkunç işkencelere hazırlıklı olamaz, hiçbir casus, kuşkulandığı kişiye bu denli ustaca hücum etmeyi bilemez; kaygı, karşısındakinin en zayıf anını seçer, onu yakalayıp ağına düşüreceği tuzakları kaygıdan iyi kimse bilemez; en keskin zekalı yargıç bile suçluyu kaygı kadar iyi sorguya çekip inceleyemez, kaygı ki ister dikkatler saptırılsın, ister gürültüler çıkarılsın, ister çalışırken ister oynarken, ister gece ister gündüz karşısındakinin kaçmasına asla müsaade etmez.⁶⁹

Kaygıdan kaçma teşebbüsleri başarısızlığa mahkûmdur fakat hepsi bu kadar da değil. Kaygıdan kaçarken, kendinizi ortaya çıkarma fırsatlarını, insan olarak geçeceğiniz eğitimdeki en kıymetli olasılıkları da kaybedersiniz. “İnsan bir hayvan ya da melek olsaydı, kaygı duyma yetisi olmazdı. Kişi kaygı ile var olabilen bir sentezdir ve kaygısı ne kadar büyükse, insan da o kadar büyüktür. Ancak bu, insanların kaygıyı genelde kavradığı zeminde, insanın dışındaki bir şeyle ilişkilendirerek

doğrulanmaz; insanın kendisinin kaygıyı üretmesiyle kavranıp olumlanabilir.”⁷⁰

Kierkegaard kaygıyı bir “okul” olarak anlatırken son derece canlı bir anlatım tarzı kullanır. Kaygı gerçeklikten bile daha iyi bir öğretmendir, zira kişi nahoş durumdan kaçarak gerçeklikten yakayı sıyrabilir ama kaygı her daim mevcut bir eğitim kaynağıdır çünkü kişi onu kendi içinde taşır. “En önemsiz hususlarda bile, bireysellik son derece ustalıklı bir dönüşle sessizce sıvışabilirken kaygının başarması için her türlü ihtimal mevcuttur, zira gerçeklik kaygı kadar keskin bir denetçi değildir - kaygı ise her an hazır, elinin altındadır.”⁷¹ Kierkegaard’ın kendisi de, kaygıyı öğretmen olarak kabul etmenin, özellikle de hiç kaygı duymamakla övünenlere budalaca bir tavsiye gibi görünebileceğini söyler. “Buna şöyle cevap verdim: Elbette kişi insanlarla ya da sonlu şeylerle ilgili korkuya kapılmamalı ama *sadece olasılıklar kaygısını atlatabilmiş bir insan hiç kaygı duymamak üzere eğitilmiş demektir.*”⁷²

Olumsuz diyebileceğimiz bir taraftan baktığımızda bu eğitim insan durumu ile açık yüreklilikle yüz yüze gelmeyi ve onu kabul etmeyi içerir. Ölüm gerçeğiyle ve varoluşun içerdiği diğer olasılıklarla yüz yüze gelmek anlamına gelir ve kişi bu *Angst der Kreatur*’dan çıkarak bir insan durumunun gerçekliğini nasıl yorumlayacağını öğrenir. “Dolayısıyla, bu insan, olanak okulundan çıktığında, bir çocuğun alfabeyi bilişinden daha büyük bir derinlikle hayattan talep edeceği hiçbir şey olmadığını ve dahi dehşet, yıkım, yok olmanın herkesin kapısının eşiğinde olduğunu bildiğinde ve onu ürküten her kaygının [*Aengste*] bir saniyede gerçekliğe dönüşebileceğini öğrendiğinde, gerçekliği daha farklı yorumlayacak, gerçekliği yüceltecektir...”⁷³

Olumlu tarafından bakarsak, kaygı okuluna gitmek, kişinin sonlu ve olağan kısıtlamalara maruz kaldıktan sonra özgürleşerek sonsuz kişilik olasılıklarını gerçekleştirmesini sağlar. Kierkegaard için sonlu olan, özgürlüğün “kapanması-

na" yol açandır; sonsuz ise tersine özgürlüğü kapatan kapakları kaldıran "açılmadır." Bu nedenle sonsuz, Kierkegaard'ın olasılık kavramının bir parçasıdır. Sonluluğu, klinikler veya yaşamlarımızda gördüklerimiz gibi sayısız kısıtlamalar ve yapay sınırlamalar içinde onu deneyimlerken tanımlayabilirsiniz. Ama sonsuzluk böyle tanımlanamaz çünkü sonsuzluk özgürlüğü temsil eder. Kaygıyla yüz yüze gelme noktasında Kierkegaard Sokrat'ın tavrını över:

Sokrat zehirli kadehi ağırbaşlı bir tavırla eline alır ...eziyetli bir ameliyat başlangıcındaki hastanın cerrahla konuşmasında olduğu gibi, "Şimdi hazırım" der. Sonra ruhuna dolan kaygı her yanına yayılır, onu tüm o sonlu ve önemsiz kısıtlamalarla doldurur ama sonrasında onu oradan alıp nereye gidecekse oraya götürür.⁷⁴

Kaygı ile bu şekilde yüzleşildiğinde birey inanca ya da içsel netliğe ulaşacağı bir eğitimden geçer. Kişi bunun ardından, "herhangi bir kaygı duymadan kaygıdan vazgeçme cesareti göstermelidir ki ancak inanç bunu yapabilir; inancın burada yaptığı kaygıyı yok etmek değildir ama sürekli taze kalır ve kişi kaygının dayanılmaz sancılarından geçip kendini sürekli geliştirir."

Zihnen bilime daha yatkın olan okurlar, Kierkegaard'ın yukarıdaki alıntılarının şiirsel ve çelişkili edebi sözlerle dolu olduğunu düşünebilirler. Bu elbette doğrudur ama Kierkegaard'ın anlatmak istedikleri açık ve deneysel bağlamlara konarak özetlenebilir. Kierkegaard bir yandan Horney ve benzeri yazarlara öncülük ederek kaygının çözülmesi gereken bir problem olduğunu göstermiştir ve ona göre kaygı, (kişi topyekün bir nevrotik baskılamaya girmedikçe) çözülene kadar bireyin peşini bırakmayacaktır. Fakat öte yandan Kierkegaard, "ben'in gücünün", bireyin kaygı yaratan deneyim-

lerle başarılı bir şekilde yüzleşmesi sayesinde büyüyeceğini de iddia eder. Bu, kişinin kendisini ben olarak olgunlaştırma eğitimidir.

Kierkegaard'ın en muhteşem yanlarından biri de, tüm yazılarını yüz otuz yıl önce yazmış olmasına ve bilinçaltı malzemeyi anlayabileceği araçları olmamasına rağmen (sadece Freud'dan sonra en eksiksiz haline getirilip kullanılan malzeme) modern psikanalitik bir keskinlikle kaygıya dair güçlü ve ayrıntılı tespitlerde bulunmasıdır. Ayrıca bu tespitleri daha geniş bir bağlama, insan deneyimine dair şiirsel ve felsefi bir anlayış bağlamına yerleştirmiştir. Kierkegaard'ı okurken, Fransız fizyolog Claude Bernard'ın özlem duyduğu o günün doğduğunu hissedersiniz: "Fizyolog, filozof ve şairin aynı dili konuşarak birbirini anladığı" gün.

3. Bölüm

Kaygının Biyolojik Yorumları

Evrım sürecinde sinir sisteminin planlama işlevi gelişerek fikirlerin, değerlerin ve hazların ortaya çıkmasıyla sonuçlanmıştır; bunlar insan sosyal yaşamının benzersiz manifestolarıdır. Sadece insan uzak geleceğini planlayabilir ve başarısının retrospektif hazlarını deneyimleyebilir. Sadece insan mutlu olabilir. Ama en önemlisi sadece insan meraklanıp kaygı duyabilir. Sherrington bir keresinde, tavır harekete gölge gibi eşlik eder demişti. Artık ben de kaygının zihinsel faaliyete gölge gibi eşlik ettiğine ve kaygının doğasını ne kadar bilirsek, zihni de o kadar iyi tanıyacağımıza inanıyorum.

-Howard Liddell,

Hayvan Nevrozunun Gelişiminde Teyakkuzun Rolü

Bu bölümde tehlikeli bir durumla yüz yüze gelen bir organizmaya ne olduğunu inceleyeceğiz. Bu incelemeyi biyolojik bakış açısından yapacağız; zira biyoloji sadece tehlike durumunda verilen refleksif tepkileri değil, organizmanın daha genel anlamda bir biyolojik bütün olarak tehdide nasıl karşılık verdiğini de içerir.

Kaygı incelemeleri alanında son yirmi yıl boyunca, nöroloji ve fizyolojinin nispeten yalıtılmış safhalarına yönelik epey

sayıda araştırma yapıldığını biliyorum. Gerçekten de, örneğin endokrinoloji alanında daha ileri düzey araçların geliştirilmesiyle müthiş ilerlemeler kaydedildi. Bu araştırmaların her biri, bir binayı yükselten tuğlalar oldu. Peki bu binanın tasarımı nerede? *Bir diğer deyişle, tüm bu farklı tuğlaların konacağı yerleri gösteren sentez, entegrasyon, model nerede?*¹

Kaygıyı konu alan sempozyumlarda birçok yazı kaleme alan yazarlar olarak bizim en büyük ihtiyacımız, evrensel anlamda, bütünleyici bir tasarım ortaya çıkarmak ve Freud'un yarım yüzyıl önce dediği gibi bu alana "düzen ve açıklık" getirmektir. Farklı türlerde, ayrı ayrı, parçalar halinde gelen bilgilerimiz muazzam bir artış gösterdi; bir bütün olarak kaygıya dair anlayışımızda ise neredeyse hiçbir ilerleme olmadı. Tüm bu farklı evreleri içine alacak bir modele henüz ulaşamadık.

Örneğin, Eugene E. Levitt, 1969'da *Scientific Monthly*'de Ferris Pitts tarafından yazılan bir makalede anlatanlara dikkat çeker. Pitts bu makalede kaygının kimyasal kaynağını bulduğunu iddia eder; ona göre kaygı kanda yüksek yoğunluktaki laktattan kaynaklanmaktadır. Bu, "çığır açan" bir haber olarak duyuruldu; tıpkı şizofreninin nedeniyle ilgili olarak her dört beş yılda bir çıkan "çığır açan" buluşlar gibi. Daha sonra bu çığır açan haberler unutuldu ve sadece ölüm ilanlarında küçük bir yer aldı. Levitt durumu şöyle özetliyor: "Çığır açan araştırmalar, üstün kaliteli çalışmalar kisvesine bürünmüş düşük nitelikli çalışmalardır."²

Bu "keşiflerin" bu denli sıklıkla düş kırıklığı yarattığını görmemizin ardında, kaygı gibi bir yaşam koşulunu yaratan "sebebin" apayrı bir nörolojik veya fizyolojik tepki içinde bir türlü bulunamamış olması yatar. Bize gereken, tüm farklı yaklaşımları içine alacak yeni bir modeldir. Kaygının nörolojik ve fizyolojik veçheleri kendi başlarına anlaşılabilir fakat cevaplar şu sorunun içinde aranmalıdır: *Organizma, dünya ile mücadele ederken ne tür ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyor? Dün-*

ya derken sadece fiziksel çevreyi değil, bundan daha fazlasını yani psikolojik ve davranışsal çevreyi kastediyorum.

Bu da nörofizyolojik süreçleri, *organizmanın hiyerarşik düzeninin* bir evresi olarak görmemiz gerektiği anlamına gelir. Bir diğer deyişle, Adolph Meyer'in dediği gibi, "fizyolojinin, entegre işlevlerin alt grubuna alınması ve bunun özellikle simge kullanımı aracılığıyla yapılması"³ gereklidir.

Adolph Meyer'in bu özet ifadesine yönelik birçok ampirik destek de mevcut. Aaron Beck şöyle diyor: "Kaygı ve fiziksel bozuklukların ortaya çıkmasında yaşamdaki stresli durumların kendisi, bu durumların birey tarafından *algılanış* biçiminden daha önemli değildir."⁴ Bourne, Rose ve Mason'ın Vietnam Savaşında görev alan askerlerdeki kaygıyı inceledikleri çalışmaların özetinde kaygıdaki çeşitliliğin fizyolojiden değil, her bir askerin kendi "yaşam tarzına özgü özelliklerden" kaynaklandığı belirtilir. Bir diğer deyişle, burada bireyin tehdidi, tehdidin kendisinden daha önemliymiş gibi algılama tarzı söz konusudur. Kişinin yaşam tarzında *bütünleyici dinamizm* büyük önem taşır. Mason, hastalıkların çoğunun bu *bütünleyici mekanizmadaki bozukluklar* olduğuna dikkat çeker. Kişi karşılaştığı durumları işte bu bütünleyici mekanizma ile tehdit eden ya da etmeyen durum olarak sembolik anlamda yorumlar.

Biyolojideki "öğelerine ayırma" yaklaşımının tersine, John Mason şöyle der: "'Bütünleyici' veya 'bireşimsel' yaklaşımın altındaki ön kabul şudur: ...canlı organizmaları anlamak istiyorsak, sadece onların nihai bileşenleri olan parçaları bilmemiz yeterli değildir; biyolojideki benzersiz ve temel ödev, onca farklı fiziksel parçanın ve sürecin bir bütün olarak organizma ile nasıl birleştiğini ortaya çıkarmamız gerekliliğidir."⁵

Bu bölümü, bütünleştirme modelinin amacını unutmadan okumalıyız. Fizyoloji ve nöroloji araştırmacılarının tümünün düşebileceği o kayan kumlara gömülmek istemiyorsak, her araştırmanın bütüne nasıl yerleştirileceği sorusunu sorarak ilerlememiz gerekiyor.

İRKİLME TEPKİSİ

Konuya korku ya da kaygıyla değilse de bu duyguların habercisi olan koruyucu bir tepkiyle başlayacağız: İrkilme tepkisi. Bu alanda Landis ve Hunt'ın irkilme tepkisi üzerine yaptığı inceleme, bir organizmada koruyucu tepkinin, kaygının ve korkunun ortaya çıkış sırasına ışık tuttuğu için özel bir önem taşır.⁶

Birinin arkasında bir yerde bir silah patlatılırsa ya da yüksek sesli ve ani bir uyararla benzer bir şey olursa, o kişi hemen eğilir, başını öne uzatır, gözlerini kırpar, bir diğer deyişle "irkilme tepkisi" sergiler. Bu, korku ya da kaygı duygularından önce verilen ilkel, doğuştan gelen, istemsiz bir tepkidir. Landis ve Hunt irkilme tepkisinin örüntüsünü çıkarmak için birçok deney yaptı; deneylerin çoğunda uyarıcı olarak bir tabanca kullanıldı ve anlık tepkiler bir filme kaydedildi. İrkilme tepkisinde en çok öne çıkan özellik tüm vücudun yere doğru eğilmesidir; bu tepki "bireyin korunma amaçlı büzüldüğünü ya da ufaldığını düşündürür."⁷ İrkilme tepkisinde mutlaka gözler kırpıştırılır ve normal şartlarda "baş ileri doğru uzatılır, yüzde tipik bir ifade olur, omuzlar kaldırılıp ileri uzanır, kolların üst yarısı bedenden ayrılır, dirsekler kırılır, kolların alt yarısı dışa bükülür, parmaklar kapanır, vücut öne doğru atılacak şekildedir, karın kasları kasılır, dizler bükülür... Bu, istemli yönetilmeyen, temel bir tepkidir ve evrenseldir; hem siyahlar hem beyazlarda, hem çocuklar hem yetişkinlerde, primatlarda ve bazı alt seviye hayvanlarda aynıdır."⁸ Nörolojik açıdan irkilme tepkisinde, yüksek seviyeli sinirsel merkezler kısıtlanır; çünkü bu merkezler bu denli ani bir uyarıcıya çözümleyemezler. Kısacası biz daha neyin bizi tehdit ettiğini bilmeden irkilme tepkisi veririz.

İrkilme tepkisi korku veya kaygı değildir. Landis ve Hunt, haklı olarak, "İrkilmeyi herhalde en iyi duygu-öncesi diye tarif edebiliriz" der.⁹ "İrkilme, organizma tarafından sıra dışı bir tavır alınmasını gerektiren ani ve şiddetli bir uyarana verilen

hızlı tepkidir. Acil durumlara verilen tepkilerle ortak özellikler taşır fakat bu hızlı ve geçici tepkinin düzenlenmesi ve dışavurumu 'duygu' dediğimiz yapılardan çok daha basittir."¹⁰ Asıl duygular irkilme refleksinin *ardından gelir*. Landis ve Hunt'ın deneylerindeki yetişkin denekler, irkilmenin ardından merak, kızgınlık ve korku gibi ikincil davranışlar (duygu) sergilemişlerdir. Araştırmacılar bu ikincil duyguların, "doğuştan gelen, öğrenilmemiş tepkiler ile öğrenilmiş, toplumsal olarak koşullandırılmış ve genelde tamamen istemli tepki tipleri arasında bir köprü" olduğunu ileri sürerler.¹¹

Önemli bir bulgu da, bu deneylerde, çocuğun yaşı ne kadar küçükse, irkilme tepkisinin ardından o kadar az ikincil davranış sergiliyor olmasıdır. Bebeğin, yaşamının birinci ayında irkilme dışında neredeyse başka hiçbir tepki sergilemediğini aktaran Landis ve Hunt şöyle devam eder: "Ancak, incelemelerimiz göstermiştir ki, bebeğin yaşı büyüdükçe ikincil davranışlar sergileme oranı artmaktadır... Bebeğin yaşı ilerledikçe ağlama ve kaçma davranışlarının (başını ses kaynağından uzağa çevirme ya da vücudunun tamamını çevirip emekleyerek uzaklaşma) sıklığı artmaktadır."¹²

Kaygı ve korku duygusundan önce gelen ve bir ön-duygu tepkisi olan irkilme tepkisine bakılarak pek çok sonuca varılabilir. Örneğin Lawrence Kubie bu örüntüde "kaygının ontojenезini" bulur. İrkilme tepkisinin, birey ile dünyası arasında bir boşluk olduğuna dair ilk işaret olduğunu savunur. Kubie'ye göre cenin irkilme tepkisi veremez; ceninde uyaran ile tepki arasında bir aralık yoktur. Fakat bebeğin doğumuyla birlikte irkilme tepkisi de doğar. O andan itibaren birey ile çevresi arasından bir "mesafe" vardır. Bebek beklemeyi, ertelemeyi, düş kırıklığını deneyimler. Kaygı ve düşünce süreçlerinin her ikisinin de, birey ile dünya arasındaki "boşluk" durumundan kaynaklandığını düşünen Kubie kaygının düşünce gelişiminden önce geldiğini savunur. "Bireyin yaşamında kaygı, irkilme tepkisi ile tüm düşünce süreçlerinin doğuşu arasında bir köprü olarak yükselir."¹³

Landis ve Hunt'a göre bu irkilme tepkisi, Goldstein'in "Felaket tepkisi" diye adlandırdığı genel tepki tipi grubuna girer. Bizler, ilkel ve öğrenilmemiş bir koruma tepkisi olan irkilme tepkisinin, organizmanın sonradan kaygı ve korkuya dönüşecek duygusal tepkilerinin öncülü olduğu görüşündeyiz.

KAYGI VE FELAKET TEPKİSİ

Kaygıyı anlama konusunda geniş bir biyolojik temel sunan Goldstein, bu kitaptaki amaçlar çerçevesinde de önemli bir katkıda bulunur.¹⁴ Goldstein, kavramlarını, bir nörobiyolog olarak zihinsel rahatsızlıkları olan, özellikle de beyin hasarı geçirmiş birçok hastayla yaptığı çalışmalar sonucunda oluşturmuştur. Birinci Dünya Savaşı sırasında Almanya'daki büyük bir zihin hastalıkları hastanesinin yöneticiliğini yapan Goldstein, savaşta beyinlerinin bir parçasını kaybetmiş çok sayıda askeri gözlemlene ve inceleme şansı bulmuştu. Beyinlerindeki lezyon yüzünden çevresel taleplere sınırlı uyum gösterebilen bu hastalar, uyarıların birçoğuna şok, kaygı ve savunma tepkileriyle karşılık veriyorlardı. Hem bu hastaları hem de kriz durumlarındaki normal insanları gözlemleyerek, organizmaların hepsinde kaygı dinamiklerinin biyolojik veçhelerine dair tespitler yapabiliriz.¹⁵

Goldstein'in ana tezi şuydu: *Kaygı, felaket anındaki organizmanın öznel deneyimidir.* Organizma, çevresinden gelen taleplerle başa çıkamadığı zaman kendini felaket durumunda bulur ve dolayısıyla varlığının ya da varlığı için olmazsa olmaz gördüğü değerlerinin tehdit edildiğini hisseder. "Felaket durumu" ile hep çok yüksek duygu yoğunluğunun kastedildiği düşünülmemelidir. Kişinin varlığına tehdit olarak düşündüğü bir fikrin aklından geçmesi de onu felaket durumuna geçirebilir. Burada mesele yoğunluk değildir; bu *nitel* bir deneyimdir.

Goldstein'in incelediği beyin hasarlı hastalar, felaket durumlarından kaçabilmek için sayısız yollar buluyordu. Örne-

ğin bir kısmı, aşırı düzenli olma yönünde zorlanımlı bir model geliştirmişti: Dolaplarındaki eşyalar kusursuz bir şekilde derli topluydu. Eşyaların dağınık olduğu bir ortama alındıklarında ya da birisi ayakkabılarının veya giysilerinin yerini değiştirdiğinde, şaşkınlıktan nasıl tepki vereceklerini bilemiyorlar, derin bir kaygıya kapılıyorlardı. Bir kısmı ise isimlerini bir kağıda yazmaları istendiğinde kağıdın en uzak köşesine yazıyordu; açık alanlar ("boşluklar"), başa çıkamadıkları bir durumu temsil ediyordu. Bu hastalar ortamdaki en ufak değişiklikten huzursuz oluyorlardı zira yeni uyaranları değerlendirme yeteneğine sahip değillerdi. Tüm bu örneklerde hastaların, içinde yaşadığı dünyanın gerekleriyle baş edemediklerini, temel yetilerini kullanamadıklarını görüyoruz. Elbette normal yetişkinler çok daha fazla sayıda uyaranla başa çıkma yeteneğine sahiptir ama *felaket durumundaki organizmanın* problemi temelde aynı kalır. Böyle bir durumda olmanın nesnel veçhesi, bozulan davranışlardır. *Öznel veçhe ise kaygıdır.*

Goldstein organizmanın muhtelif "dürtülerin" birleşimi olduğunu, bu dürtülerin engellenmesinin veya bozulmasının kaygıyla sonuçlanabileceğini düşünmüyordu.¹⁶ Ona göre organizmanın tek bir eğilimi vardı: Kendi doğasını gerçekleştirmek (bu görüş ile Kierkegaard'ın kendini gerçekleştirme görüşü arasındaki benzerlik olduğunu görüyoruz). Her organizmanın en temel ihtiyacı ve eğilimi, hem bulunduğu çevreyi kendine yeterli kılmak hem de o çevre için kendisini yeterli kılmaktır. Elbette organizma yapısı insan veya hayvan olmasına göre belli farklılıklar gösterir. Her birinin kendine özgü temel yetileri vardır ve bu yetiler onların neleri gerçekleştirmeleri gerektiğini ve bunu yapmak için ne tür bir çaba koyacaklarını belirler. Vahşi bir hayvan, balta girmemiş bir orman ortamında kendi doğasını başarıyla gerçekleştirebilir ama bir kafeste esir tutulursa yeterli tepki gösteremez, çılgın ve ümitsiz davranışlar sergiler. Bazen organizma, doğasındaki bazı öğeleri feda ederek kendi doğası ile çevresi arasındaki

farkı kapatmayı başarır; örneğin yukarıda sözünü ettiğimiz vahşi hayvan, özgürce gezinme ihtiyacından feragat ederek kafesteki felaket durumundan kaçmayı öğrenir. Yapısı yetersiz bir organizma ise dünyasını küçülterek temel yetilerinin kafi geleceği bir ortama indirger. Goldstein buna örnek olarak Cannon'ın, sempatektomi işlemi yapılmış kedilerini gösterir; sempatik sinir sistemleri alındığı için soğuğa yeterli tepki veremeyen kediler (varlıklarını sürdürebilmek, hayatta kalabilmek için) hep radyatör kenarında yaşarlar.

Goldstein'a göre, felaket durumuna ve dolayısıyla kaygıya sadece acı çekme tehdidi yol açmaz, hatta acı tehdidinin önceliği de yoktur. Acı genelde kaygı veya korku olmadan ortaya çıkabilir. Dolayısıyla kaygı herhangi bir tehlikeye verilen tepki değil, organizmanın varlığını tehdit eden bir tehlikeye verilen tepkidir; burada "varoluş" derken sadece fiziksel yaşam değil, psikolojik yaşam da kastedilmektedir. Bu tehdit, *organizmanın, varlığını özdeşleştirdiği değerlere* yönelik olabilir. Goldstein'ın analizinin yanı sıra, bizim kültürümüzde "dürtü" (seks gibi psikofiziksel ya da "başarı" gibi psikokültürel olsun) dediğimiz şeylerin de genellikle bireyin psikolojik varlığıyla çeşitli biçimlerde özdeşleştirildiğine dikkat çekelim. Dolayısıyla, bir kişi birtakım cinsel arzularını tatmin edememek yüzünden kaygıya kapılırken, bir diğeri para kazanma başarısı (ve prestiji) belli bir seviyenin altına indiğinde kendini felaket durumunda hissedebilir.

Bir öğrenci belli bir sınava kaygı duymadan rahatça girebilirken, bir diğeri tüm yaşamı bu sınavı geçmesine bağlı olduğu için çok sarsılır ve felaket durumu baş gösterir; öğrenci bu duruma davranış bozukluğu ve kaygıyla karşılık verir. Dolayısıyla felaket durumundaki organizma dediğimiz temel kavramın iki farklı yönü vardır: Bunlardan biri nesnel durumun kendisi, diğeri ise söz konusu organizmanın doğasıdır. Gündelik yaşamımızdaki normal kaygıda bile, "Kara kara düşünmekten karnıma ağırlar girdi" dediğimiz felaket durumu tehdidini hepimiz tanır, biliriz.

İnsanlar, kriz durumlarını karşılama açısından muazzam bir çeşitlilik sergilerler. Bazı bireylerin kendi içlerindeki çatışmalardan kaynaklanan nedenlerle kriz durumlarına son derece hazırlıksız yakalanması kesinlikle psikolojik bir problemdir ve bir sonraki bölümde buna değineceğiz. Bu noktada ise, her insanın bir “eşiği” olduğunu ve artan stresin bu eşiği aşması durumunda felaket durumuna geçileceğini söylemekle yetinelim. Grinker ve Spiegel, cephede ruhen yıkılan askerler üzerindeki incelemelerinde bu eşiği örneklemektedirler.¹⁷ Ayrıca Vietnam Savaşındaki muharebe askerlerini inceleyen Bourne, Rose ve Mason da benzer örnekler vermektedir. Bu örneklerde askerlerin verdikleri farklı tepkilerin (yenilmez olduklarına inanacak kadar kendilerine güvenmeleri, zorlanımlı tavırlar, liderin gücüne duyulan inanç) hepsinin bireyin felaket durumuna karşı koruma mekanizmaları olduğu görülebilir.¹⁸

Kaygı ve Yitirilen Dünya

Şimdi Goldstein’ın açtığı o ilginç konuya dönelim: Kaygı neden özel nesnesi olmayan bir duygudur? O da kaygıyı korkudan ayıran özelliğin, korkunun özel bir nesnesi varken, kaygının muğlak ve şekilsiz bir endişe olması konusunda Kierkegaard ve Freud ile hemfikirdir. Çağdaş psikolojide kafaları karıştıran bu tanım değil, arkasındaki gerekçedir. Bu olguyla ilgili gözlemlerimizden gayet iyi biliyoruz ki şiddetli kaygı halindeki kişiye onu korkutan “nesne”nin ne olduğu sorulduğunda, bir şey söyleyemez, cevabı da bilmez.¹⁹ Goldstein bu “nesnesizlik” durumunun psikoz başlangıcındaki hastalarda çok net görüldüğünü söyler ama aynı durum bu kadar uç noktalarda olmayan kişilerde de görülmektedir. Özel bir hastalığı olmayan fakat psikanaliz seanslarında kaygı hali sergileyen kişiler (aşağıda sözü edilen Harold Brown gibi), duydukları kaygıyı bu denli sancılı ve rahatsız edici

hale getiren şeyin, korktukları şeyin ne olduğunu bilememek olduğunu aktarmaktadırlar.

Goldstein, “Öyle görünüyor ki, kaygı ne kadar artarsa, nesneler ve içerikler o kadar çok kayboluyor” der ve şu soruyu sorar: “Kaygı, yapısal olarak, tehdidin nereden geldiğinin bilinmemesinden oluşmaz mı?”²⁰ Korku esnasında hem kendimizin hem de nesnenin hep farkındayızdır ve korkulan şeye uygun bir tavırla mekanda kendimize yön çizebiliriz. Ancak Goldstein’ın sözleriyle, “Kaygı bize arkadan saldırır.” Bense, “Kaygı bize aynı anda her yönden saldırır” derdim. Korkuda, dikkatiniz nesneye odaklanır, kaçmaya seferber edilecek bir gerginlik vardır; nesneden kaçabilirsiniz çünkü nesnenin mekanda kapladığı belli bir yer vardır. Kaygıda ise kaçma girişimleriniz, telaşa kapılıp ne yapacağınızı bilememekten öteye geçemez çünkü deneyimlediğiniz tehdit belli bir yerden gelmemektedir dolayısıyla ne yöne kaçacağınızı bilemezsiniz. Goldstein’ın dediği gibi:

Korkuda, duruma uygun bir savunma tepkisi vardır, yaşanan gerilimin dışavurumu bedende görülebilir, tüm dikkat ortamdaki belli bir noktaya yöneltilmiştir. Kaygıda ise anlamsız, aşırı bir telaş görürüz; katı ve çarpık ifadelerle dışavurulur ve buna dünyaya küsme ve içe kapanma gibi bir duygu durumu eşlik eder; tüm bunların arasında dünya kişiden kopuk bir bağlamdır, dünya ile ilgili her türlü atıf, faydalı olabilecek bir algı ve eylem askıya alınır. Korku, duyuları keskinleştirir. Kaygı duyuları felç edip kullanılamaz hale getirirken, korku eyleme geçmeye sevk eder.²¹

Goldstein gözlemlerinde beyin hasarlı hastaların kaygı içinde olduğunu, dış uyaranları yeterince değerlendiremediğini ve dolayısıyla nesnel çevrelerini doğru bir şekilde anlatama-

dıkları gibi bu çevrelerle ilişkili olarak kendi konumlarını da gerçekçi olarak göremediklerini kaydeder. “Felaket durumunun sıralı tepkileri imkansızlaştırması, öznenin dış dünyada bir nesnesi ‘olmasını’ engeller” der.²² Herkes kendi deneyimlerinden bilir ki kaygı sadece farkındalığı bozmakla kalmaz, nesnel durumu algılayışımızı da bozar. Bu iki olgunun el ele gitmesi gerektiğini anlıyoruz; zira Goldstein’in sözleriyle ifade edilecek olursa, “Kişinin kendi benliğinin bilincinde olması sadece nesnelerin bilincinde olmasının neticesidir.”²³ *Benlik ile dünya arasındaki ilişkiye dair farkındalık, kaygıda bozulan şeyin ta kendisidir.*²⁴ Dolayısıyla, kaygının nesnesiz bir olgu olarak ortaya çıkması hiç de mantıksız değildir.²⁵

Yukarıda anlatılanlar ışığında baktığımızda görüyoruz ki Goldstein, kişinin şiddetli kaygıyı benlik çözülmesi olarak, yani “kişi olarak varoluşunun dağılması” olarak deneyimlediğini savunmaktadır.²⁶ Dolayısıyla kişinin kaygısı “olduğunu” söylemek pek de doğru değildir; daha ziyade, kişi kaygı “olmuştur” ya da kaygıyı “kişileştirmiştir” diyebiliriz.

Goldstein’a Göre Kaygı ve Korkunun Kökenleri

Gelişimsel açıdan baktığımızda, kaygı ile korkular arasında ne gibi bir ilişki vardır? Goldstein’in bakış açısına göre, kaygı başlangıçtan beri var olan temel ve özgün tepki, korku ise daha sonraki bir gelişmedir. Bebeklerin tehditler karşısındaki ilk tepkileri dağınık ve ayrımsızdır yani kaygı tepkileridir. Birrey nesneleştirmeyi ve kendisini felaket durumuna düşürme olasılığı olan çevresindeki bu öğelerle özel olarak baş etmeyi öğrendikçe korku ayrı bir duygu olarak ortaya çıkar. Bebeklerde hatta on günlük bir bebekte ise, güvenliğine yönelik tehditlere karşı dağınık ve ayrımsız tepkiler verdiği gözlemlenebilir. Belirli korkular ise daha sonra yani bebek ancak nörolojik ve psikolojik açıdan yeterince olgunlaşınca (çevresinde felaket durumuna kaynak olabilecek şeyleri ayırt ettikçe) ortaya çıkar.

Korku ile kaygı arasındaki ilişkiye dair daha belirleyici açıklamalar yapmak üzere çalışmalarını sürdüren Goldstein, okurların kafasını karıştırabilecek bir görüş ifade eder ve “*O halde korkuya yol açan nedir?*” diye sorup şu cevabı öne sürer, “*Korkuya yol açan, kaygının hücum etme olasılığından başka bir şey değildir.*”²⁷ Dolayısıyla Goldstein’a göre korku, aslında kişinin bir felaket durumuna düşebileceğinden duyduğu endişedir. Bu durum, kitabın 8. Bölüm’ündeki Harold Brown vakası gibi vaka incelemeleriyle örneklenebilir. Bu genç adamın akademik hayatına devam edebilmesi için belli sınavlardan geçmesi gerekiyordu. Yazılı sınav esnasında bir an bu işi başaramayacağını hissetti, üniversiteden atılacağını ve yine “başarısız” olacağını düşünerek paniğe kapıldı. Gitgide artan bu gerginliğin ve çatışmanın ta kendisi ve o derin kaygısının tüm o eski semptomları, “felaket durumuna” düşme deneyimine verdiği öznel tepkilerdi.

Bir başka seferinde ise benzer bir sınav durumunda yine endişe hissetti ama yoluna devam ederek çalışmalarını aksatmadan tamamladı ve sonuç olarak paniğe kapılmadan yazılı sınavı geçmeyi başardı. Son seferdeki endişeyi korku olarak tanımlayabiliriz. Peki neden korkmuştu? Korktuğu şey, ilk seferinde yaşadığı felaket durumuna düşmektir. Bu nedenle Goldstein, korkunun bir uyarıyı simgelediğini savunur: Karşılaşılan tehlike ile yeterince iyi başa çıkılmazsa, kişi tüm organizmasının maruz kalacağı bir tehlikeye düşebilir. O halde korku, daha yıkıcı bir koşul yani kaygı üretebilecek olan belli deneyimlerin endişesidir. Goldstein’a göre bu korku, kaygı atağının başlamasından korkmaktır.

Goldstein’ın önermelerinin bu noktada kafa karıştırıcı gelmesinin bir nedeni de, psikoloji alanı geçmişinin büyük bir kısmında korkunun genelleyle bir terim olarak kullanılması, kaygının korkunun türevi gibi düşünülmüş olmasıdır.²⁸ Goldstein’ın bakış açısı ise bunun tersidir: Korku, kaygıdan türer ve organizmanın olgunlaşma sürecinin daha geç zaman-

larında gerçekleşen bir gelişmedir. Kaygının bir korku türü olduğu ya da "korkunun en üst seviyedeki hali" şeklindeki alışlagelmiş yaklaşımın doğru olmadığını iddia eder. "Dolayısıyla, kaygının korku olgusuna bakarak anlaşılamayacağı, bu yaklaşımın tam tersinin daha mantıklı olduğu gayet açıktır."²⁹ Elbette korku kaygıya (birey, durumla baş edemeyeceğini gördüğünde), kaygı korkuya (birey, yeterli bir şekilde baş edebileceğini hissetmeye başladığında) geçebilir. Fakat örneğin, giderek artan korku sonunda bir kaygı halini aldığı anda Goldstein nitel bir değişim gerçekleştiğine inanır; bir diğer deyişle, *tehdidin belli bir nesneden geldiği algısından çıkılarak tüm kişiliği içine alan bir endişeye dönüşür ve kişi varlığının ta kendisinin tehlikede olduğunu hisseder*.

Burada bir noktaya daha dikkat çekelim: Kaygı çok daha rahatsız edici bir durum olduğundan, kaygının korku çerçevesinde "gerekçelendirilme" eğilimi yüksektir. Bu gerekçelendirme, fobiler veya batıl inançlar söz konusu ise gerçek dışı ve yapıcılıktan uzak bir şekilde yapılır. Fakat yapıcı bir şekilde gerekçelendirildiği de olur; terapi seanslarında bireyin tehlikeleri gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi öğrenmesi ve aynı zamanda onları karşılamaya gücünün yeteceğine güven duyması bunun bir örneğidir.

Korkuların ve kaygının kökenine gelirsek, Goldstein'ın kalıtsal kaygı ve belli nesnelere karşı soydan gelen korkular olduğunu öne süren birtakım teorilere katılmadığı görülmektedir. Stanley Hall ise çocukların korkularının, insanın hayvan atalarından miras kaldığını söyleyecek kadar ileri gitmiştir. Stern bunu çürütmüştür ama çocuklarda "tekinsiz" olana karşı içgüdüsel bir korku olduğu konusunda, Groos'la aynı fikirdedir. Goldstein bunun doğru olmayacağını söyler; çünkü çocuklar hep ileri adım atıp, kendilerine yabancı durumlara girerek öğrenirler. Stern, nesnelerle ilgili belli özelliklerin çocuklarda korku yarattığını savunur: Örneğin, aniden ortaya çıkan, hızla yaklaşan, şiddetli uya-

ranları olan nesneler. Goldstein'a göre bunların hepsinin bir ortak noktası vardır: Uyararla ilgili yeterli değerlendirme yapmayı güçleştirir hatta imkansızlaştırır.³⁰ Goldstein, çocukluktaki kaygı ile ilgili konuyu şöyle toparlar: "Organizmanın elverişsiz durumlara kaygı tepkisi verdiğini ve bunu hem atalarının zamanında hem de bugün aynı şekilde yaptığını varsaymamız yeterlidir."³¹ Biz de buna şunu ekleyebiliriz: Bu açıklama bizim, korkular ve kaygıya dair bugüne dek yapılan tartışmaları çıkmaza sokan, "Kalıtsal mı, öğrenilmiş mi?" çekişmesinin anlamsız labirentlerinde kaybolmamızı önler. Goldstein'ın getirdiği netlik sayesinde bireyi belli korkuların taşıyıcısı olarak görmemize artık gerek kalmamıştır. Bireye, yaşadığı çevreye kendini, çevreyi de kendine yeterli kılması gereken bir organizma olarak bakabiliriz. Yukarıda da belirttiğimiz gibi, birey bunu yapamazsa sonuçta kaygı ortaya çıkar; ayrıca korkular kalıtsal olmayıp, bu kaygı kapasitesinin nesneleştirilmiş biçimleridir. Atalarımızdan bize miras kalan, endişeli olmaya dair biyolojik kapasitedir, özel korkular değil.

Kaygıya Dayanma Kapasitesi

Goldstein, bireyin kendini gerçekleştirmesi ve çevresini fethetmesi için kaygıya dayanma kapasitesinin çok önemli olduğunu söylerken kaygının yapıcı kullanımına dikkat çekmektedir. Her insan sürekli çeşitli şoklar ve tehditler tecrübe eder ve gerçekten de tüm bu şoklara rağmen hayatına devam etme bedelini ödeyerek kendini gerçekleştirir. *Kaygının, yapıcı kullanımı tam da budur.* Goldstein bu noktada, önceki bölümde de sözünü ettiğimiz gibi, kaygıya olumlu açıdan yaklaşarak, onun benlik gelişimi için yeni bir olanağa işaret ettiğini vurgulayan Kierkegaard gibi düşünür. Goldstein'a göre sağlıklı bir bireyin özgürlüğü, farklı seçenekler arasında seçim yapabilmesinde, çevresindeki güçlükleri aşmak için kendine yeni olanaklar

açabilmesinde yatar. Kaygıdan uzaklaşmayıp onun içinden geçerek ilerleyen birey kendini geliştirmekle kalmayıp, dünyasının kapsamını da büyütür.

Kaygıya yol açabilecek tehlikelerden korkmamak: İşte bu, başlı başına kaygıyla başa çıkmanın başarılı yöntemidir.³² ...Cesaret, son tahlilde, varoluşa yönelik şoklara verilen ve kişinin kendi doğasını gerçekleştirmesi için katlanması gereken, olumlayıcı cevaptan başka bir şey değildir.³³

Normal bir çocuğun dünyayla baş etme gücü daha azdır ama çocuklarda güçlü bir eyleme geçme eğilimi vardır. Goldstein bunun çocukların doğasında olduğunu söyler. Bu nedenle çocuk, şoklara ve tehlikelere rağmen büyüyüp öğrenerek yoluna devam eder. Kaygı yaratan durumlarla başa çıkma konusunda her ikisi sınırlı yetilere sahip olsalar da, normal bir çocuk ile beyin hasarlı hasta arasındaki temel fark budur. Kaygıya dayanma kapasitesinin en az olduğu grup beyin hasarlı hastalardır; daha sonra çocuklar gelir. Kaygıya dayanma kapasitesinin en yüksek olduğu grup ise yaratıcı yetişkinlerdir. *Kendisini çeşitli şoklara maruz bırakacak birçok duruma girme cesareti gösteren yaratıcı birey, kaygı tehdidiyle daha sık karşılaşır fakat sahici bir yaratıcılığa sahipse bu tehditleri yapıcı bir şekilde yine daha çok aşacaktır.* Kierkegaard'a katılan Goldstein, onun şu sözlerini tekrarlar: "İnsan ne kadar özgünse, kaygısı o kadar derin olur."³⁴

Kültür insanın kaygıyı fethetmesinin ürünüdür; bu açıdan kültür insanın çevresini aşama aşama kendine yeterli kılmasını, kendini de çevreye yeterli kılmasını temsil eder. Freud kültürün baskılanmış dürtülerin yüceltilmesinin, kaygıdan kaçmak için duyulan arzunun sonucu olduğunu düşünürken, Goldstein, Freud'un bu olumsuz görüşüne katılmamaktadır. Olumlu açıdan bakan Goldstein, yaratıcılık ve kültürün *ödev-*

leri ve şokları aşma mutluluğuna dair çağrışımlar taşıdığına inanır. Yaratıcı faaliyetler, bireyin kaygısının doğrudan ürünleri ise ya da kişinin girmeye zorlandığı ikame olgular kendi kaygısı yüzündense, eylemin bazı veçhelerinde belirgin bir gerilim, zorlanım ve özgürlük eksikliği vardır. Dolayısıyla, "...bu faaliyetler kendiliğinden olmamışsa, özgür kişiliğin çıkış noktaları değil, sadece kaygının sekelleridir ve kişilik açısından taşıdığı değer sahte olmaktan öteye geçemez." Goldstein, şöyle devam eder:

Bunun bir örneği, batıl inançlar ile dindar bir adamın gönüllü bir adanmışlığı temel alan, samimi inancı arasındaki farktır. Ya da inançlarını gerçeklere dayandıran ve yeni olgularla karşılaşınca kavrayış şeklini kolayca değiştirebilen, açık fikirli bir araştırmacı ile dogmatik bir araştırmacı arasındaki fark...³⁵

Goldstein, çağlardır bilinen bir örüntüden dem vurarak, hem geçmişte hem de günümüzde totaliter rejimle yönetilen ülkelerde köleleştirilen insanlarla ilgili bir yorum ekler:

Bir tarafta, içinde bulunduğu an ile ilgili huzursuzluktan ve varlığına dair duyduğu kaygıdan dolayı sarsılan, diğer taraftan siyasi demagogların alay eder gibi sundukları parlak gelecek tasviriyle kandırılan insanlar özgürlüklerinden vazgeçip neredeyse köleliği kabullenebilir. Ve aslında tüm bunları kaygıdan kurtulma ümidiyle yaparlar.³⁶

KAYGININ NÖROLOJİK VE FİZYOLOJİK VEÇHELERİ

Daha önce de belirttiğim gibi, kaygının nörofizyolojik veçheleri konuşulurken izlenen prosedür, otonom sinir sisteminin

işlevlerini ve bu bölümlenmenin ortamı olan bedensel değişimleri tarif etmek ve sonra açık ya da örtük olarak problemin üstesinden yeterince geldiğini varsaymaktır. Kaygının nörofizyolojisini anlamamız için bu otomatik sistemin işleyişini kavramanın çok önemli bir adım olduğuna katılıyorsam da, bu prosedürün tek başına yeterli olmadığına değinmiştim. Kaygı, organizma üzerinde o kadar baskın ve temel bir tepkidir ki özel bir nörofizyolojik esasa indirgenemez. Birazdan psikosomatik durumlarla ilgili konuştuğumuzda da göreceğimiz gibi, kaygı neredeyse her zaman karmaşık nörofizyolojik ilişkiler ve “dengeler” içerir. Bu nedenle bu bölümde, mesele- nin basit seviyelerinden başlayarak (örneğin, organizma tehdide maruz kaldığında otomatik sistemin işleyiş şekli) daha karmaşık seviyelere yani organizmanın çevresine topyekûn tepki veren bir bütün olduğu seviyelere ilerleyeceğiz.³⁷

Organizma tehdide maruz kaldığında, onu tehlikeden kaçmaya ya da onunla mücadele etmeye hazırlayan bedensel değişiklikler gerçekleşir. Bu değişiklikler *otonom sinir sistemi* yoluyla devreye girer. Buna “otonom” denmesinin sebebi, doğrudan doğruya bilinçli kontrole tabi olmadığına inanılmasındandır.³⁸ Bu sistem, bedendeki duygusal değişikliklerin de gerçekleştiği ortamdır. Burası “ruh ile beden arasındaki köprü” olarak adlandırılır. Aşağıda ayrıntılarıyla anlatacağımız gibi otonom sistem birbirine karşı ya da birbirini dengelemek üzere çalışan iki bölümden oluşur. *Parasempatik* bölüm organizmanın sindirim işlevini, istem dışı tepkilerini ve diğer “inşa” işlevlerini uyarır. Bu eylemlerle bağı olan duygulanımlar rahatlık, keyif ve gevşeme gibi sözcüklerle ifade edilir. Diğer bölüm olan *sempatik* sinir sistemi ise kalp atışını hızlandırma, kan basıncını yükseltme, kana adrenalın pompalama gibi organizmanın kaçmak ya da savaşmak için gereksinim duyduğu enerjilerin seferber edildiği ortamdır. Sempatik uyarıların yarattığı “genel tahrik” hali ile bağlantılı duygulanımlar ise çeşitli tiplerdeki öfke, kaygı ya da korkudur.

Otonom sinir sisteminin devreye girmesiyle başlayan bedensel değişiklikleri kaygı veya korkuyu deneyimleyen herkes bilir. Taksinin altında kalmaktan son anda kurtulan bir yaya iseniz kaldırma ulaştığında kalbinizin deli gibi çarptığını hissedersiniz. Öğrenciyseniz, bir sınavdan önce acil tuvalete gitme ihtiyacı duyarsınız. Ya da resmi bir akşam yemeği sonunda bir konuşma yapacaksanız, yemekte bütün iştahınızın kesildiği görüp şaşırırsınız.

İlkel insanların yaşadığı çağlarda bu tepkilerin çok net birer amacı vardı; bunlar kişiyi vahşi hayvanlardan ya da somut tehlikelerden korurdu. Modern toplumlarda ise insan çok az doğrudan tehditle yüz yüze gelir; modern insanın kaygısı daha ziyade sosyal yeterlilik, yabancılaşma, rekabetçi başarı vb. psikolojik durumlarla ilgilidir. Fakat bu tehditlerle başa çıkma mekanizmaları ilkel atalarımızla aynıdır.

Kaygı-korkunun bu ve diğer birçok fiziksel dışavurumu, Cannon'ın "kaç-savaş" mekanizmasının içine rahatça alınabilir.³⁹ Olası bir saldırı durumuna karşı kaslara daha fazla kan pompalanması için kalp atışları hızlanır. Beden yüzeyine yakın çevresel kan damarları kasılıp daralır ve kan basıncı artarak acil durumda kullanılacak olan ana arterlerdeki basıncın korunması sağlanır. Yüzeydeki bu damar daralması, "Korkudan bembeyaz kesildi" deyiminin arkasındaki fizyolojik açıklamadır. "Soğuk ter" ise asıl kas faaliyetine ait ılık terlemeye hazırlık olarak gerçekleşir. Beden titrer, beden kılları dikilerek ısıyı muhafaza eder ve yüzeydeki çevresel kan damarlarının daralması yüzünden artan soğuma tehdidine karşı organizmayı korumaya çalışır. Bol oksijen tedarikini garanti altına almak için daha derin ve hızlı nefes alır; büyük bir heyecan yaşadığımızda "nefes nefese" kalmamız bundandır. Gözbebekleri büyür ve tehdit eden tehlikeleri daha iyi görmemiz sağlanır; "Gözleri fal taşı gibi açıldı" deymi de buradan gelir. Savaşmak için enerji gerekeceğinden karaciğer şeker salgılar. Kana salgılanan bir madde ise karın hızlı pıhtılaşmasını sağlar, böylece yaralanma

sonucu kan kaybına karşı organizmayı korur. Organizmanın acil durum moduna geçmesinin bir parçası olarak sindirim faaliyetleri askıya alınır çünkü mevcut tüm kan, iskelet kaslarını desteklemek için kullanılacaktır. Ağzın kuruduğu hissedilir çünkü mide sıvılarının akışının durdurulmasına paralel olarak tükürük salgılama faaliyeti de azaltılır. Dahili üreme organlarının yumuşak kasları kasılır; bağırsakları ve mesaneyi boşaltma isteği duyulur; bunun açık faydası ise organizmayı zorlayabilecek her türlü faaliyetten kurtarmaktır.

Tehlike Algısı

Otonom sinir sistemine ulaşan sinyaller alt ve orta beyin merkezlerinden yani talamus ve diensefalondan (ara beyinden) geçer. Diensefalon kaygı ve korkuyla ilgili sempatik uyaranların “koordinasyon aracı”dır. Bunun üzerine bu alt ve orta beyin merkezleri serebral korteks (beyin zarı) ile etkileşime girerler. Serebral korteks, karşılaşılan durumlara yönelik “farkındalık” ve “bilinçli yorum” işlevlerini yürüten yüksek seviyeli beyindir.

Örneğin korktuğumuzda, ham duyuusal uyaranlar otomatik bir tepki yaratır ve bunu hipotalamus üzerinden beynin retiküler aktivasyon sistemine aktarırlar. Bu da bizim tetikte olmamızı ve duruma göre kaçmamızı ya da savaşmamızı sağlar. Talamus ayrıca kortekse yolladığı sinyallerle durumun yorumlanmasını sağlar.

Serebral korteksin bu işlevi ya da psikoloji terimleriyle konuşacak olursak bilinçli farkındalık, kaygıyı ele alan klinik uygulamalarda büyük önem taşır çünkü endişe en başta bireyin potansiyel tehlikeleri nasıl yorumladığına bağlıdır. Nörolojik açıdan insanlarla hayvanlar arasındaki en önemli fark, insanın serebral korteksinin çok daha büyük olmasıdır. İnsan organizmasında kaygı problemlerinin, kişinin o tehlike durumuna getirdiği detaylı ve karmaşık yorumları içermesi

bu nörolojik yapının sonucudur.⁴⁰ Örneğin, Harold Brown ne zaman küçük bir tartışmaya girse ya da birç oynasa, son derece derin bir kaygı duymaktadır çünkü en ufak bir rekabet durumu onun anne bağımlılığına büyük bir tehdit oluşturan kız kardeşleriyle girdiği eski rekabeti çağrıştırır (elbette, Brown gibi bir birey, kendi yorumlarına giren tüm bu belirleyici faktörlerin bilinçli bir şekilde farkında değildi; bilinç dışı faktörlerin etkisi kesinlikle psikolojik bir problemdir ve bunu bir sonraki bölümde inceleyeceğiz). Böylece birey, geçmiş deneyimlerinde kendi durumunu çok karmaşık yollardan yorumladığı için, nesnel açıdan bakıldığında nispeten zararsız bir durum muazzam bir kaygı vesilesi haline gelebilir.

Kişinin tehlikeli diye yorumladığı uyarılar, harici olduğu kadar *içruhsal* da olabilir. Örneğin, derinlerde bir yerde mevcut olan saldırganlık ya da cinsellik içeren telkinler, kişinin geçmiş deneyimleriyle ilişkilendirilebilir; kişi bu telkinler uyarınca hareket ettiğinde suçluluk duymuş, cezalandırılmaktan korkmuş veya gerçekten cezalandırılmış olabilir. Dolayısıyla bu telkinlerin içruhsal bağlamda tekrar ortaya çıkması, suçluluk duygusunu ve dolayısıyla cezalandırılma beklentisini de beraberinde getirir ve birey yoğun ve ayrımsız kaygı deneyimleyebilir.

Normalde korteks, beynin daha alt seviye merkezlerinin faaliyetlerini kısıtlayarak kontrol sağlayabilir; böylece organizmanın tepkiyi yumuşatmasını ve kaygı, korku veya hiddet gibi tepkilerin şiddetini yönetebilmesini sağlar. Bu kontrol gücü, korteks gelişiminin olgunlaşmasıyla doğru orantılıdır. Organizma bebeklik safhasına ne kadar yakınsa tepkileri de o kadar refleksif ve ayrımsız olacaktır. Burada kullandığımız “olgunlaşma” terimi, korteks aracılığıyla ayırım yapma ve yönetme yetisinin zaman içinde büyüyerek gelişmesi anlamındadır. Hayvanların korteksleri ameliyatla çıkarıp dışarı alındığında, otomatik ve aşırı bir “hayali hiddet” tepkisi gözlenir (Cannon). Aşırı yorgunluk ve hastalık da korteks kontrolünü

azaltabilir. Bu nedenle, yorgun ve hasta insanların tehditler karşısında çok daha büyük boyutta ayrımsız kaygı tepkileri verdiğini görürüz. Psikanalitik terimlerle konuşacak olursak, bundan regresyon (gerileme) diye söz ederiz.

Korteks yönlendirmesi ve kontrolünün, öğrenme teorisi ve olgunlaşma bağlamındaki önemi çok büyüktür ama burada bu noktaya çok az değinebileceğiz. Bebeklik aşamasında (ve ameliyat yoluyla korteksleri çıkarılan hayvanlarda) tehdit uyaranlarına verilen tepkilerin ayrımsız ve refleksiz olduğundan söz etmiştik. Grinker ve Spiegel'e göre:

Büyüme ve olgunlaşma sürecinde korteks ne kadar iyi gelişirse, fark gözetmeyen bu tepkiler üzerindeki kısıtlayıcı gücü ve kontrolü de o kadar fazla olur. Başlangıçta, uyaranlara verilen refleks tepkisine karşı sadece ikincil bir farkındalıkla yaklaşırsa da, bu tür uyaranlar tekrar tekrar her geldiğinde verilecek tepki üzerinde değişiklikler yapar, gerçekten tehlikeli olanları baş edilebilecek olanlardan ayırır ve gerçek tehlikelerle nasıl başa çıkılacağını deneme-yanılma yoluyla öğrenir.

Birey kontrol altında tutma gücünü aşan bir durumla karşılaştığında (örneğin, uyaranların çok ani gelmesi veya çok sarsıcı olması durumunda), ayrımsız yani fark gözetmeyen bir tepki verme durumuna düşebilir. Grinker ve Spiegel, nörolojik bağlamda bunun bebeklik dönemine eş değer "regresyon" ile aynı şey olduğunu savunur çünkü korteksin duygusal tepki üzerinde hiçbir kontrol gücü yoktur.⁴¹

Otonom Sistemde Denge

Şimdi sıra daha önce sözünü ettiğimiz bir noktaya dönüp biraz daha ayrıntı vermeye geldi. Biri diğerini karşısına alıp

alışan sempatik ve parasempatik bölümlerden söz etmiştik. Otonom sistemin bu iki dalı, Cannon'ın da dediği gibi, neredeyse uzatıcı kaslarla bükücü kaslar arasındaki ilişkide olduğu gibi bir "denge" yaratmak üzere çalışır. Sempatik bölümün gücü daha fazladır çünkü parasempatik bölümün faaliyetini geçersiz kılabilir. Bir diğer deyişle, orta şiddette bir öfke ya da korkuyla baş etmek için çok fazla parasempatik uyarana (rneğin, yemek) ihtiyaç vardır ama orta şiddetteki korku veya öfke sindirim faaliyetini kısıtlayabilir.

Diğerine zıt çalışan sinir bölümünün az miktarda uyarılması, organizmanın girdiği faaliyetin "canlanmasını" sağlayabilir. Örneğin "serüven" hissi verecek kadar diyebileceğimiz düşük miktarda kaygı veya korku, bir şey yemekten ya da cinsel ilişkiden alınan hazzı artırabilir. Her kültürde "yasak olanın çekiciliğine" dair bir deyim vardır ve pek çok kişi biraz macera hissi katıldığında cinsel aktivitenin daha keyifli olduğunu deneyimlemiştir. Bu durum elbette aşırıya kaçarsa, kolayca nevrotik bir seviyeye taşınabilir ama bunun normal bir türü de vardır. Bu, uzatıcı kasları, aynı anda az miktarda esnetici kaslarla birlikte kullandığınızda kol performansının artmasına benzetilebilir. Daha sonraki bölümlerde hafif miktarda korku ve kaygının yapıcı kullanımlarında buna benzer örnekleri göreceğiz.

Bu iki sinir sistemi bölümünün bir denge sağlamak üzere birbirine karşı konumlanması, psikosomatik durumlardaki kaygıyı anlamamız için son derece kritik bir önem taşıyor. Örneğin bazı insanlarda kaygı, yemek yemeye başlaması gerektiğine dair ipucu verir. Klinik külliyatta kaygı durumlarının sonucu olarak ortaya çıkan aşırı yeme ve dolayısıyla obezite örnekleri çoktur. Elbette buradaki yeme tarzının bebeklikteki kaygı durumu sonucunda geliştirilen bağımlılıkla yakın ilişkisi vardır ama nörolojik açıdan bakıldığında yoğun miktarda parasempatik uyarının sempatik faaliyeti susturması söz konusudur.

Seks alanından buna paralel örnekler verilebilir. Cinsel uyarılmanın ilk aşamaları sakral (kuyruk sokumu) ya da parasempatik alanla ilgilidir; ereksiyonu başlatan nervi erigentes bu bölümün bir parçasıdır. Cinsel aktivitenin ilk aşamalarında deneyimlenen duyarlılık ve rahatlığın nörolojik açıklaması burada yatar. Bazı insanların kaygıyı bastırmak için cinsel aktivitede bulunduğunu ya da mastürbasyon yaptığını çoğumuz biliriz. İlginç bir anlatıya göre, düşman barbar orduları Roma kentlerinin sınırına kamp kurduğunda Romalılar genelde mastürbasyon yaparmış. Sokrates, *Phaedo*'nun son sayfalarında, hükümlülerin baldıran zehrini içecekleri günü yani son günlerini yemeye ve cinsel faaliyete ayırmalarının adetten olduğu yazar. Bunların sadece insani hazlardan son kez tat alınması için değil, bu tür faaliyetlerin kaygı giderici etkileri olduğu için uygulandığı açıktır.

Kaygı hafifletme amaçlı cinsel aktivite demişken, cinsel boşalma ve orgazmın, zıt bölüm yani sempatik bölüm aracılığıyla gerçekleşiyor olması önemlidir; sempatik bölüm sperm keselerinin sinirlerini etkinleştirir. Cinsel aktivitenin yoğunlaştığı anlardaki agresyon ve hiddet deneyiminin nörolojik açıklaması da budur; Havelock Ellis buna "aşk ısırtığı" der. Salt nörolojik açıdan bakıldığında, cinsel aktivite kaygıyı, sadece orgazm noktasına gelene kadar hafifletir. Orgazm gerilimi boşaltır boşaltmasına ve normal durumlarda kaygı da yaratmaz ama kaygı gidermek amacıyla mastürbasyon yapan ya da diğer şekillerde cinsel faaliyette bulunan kişi, başlangıçtaki halinden daha kaygılı hale gelebilir. Psikonörolojik etkileşimlerde değişmez kurallar olduğunu söyleyemeyiz. Bu tabloda ki nörolojik işleyiş, karmaşık psikolojik faktörlerden o kadar çok etkilenir hatta onlarla çoğu zaman öyle çatışmaya girer ki, belli bir duruma özgü davranışı, sadece o organizmanın tepki verdiği durumu tüm yönleriyle değerlendirdiğinizde anlayabilirsiniz; bu noktayı sürekli vurgulamamız gerekiyor.

Sempatik uyarılma, tüm organizmanın *genel* bir heyecan haline geçmesiyle sonuçlanır. Bunu oluşturan nörolojik şart-

lara gelince: Sempatik bölümde bulunan çok sayıda bağlayıcı ve birleştirici sinir, "sempatik kanallar aracılığıyla sinir sinyallerinin geniş çapta ve yaygın bir şekilde boşalmalarını sağlar; bu durum kraniyal (kafatası) ve sakral (kuyruk sokumu) bölümlerde işlev gören, sınırlı ve belli organlara yöneltilmiş keskin boşalmadan farklıdır."⁴² Kana boca edilen sempatin ve adrenin (ticari ismi adrenalindir) organizmanın her yerine yayılan bir etkiye sebep olur. Cannon'a göre adrenin, doğrudan sempatik uyarılma ile "ortak" çalışır. "Sempatik bölüm, üzerindeki sinirlerin düzenlenme şekli yüzünden her yöne yayılan bir etkide bulunamaz; fakat salgılanan adrenin kan dolaşımı yoluyla her yere yayılabildiği için, sempatik bölüm bu adrenin aracılığıyla geniş çaplı ve yaygın bir etki yaratabilir."⁴³ Bu da, herkesin kendinde gözlemleyebileceği öfke, korku ve kaygı gibi "her yöne yayılan" duyguların nörolojik ve fizyolojik açıklamasıdır.

Sempatik uyarılma, organizmada genel bir tahrik ya da heyecana yol açtığı için bu duygunun korku, öfke, husumet, meydan okuma veya macera duygusuna dönüşüp dönüşmeyeceğini sadece nörofizyolojik verilere bakarak söylemek imkansızdır. İrkilme tepkileri gibi refleks tepkiler dışında duygular, organizmanın tehdit içeren durumları yorumlama tarzıyla belirlenir. Genel anlamda ifade edecek olursak, kişi gelen tehlikeyi saldırarak savuşturulacak bir şey olarak yorumlarsa duyacağı duygu öfke olacaktır. Bunun üzerine organizmanın aktiviteleri "kaç" durumuna değil "savaş" durumuna göre düzenlenir ve bu yorumun ardından özel fiziksel değişiklikler devreye girer. Örneğin öfkede, göz kapakları kısılarak organizmanın saldırmayı planladığı çevresel nesnenin görüntüsüne odaklanma sağlanır. Kişi yorumu, tehlikenin saldırarak değil ancak kaçarak savuşturulabileceği yönünde ise duyulacak duygu korku olacaktır. Karşılaştığı tehlikeyi, kendisini bir çıkmaza ve çaresizlik durumuna sokacağı şeklinde yorumlayan kişinin duyacağı duygu ise kaygı olacaktır.

Bu tür yorumlamalar sonucunda bedende bazı fiziksel değişiklikler gerçekleşir. Korku ve kaygıda organizmanın muhtemel kaçış noktalarının hepsini görebilmesi için göz kapakları alabildiğine açılır. Dolayısıyla organizmanın kendisini tehditle ilişkilendirme biçimindeki psikolojik faktör, o duygunun tanımlanmasında temel önem taşır.

Duygu, organizma ile çevresi arasındaki belli bir ilişki biçimiyle bağlantılı olduğundan ve sempatik nörofizyolojik süreçler özel değil genel durumları açıkladığından, filanca özel nörofizyolojik süreçten *geçildiğinde* korku veya kaygı gibi özel bir psikolojik deneyimin *yaşandığı* (ya da tersi) şeklinde çıkarımlar yapmak yanıltıcı ya da hatalı olacaktır. Karmaşık bir dengeye sahip nörofizyolojik yapı, organizmanın o andaki ihtiyaçlarına veya örüntülerine göre sınırsız sayıda kombinasyonlarda kullanılabilir. Fakat bir nörofizyolojik süreci duyguyla özdeşleştirmek yanlıştır. Bu tür bir hataya bir psikologdan örnek verelim: “Biri ateşleyici, diğeri baskılayıcı sinirsel tahrikler arasında başlayan rekabet, organizmayı her yönüne yayılan bir aktivite içine atar; adeta genel bir sinirsel yayılma ya da taşma süreci işlemektedir...” Aynı psikolog, “Genelleşen tahrik, kaygıya eşit olmalıdır” der.⁴⁴ Hayır, ben genelleştirilmiş herhangi bir nörofizyolojik tahrikin kaygıya eşit olabileceğine inanmıyorum. Kaygı, buhar gibi bir biyokimyasal madde değildir. *Kaygı, kişi ile tehdit içeren bir çevre arasında gerçekleşen belli bir ilişki (örneğin, çaresizlik, çatışma vb.) için kullanılan bir terimdir ve nörofizyolojik süreçler bu ilişkinin ardından gelir.* Yukarıdaki hata, ruhsal faaliyetleri de içeren fizyolojik mekanizmanın, temel etiyoloji (nedenbilim) ile karıştırılmasından doğan bir yanılgıdan kaynaklanmadır.

Bu fikir Freud’un, “Kaygı, baskılanmış libidonun dönüştürülmüş biçimidir” şeklindeki ilk teorisini temel alır. Ama artık bu teorinin, kaygıya fizyokimyasal bir madde gibi yaklaşılarak kurulduğunu görebiliyor olmalıyız. Ne var ki Freud’un çalışmaları, fizyolojik süreçlerin duyguyla özdeşleştirilmesi

bakımında çeşitli muğlaklıklar sergiler. Freud bir taraftan, sözünü hiç sakınmadan, bir olgunun psikolojik açıdan kavranması ile nörofizyolojik süreçlerin birbirine karıştırılmaması gerektiğini söyler ve *Psikanalize Genel Giriş* yazısında kaygıya dair şunları yazar:

Oradaki (akademik tıp çevrelerindeki) ilgi, kaygı durumunun ortaya çıktığı anatomik süreçleri merkeze alıyor. Medulla oblongatanın [soğanilik] uyarıldığını öğreniyoruz ve hastaya vagus sinirine bağlı nevrozu olduğu söyleniyor. Medulla oblongata çok şaşırtıcı, çok güzel bir nesne. Yıllar öncesinde onu incelemek için ne kadar zaman ve çaba sarf ettiğimi hiç unutamam. Fakat bugün, kaygıyı psikolojik açıdan kavramak söz konusu olduğunda, uyarı sinyallerinin kat ettiği sinir yolları bilgisinin hemen hiçbir önemi olmadığını söylemeden edemeyeceğim (s. 341-42).

Freud, “asıl meselenin psikolojik gerçekleri psikolojik olarak kavramak olduğunu ve psikanalistlerin endokrinoloji ve otonom sinir sistemiyle uğraşmaktan kendilerini almaları gerektiğini” söyleyerek uyarıda bulunur. Fakat diğer taraftan, libido teorisinde (kimyasal süreçlere atıf olarak alınabilir, benzetme de olabilir ama sonuçta fizyokimyasal bir kavramdır), kaygıyı nörofizyolojik bir süreçle eşitleyerek bu tür hataların yolunu açar. Yine de ben burada onun şu ifadesinin altını çiziceğim: *Asıl mesele psikolojik gerçekleri psikolojik açıdan kavramaktır.*

VUDU ÖLÜMÜ

Travmatik korku ve kaygı o denli şiddetli ve yıkıcı olabilir ki, sonunda organizma gerçekten de ölebilir. “Korkudan öleyazmak” deyimini bazı durumlarda hiç de abartılı bir ifade değildir.

Birkaç yıl önce Cannon, “vudu” ölümüne dair kendi görüşlerini dile getirdi.⁴⁵ Yazılarında titizlikle gözlemlediği bazı ölüm vakalarını aktarır. Bunlardan biri kabiledaki büyücü hekimin “kemik sallaması” ya da kabilenin ölümcül olduğuna inandığı yasak bir yiyeceğin yenmesi gibi güçlü sembolik inanışların kurbanı olan bir yerlinin ölümüdür. Yeni Zelanda’daki Maori’leri gözlemleyen antropolog Tregear, “Kendisine büyü yapılan güçlü ve genç bir adamın aynı gün öldüğünü gördüm; büyü’nün karşısında insanların gücü mum gibi eriyip yok oluyordu”⁴⁶ der. Yerliler, içinde yaşadıkları topluluğun tüm üyeleri gibi büyü’nün ölüme yol açacak kadar güçlü olduğuna inanıyorlardı. Cannon, “uğursuz bir kehanetle gelen ve durmaksızın hissedilen korkunun bir insanın yaşamını sona erdirmesinin” çok mümkün olduğunu söyler.⁴⁷

Afrika’da da buna işaret erden örnekler vardır. Leonard (1906), Aşağı Nijer’deki kabileleri şöyle anlatır:

Haşin Haussa askerlerinin, büyülendiklerine inandıkları için günbegün eriyip giderek öldüklerine birkaç kez şahit oldum; büyü’yü bozmak ya da durumunu iyileştirmek için verilen gıdaların ya da ilaçların en ufak bir etkisi olmuyor, onların gözünde kaçınılmaz olan kaderlerini değiştirmeye yaramıyordu. Yine aynı şekilde ve benzer koşullarda Kru’lu veya başka kabileden gelen erkeklerin de, kurtarılmaları için gösterilen her türlü çabaya rağmen öldüklerini gördüm; bunun sebebi ölmeye karar vermeleri değildi (o sırada öyle sanmıştık), uğursuz iblislerin pençelerine yakalandıkları için ölmeye mahkûm olduklarına inanıyorlardı.⁴⁸

* Aborjin kabileleri, büyücülerinin düşmana doğru tuttuğu bir kemiği sallayarak bazı özel sözler söylemesinin, düşmanın yakın zamanda hastalanıp ölmesini sağladığına inanırlar. ç.n.

“Vudu” ölümünün fizyolojik veçhelerini anlamak zor değildir. Vudu kemiği sallandığı için ya da yasak yiyecekleri yediği için ölen yerlilerde görülen semptomlarla ilgili aktarılanlar, çok derin ve kesintisiz bir sempatik-adrenal uyarana maruz kalan organizmanın durumuyla uyumludur. Bu uyarın, bir eyleme dönüştürülüp dışarı atılmazsa, ölümle sonuçlanır (ama vudu kurbanı öleceğine inandığı için kaygıdan felç olmuştur ve eyleme geçerek bundan çıkma yetisinden yoksundur). Sempatik sinir sistemleri alındığı için duyuusal tahrikleri korteks etkisiyle yumuşatamayan kedilerle yaptığı deneylerde Cannon, saatler süren “hayali hiddetin” ardından kedilerin hayatlarını kaybettiğini gördü. Hayali hiddette ölüm, yaralanma şokunda olduğu gibi, hayati organların yeterince kan, daha doğrusu, oksijen alamaması sonucu görevlerini yerine getirememeleriyle açıklanır.⁴⁹

Günümüzden de buna benzer örnekler verebiliriz. Engel, “Cephede savaşan genç ve sağlıklı askerler arasında yara dahi almadan ölenler ya da ümitsizliğe teslim oldukları için felaketin pençelerine düşen insanlar vardır... Gerek halk öykülerinde anlatılanlar gerekse gerçekten olanlar bize kişinin ‘kederden’ ölebileceğini gösteriyor” der.⁵⁰ Bu sebeplere “vudu” inançlarını ve fiziksel nedenlerin dışındaki daha birçok şeyi ekleyebiliriz.

Fakat “vudu” ölümündeki psikolojik soruları (örneğin çevrelerini nasıl yorumladıkları ve bunun onlara bu denli şiddetli bir tehdit deneyimini nasıl yaşattığı) cevaplamak o kadar kolay değildir ve bunun başlıca nedenlerinden biri de yerlilerin öznel deneyimlerine dair verilerimizin olmayışıdır. Cannon, William James’in grup tarafından “ıskartaya çıkarılma” fikrini psikolojik açıklamalardan biri olarak önerir. Büyünün kurbanı olan ilkel kabile üyesi, kabilesindekilerin ona ölecek gözüyle bakmakla kalmayıp zaten çoktan ölmüş gibi davrandığına dair çok güçlü psikolojik işaretler deneyimliyor olmalıdır. Ezici bir kaygı sonucunda ölme örnekleri savaşta şoktan

ölen asker vakaları gibi başka durumlarda da gözlemlenmektedir. Şok nedeniyle ölen askerler "bu feci durumu açıklayacak ne bir fiziksel travma geçirmişlerdir ne şoka girildiğine dair (bilinen) belirtiler sergilemişlerdir."⁵¹

Cannon, 1936-1939 tarihleri arasındaki İspanya Savaşı döneminde psikiyatrist olarak çalışan Mira'nın çalışmalarına da gönderme yapar. Çalışmalarında, "kötücül kaygı"ya kapılarak hayatını kaybeden hastalar olduğunu aktaran Mira bu hastaların ıstırap ve şaşkınlık işaretleri sergilediğini ve bunlara ek olarak aşırı seviyede sempatik-adrenalin uyaranların sebep olduğu hızlı nabız, hızlı nefes alıp verme ve buna bağlı diğer semptomlar olduğunu gözlemlemiştir. Mira buna zemin hazırlayan faktörlerden de söz eder: "Sempatik sistemin önceden buna yatkın olduğunu gösteren işaretler olması" ve "Yemek yiyememe, aşırı yorgunluk, uykusuzluk vb. sonucu fiziksel tükenmişlik koşullarında yaşanan şiddetli zihinsel şok".⁵² Bu tür deneyimlerin psikolojik determinantları ne olursa olsun, şurası açıktır ki *kişinin varlığına yöneltilen tehdit o kadar güçlü olabilir ki, bu tehditle baş edecek bir yönetime sahip olmayan birey varlığından vazgeçebilir yani hayatını kaybedebilir.*

KAYGININ PSİKOSOMATİK VEÇHELERİ

Kaygıya düşen bir organizmanın varlık mücadelesini sürdürmek için bedensel bir işlevi değiştirmesi sonucu yaşadığı psikosomatik bozukların muazzam bir çeşitlilik sergilemesi oldukça ilginçtir.⁵³ Tarih boyunca insan doğasıyla ilgili gerek duyduklarımız gerekse kendi gözlerimizle gördüklerimiz bize, kaygı ve korku gibi duyguların organizmanın sağlığı ve hastalanmasıyla çok yakın ve yaygın bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Yakın zamanlarda, psikosomatik bağ incelemelerinde bu alanda da bilimsel çalışmalar yapılmaya başlandı; bunun sonucunda korku ve kaygının dinamiklerine ve anlamına ışık tutan yeni bulgular ortaya çıkarıldı. Psiko-

somatik semptomlar “duygusal yaşamın, özellikle de bilinç-dışı duygusal yaşamın bir dışavurum yolu veya rüyalar, dil sürçmeleri ve nevrotik davranışlar gibi onu ifade etmek için kullandığı bir dil” şeklinde düşünülebilir.⁵⁴

Psikosomatik hastalıkların, iletişim kısıtlanmasından kaynaklandığı da düşünülür çünkü “organizmaya giren girdinin arkasından uygun bir çıktı gelmelidir. Duygusal hallerin sözel ve motor bileşenleri kısmen ya da tamamen kısıtlanmışsa, organizma *bunun yerine* başka çıktı kanallarından geçen başka davranışlar kullanır.”⁵⁵

Kaygı ve korku hali yüzünden bedende çok fazla şeker üretilmesinin diyabet hastalığına yol açtığı örnekler sıkça görülür.⁵⁶ Kalp rahatsızlıklarının çoğuna kaygının eşlik ettiğini bilmek şaşırtıcı değil; çünkü kalp doğrudan doğruya duygusal stres ile ilgili bir organ. Oswald Bumke, “‘kalp nevrozu’ diye anılan durumun, kaygının somatik tezahüründen başka bir şey olmadığını” savunur.⁵⁷

İştahın aşırı açık olması (bulimia) ve dolayısıyla obezitenin kronik kaygıyla el ele gittiği pek çok vaka aktarılmaktadır. Bunlardan birini anlatan Saul, yeme arzusunun arkasındaki saikin, “yiyecekleri, sevgiyle ilgili şiddetli düş kırıklıklarının yerine koymak...” olduğunu söyler. Böyle hastaların genellikle aşırı korumacı annelerin çocukları olduğu görülmüştür; bu tür çocukluk dönemleri, çocukları kaygıya hazırlayan koşullardan biridir. Bunun tam tersi olan patolojik iştah eksikliği (anoreksia nervosa) ise karşısındakinin sevgi ve dikkatini arzularken şiddetli bir düş kırıklığı yaşayan ama bunun sonucunda anneye düşmanca duygular besleyen ve ardından da bu düşmanca duygular yüzünden suçluluk hisseden kişilerde görülür.⁵⁸ İshal olmak ile kaygı arasındaki ilişkiyi ise herkes bilir. Saul, genç bir hekim üzerinde kendi yaptığı analizi içeren bir vaka aktarır. Bu genç hekim tıp fakültesinden mezun olup kendi mesleki sorumluluklarını yüklenme zamanı geldiğinde, duruma kaygı ve ishal ile tepki verir. Saul’a göre bura-

daki ishal, bağımsızlaştırılmaya ve sorumluluk yüklenmeye zorlanan hastanın hissettiği husumet duygusunun dışavurumudur.⁵⁹

Süreklilik arz eden hipertansiyon (başka bir hastalığa işaret etmeyen yüksek kan basıncı), psikosomatik külliyatta genellikle baskılanmış öfke ve husumet ile ilişkilendirilir ve bu saldırganlık duygularının altında genelde kaygı olduğu görülür. Saul, yüksek tansiyon vakalarından alıntılar yaparak, öfke ve husumetin çatışma durumuna verilen tepkiler olduğunu aktarır; bu kişileri kaygıya hazırlayan koşullar arasında ebeveynlerinden birine aşırı bağımlılık ve aynı zamanda o ebeveyne aşırı itaat vardır.⁶⁰ Astım konusunda ise Saul, yapılan birçok araştırmayı temel alarak şöyle der, “Astımlıların en çok öne çıkan kişilik özellikleri arasında aşırı kaygı, özgüven eksikliği ve ebeveynlere karşı kökleri derinlere inen, sıkı bir bağımlılık olduğu görülmektedir ve bu bağımlılığın ebeveynlerin aşırı kuruntulu olmalarına verilen bir tepki olduğu anlaşılmaktadır.” Astım nöbetleri “kaygı ve ağlama ile benzer özellikler taşır (hıçkırıklar hırıltıya dönüşür).”

Sık idrara çıkma durumunun ise rekabetçi tutkularla bağlantılı kaygıya eşlik ettiği görülmektedir.⁶¹ Epilepsinin, psikosomatik açıdan izlenebildiği kadarıyla, genelde çok büyük miktarda baskılanmış husumetin dışarı atılmasını temsil ettiği düşünülür; bazı epilepsi vakalarında bu düşmanca duyguların altında kaygı nöbetlerinin ve kaygı tetikleyici (bazen özellikle anneye karşı) hislerin yattığı görülür.⁶²

Bir Örnek: Mide İşlevleri

Mide işlevlerinin ve diğer mide-bağırsak faaliyetlerinin duygusal durumlarla yakından ilişkili olduğu tarih boyunca bilinen bir şeydir. Halk dilinde bu konuyla ilgili “Midem kaldırmıyor” ya da “Burama kadar geldi” gibi pek çok deyim vardır. Pavlov, Cannon, Engel ve diğer araştırmacılar bu kar-

şılıklı ilişkinin nörofizyolojik veçhelerine dikkat çekmişlerdir. Psikosomatik açıdan bakıldığında en çok dikkati çeken, mide-bağırsak işlevlerinin ilgi ve destek görme arzusu ve bağımlı sevgi ile yakından ilgili olmasıdır; bunların hepsinin çıkış noktası da kişinin annesi tarafından beslenmesiyle bağlantılıdır. Kaygı, husumet ve kızgınlık gibi çatışma durumları bu alıcı ihtiyaçları ortaya çıkarır. Fakat bu ihtiyaçlar karşılanmaya mahkûmdur; bunun bir nedeni bu ihtiyaçların çok aşırı ölçüde olmasıysa da bir diğer nedeni kültürümüzde bunların hırslı ve işine bağlı “erkek-adam” kisvesi ardında baskılanması gerektiğidir. Ülser hastalarında ve Tom’da bu alıcı ihtiyaçlar, az sonra göreceğimiz gibi, mide faaliyetinde artış ve dolayısıyla mide ülserleri ile dışavurulur.

Sırasıyla biri psikanalist, diğeri psikiyatrist ve bir diğeri de hekim olan Mittelman, Wolff ve Scharf, ülser hastası on üç denekle görüşmeler yaptılar ve görüşme sırasında hastalardaki fizyolojik değişiklikleri kayda aldılar. Hastaların raporlarından kaygı yaratıcı olduğu bilinen evlilik ve iş gibi konulardan konuşan araştırmacılar, deneklerin gastroduodenal işlevlerinde değişimler olduğunu gördüler. Kaygı içeren çatışmalara ve bunlarla bağlantılı duygulara değindiklerinde, hastaların her seferinde mide faaliyetlerinde artış olduğu keşfedildi. Mide asidi artıyor, sağınımlı hareketler çoğalıyor ve hipere-mi (kan toplanması) işaretleri görülüyordu. Bu hareketlerin ülsera yol açtığı bilinmektedir. Fakat görüşmeler esnasında doktorlar kişiyi rahatlatınca ve kaygısını hafifletince mide faaliyetleri yine normal seviyeye dönüyor, önceki semptomlar ortan kayboluyordu. Ülsera yol açan ya da ülseri azdıran mide hareketlerinin *kaygı yüzünden arttığı, hastanın duygusal durumundaki kaygının yerini emniyet duygusu alınca ise azaldığı* açık bir şekilde gösterilmişti.⁶³

Kaygıya verilen bu tepki sadece belli psikofiziksel tipteki insanlarda mı oluyor yoksa genelde bizim kültürümüzde mi görülüyor yoksa genel bir insan tepkisi mi? Bu gibi soruların

cevabı henüz net değildir. Bu araştırmada incelenen on üç kişilik kontrol grubu (özel bir kaygısı olmayan, sağlıklı kişiler), genelde benzer mide tepkileri sergilediler ama şiddeti ve süresi ülser hastalarında olduğundan daha düşüktü. İnsan yaşamında temel değişikliklerin gerçekleştiği noktalarda (örneğin boşanma, kişinin kendisine tamamen yabancı bir yerdeki bir göreve atanması) herkes az çok stres ve kaygı deneyimleyebilir. Yukarıda aktarılan örneklerde bu tür durumlara mide semptomlarıyla karşılık verildiğini gördük ama diğer insanlar farklı bir semptom “dili” de kullanabilirler.

Tom Vakası

Tom, ele aldığımız konu açısından önemli bir örnektir. Tom’un duygusal açıdan stresli olduğu dönemlerle mide faaliyetleri arasındaki ilişki, midesindeki bir fistül yardımıyla gözlemlenmiştir. Tom yedi aydan uzun bir süre S. G. Wolf ve H. G. Wolff tarafından yoğun bir incelemeye tabi tutuldu.⁶⁴ İrlanda kökenli elli yedi yaşındaki Tom’un, dokuz yaşındayken kaynar yahni suyu içtiği için, yemek borusu kapalıydı. Kazanın ardından girişimci bir hekim, çocuğu ameliyat ederek kendi yaptığı bir aleti karından geçirip midesine yerleştirdi. Tom, aşağı yukarı elli yıldır bu fistül kanalından kendini başarıyla besliyor. Duyguları hızlı değişen bir birey olarak korkudan kaygıya, hüzünden öfkeye ve gücenkliğe sık sık atladığı için, Wolf ve Wolff bu alet sayesinde Tom’un mide faaliyetlerinde duygulara bağlı değişimleri diledikleri kadar gözlemleme fırsatı buldular.

Korku dönemlerinde, Tom’un mide faaliyetleri ani bir düşüş gösteriyordu:

Hızlı mide işlevlerine yönelik kontrol dönemi esnasında, bina personelinden bir doktor sınırlı bir şekilde aniden odaya girip, alelacele çekmeceleri ve rafla-

rı karıştırarak kendi kendine küfretmeye başlayınca denek ansızın çok korktu. Doktor, kendisi için çok önemli bir evrak olan protokolleri arıyordu. Laboratuvarı toplamakla görevli deneğimiz ise önceki gün onları kaybetmişti. Durumun ortaya çıkmasından ve işini kaybetmekten korkuyordu. Hiç ses çıkarmadan ve kıpırdamadan öylece kaldı; beti benzi atmıştı. Midesindeki mukoza zarının rengi 90 seviyesinden 20 seviyesine kadar beyazlamıştı ve doktor aradığı şeyleri bulup odadan çıkana kadar beş dakika boyunca o seviyede kaldı. Daha sonra mide mukozası yavaş yavaş eski rengine döndü.⁶⁵

Mide işlevlerinin azalmasıyla bağlantılı diğer duygular ise üzüntü, cesaret kırılması ve vicdan azabıydı. Tom ve karısı çok arzu ettikleri bir değişiklik yapıp yeni dairelerine taşınmak üzere bazı hazırlıklar yapıyordu. Fakat daha ziyade kendi ihmalleri yüzünden, ev sahibi o çok istedikleri daireyi bir başkasına kiralamıştı. Bunu öğrendiği sabah saatlerinden beri Tom'un morali bozuktuk, kimseyle konuşmuyordu, üzgündü. Yenik düşmüş hissediyor ve kalkıp mücadeleye devam etmek istemiyordu; en baskın duygu suçluluk ve vicdan azabıydı. O sabah mide hareketleri çarpıcı bir seviyeye düşmüştü.

Fakat kaygı dönemlerinde diğer ülser hastalarında olduğu gibi Tom'un da *mide hareketleri hızlanmıştı*:

Mide işlevlerinde gördüğümüz en çarpıcı değişim, deneye laboratuvardan ne kadar süre daha maaş alabileceğini söylemediğimizde yaşadığı kaygı ile ilişkiliydi. Bizimle çalışmadan önce devlet yardımı alıyordu ama bu yeni işiyle birlikte ailesinin hayat standardının yükselmiş olması onun için büyük bir anlam taşıyordu.

Karı koca önceki akşam, deneğin bu işte ne kadar süre daha kalabileceği konusunu konuşmuşlardı. O da ertesi sabah bunu bize sorup öğrenmeye karar vermişti. Ancak hem kendisi hem de karısı bu sorunun cevabı konusunda o kadar kaygı duyuyorlardı ki o gece ikisinin de gözüne uyku girmemişti. Ertesi sabah denekteki damarlanma ve asit seviyesi şimdiye kadar hiçbir araştırmada görülmediği kadar yüksek çıktı...⁶⁶

Bu örnek, Tom'da sürekli tekrarlanan bir örüntüyü gösteriyor. "Mideye kan toplanması, aşırı salgı ve hipermotilitenin, kaygı ve onunla bağlantılı olduğu anlaşılan karmaşık çatışma duygularına düzenli olarak eşlik ettiği görülmektedir."⁶⁷

Tom husumet ve içerlenme gibi duyguları deneyimlediğinde de mide faaliyetleri artıyordu. Hastane personelinin, Tom'un yetenekleri ve titizliğine eleştiri yönelttiği birbirinden farklı iki olay kaydedildi. Bu olaylarda, mide salgılarında çok büyük bir artış gözlemlendi. Olaylardan birinde Tom konuşma yoluyla düşmanca hislerini değiştirdi ve midedeki aşırı faaliyetin seviyesi düştü ama aldığı yaraları düşünmeye başlayınca seviye yeniden yükseldi.

Tom'da mide ülseri yoktu ama kişilik özellikleri pek çok açıdan önceki araştırmada incelenen hastalarınkine benziyordu. Çocukken anneye çok bağımlıydı ama aralarındaki ilişkinin pek de fazla duygusal sıcaklık içermediği anlaşıyordu. Wolf ve Wolff, "Annesinden hem korkuyor hem de onu seviyordu" diye yazıyor, "tıpkı Tanrıdan hem korkup hem onu sevmesi gibiydi."⁶⁸ Annesi öldüğünde paniğe kapılmıştı; ardından da ablasına bağımlılık geliştirmişti. Doktorlarla ilişkisinde de benzer bir muğlaklık vardı: Onlara epey bağımlıydı ama bu bağımlılığına karşılık almadığında sıkılıkla saldırganca tepkiler veriyordu. Evinin direği "güçlü erkek" olmaya büyük bir anlam yüklüyordu. Bir keresinde, "Ailemi

geçindiremiyorsam, kendimi rıhtımdan denize atsam daha iyi” demişti. Bu cümle, Tom’un güçlü ve sorumluluk sahibi erkek kimliğine ne kadar derin bir psikolojik değer yüklediğinin çarpıcı bir kanıtıydı. Güçlü ve sağlam bir görüntü vermesi gerektiğinden, bu duygularını ağlayarak da dışarı atamıyordu. Güçlü görünme ihtiyacının altında sakladığı duygusal bağımlılıkla tanımlanan bu kişilik tipi ile Tom’un kaygı ve husumete mide işlevlerinde aşırı hareketlilikle tepki vermesi arasında belirgin bir ilişki vardı.

Midede, çatışma durumlarına tepki olarak artan bu hareketliliğe iki açıdan bakabiliriz. İlk olarak bu durum, organizmanın psikolojik olarak baskılanan ilgi ihtiyacının bedensel dışavurumu olarak ele alınabilir. Kişi yemek yeme yoluyla, kaygı ve husumeti çözüp emniyette hissetmeye çalışmaktadır.⁶⁹ İkinci olarak, arzuladığı rahatlama ve avuntuyu ondan esirgeyenlere karşı duyduğu bir tür agresyon ve husumeti temsil ediyor olabilir. Bir agresyon türü olarak yemek, hayvanlarda da sık görülen bir şeydir (avı parçalayıp son lokmaya kadar yemek).⁷⁰

Bu araştırmalar kaygıyı, yalnızca otonom sinir sistemi faaliyetlerine bağlarsak aşırı basitleştirmiş olacağımızı ve yanlış yapacağımızı gösteriyor. Bu konuya, tehditle yüz yüze gelen organizmanın ihtiyaçları ve amaçları ışığında bakmazsak kaygıdaki nörolojik işlevleri anlayamayız. Wolf ve Wolff, “Elimizdeki kanıtlarla, bedende meydana gelen değişiklikleri sadece vagus sinirine veya sempatik sistem aktivitesine bağlamamız mümkün değil. Midede duygusal karışıklıklarla birlikte oluşan değişikliklere, genel bir bedensel tepki örüntüsü olarak bakmamız daha faydalı olacaktır” diyor.⁷¹ Mittelman, Wolff ve Scharf da aynı şeyi farklı sözcüklerle dile getiriyor: “Stres altındayken sinir sisteminin hangi bölümünün ön planda olduğu ikincil önem taşır; asıl önemli olan, *canlı organizmanın yaşamda karşılaştığı özel bir durumda ihtiyaçlarını en iyi karşılayan kombinasyon ya da karışımın ne olduğunu bulmaktır.*”⁷²

KÜLTÜR VE HASTALIĞIN ANLAMI

Hasta olmak çatışma durumunu çözmenin bir tür yoludur. Hastalık, kişinin dünyasını küçültme yöntemidir; böylece bedenin ilgi ve sorumluluk alanı daralır ve kişi problemle daha başarılı bir şekilde başa çıkma şansı elde eder. Sağlık ise organizmanın kendi yetilerini gerçekleştirmek üzere özgür kınmasıdır.

Bunu kısa ve özlü bir şekilde şöyle tarif eden George Engel, "Sağlık ve hastalığa yaşam evreleri olarak bakılabilir"⁷³ dedikten sonra şunu ekler: "Hastalığı, kişinin kendisinden ayrı bir oluşum gibi görmek insan zihnine pek çekici gelir." Bir diğer deyişle yaşlılar nefret ettikleri deneyimlerle ilgili sorumluluk almamak için suçu şeytana nasıl atarlarsa, insanlar da aynı şekilde hastalıkları günah keçisi yaparlar. Ne var ki bu sanrılar suçluluk duygusundan kısa bir süre için kurtulmayı mümkün kılmaktan başka hiçbir işe yaramaz. Sağlık ve hastalık, kendimizi çevremize ve çevremizi de kendimize yeterli/uygun kılmayı içeren ve yaşam boyu süren sürecin ayrılmaz bir parçasıdır.

Kişi süreklilik arz eden ve bilinçli farkındalık düzeyinde çözilemeyen bir çatışma durumu deneyimliyorsa, çeşitli tiplerde somatik semptomlar ortaya çıkar. Bunlara "beden dili" de diyebiliriz. Bu tiplerden biri *histerik dönüşüm* semptomudur; kişi dehşete düştüğünde (bir şeyi görmeye dayanamadığında) histerik körlük yaşar ya da bazı kasları histerik felce uğrar. Histerik semptomlar genelde doğrudan psikolojik bir nedene dayanır ve sinir-kas sisteminin herhangi bir alanını etkileyebilir. Dar anlamda baktığımızda *psikosomatik* semptomların tersine histerik semptomlar, otonom sinir sisteminin aracılık ettiği bir işlev bozukluğudur. Fakat daha geniş anlamda baktığımızda, ister histerik isterse psikosomatik türde olsun, kaygı her hastalıkta vardır. Üçüncü tipin örneği ise bulaşıcı hastalıklardır. Organizmanın bu tip hastalıklara yat-

kınlığı, diğer duygulardan olduğu gibi kaygıdan da etkilenir. Bir organın çökmesine neden olan tüberküloz gibi hastalıklar, kronikleşmiş çatışma durumlarının ardından baskılanmış engellenme halleriyle ilişkilidir; bu çatışmalar bilinçli farkındalık seviyesinde ya da psikosomatik düzeyde kişi tarafından çözülememiş çatışmalardır.⁷⁴

Kişinin çatışmasını bilinçli farkındalıkla mı çözeceğini yoksa psikosomatik veya histerik semptomlar ya da farklı bir hastalık mı deneyimleyeceğini ne belirler? Bu karmaşık sorunun cevabı sadece söz konusu kişinin üzerinde eksiksiz bir inceleme yapılarak verilebilir. Elbette cevaplar yapısal faktörleri, çocukluğu dahil geçmişte yaşadığı şeyleri, dolaysız tehdidin yapısı ve şiddetini ve kişinin kültürel durumunu içerecektir. Fakat durum ne olursa olsun, *organizmanın çatışma durumunu çözüme kavuşturmak için sürekli çabaladığı düşünülmelidir; bu çatışma, öznel veçhesinde kaygıyı, nesnel veçhesinde ise hastalığı taşır*. Semptom (ortaya çıkması) organizmanın çatışmayı çözme gayretinin dışavurumudur.

Kültürel faktörler *psikosomatik hastalıkların altında yatan kaygı ile yakından ilişkilidir*. Bunu herhangi bir psikosomatik hastalıkta rahatça görebiliriz. Yine mide ülseri vakası ile örnekleyeceğim. Mide ülserinin bu kadar yaygın olması genelde modern Batı kültüründeki aşırı rekabetçi yaşamla ilişkilendirilir. Mide ülseri “Batı uygarlığında mücadele veren hırslı insanların hastalığıdır.” Bunun en muhtemel açıklaması kırklarındaki erkeklerin çeşitli ihtiyaçlarını bağımsızlık ve güç maskesiyle kapatıp baskılamaları, kadınlarınsa çaresizlik hissettikleri zaman bir çıkış yolu bulabilmeleri, örneğin ağlayabilmeleridir. Bazı çevrelerde, kadının bağımlılığını dışavurması erdem bile kabul edilir. On dokuzuncu yüzyılın başlarında, (istatistiklere güvenecek olursak) yirmili yaşlardaki kadınlar arasında ülser çok yaygındı. Mittelman ve Wolff bunun o kültürdeki kadınların koca bulmak için epey rekabete girmek zorunda

olmaları ile ilişkili olduğunu ileri sürer; evde kalmak, akrabalarla bağımlı yaşamak ciddi bir kaygı yaratmıştır. O dönemin erkekleri ise mesleki açıdan “güçlü” konumdaydılar ve aynı zamanda aile üyeleri arasındaki bağımlılık ihtiyaçlarını dışavurabiliyorlardı. Kırklı yaşlarda ülserin erkeklerde görülme oranının kadınlara kıyasla on kat fazla olması, ilginç kültürel soruları da beraberinde getirir. Bugünse kadınlar toplumda daha iddialı roller taşımaktadır; buna paralel olarak kadınlarda ülser görülme sıklığı da artmıştır.

Mittelman, Wolff ve Scharf’ın incelediği kontrol grubundakilerin (ülser olmayan hastalar) duygusal çatışma dönemlerinde, ülser hastaları kadar şiddetli olmasa da mide faaliyetlerinde artış olduğundan söz etmiştik. Tom da ülser hastası olmamasına rağmen aynı tepkileri göstermişti. Bu veriler, psikosomatik tepki modelinin sadece bireyin özelliklerine bağlı olmadığına, Batı kültüründe özel bir sıklık sergilediğine dair bir hipotez çıkabileceğine işaret ediyor. Burada Amerikalılara özgü özel bir kültürel faktör olup olmadığı da ilginç bir sorudur. Grinker ve Spiegel, çatışma durumu yaşayan askerlerde sıkça görülen mide-bağırsak semptomları ile bağımlılıkla ilgili baskılanan ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelerken askerlerin özellikle süt içmeye yaptıkları vurguya dikkat çekerler. “Özellikle bu besinin bu kadar arzu edilmesi, anne sevgisi ve ilgisinin ilk işaretleriyle ilgilidir” diyen bu araştırmacılar şunu da ekler, “Süt içmek çoğu Amerikalı için kültürel bir özelliktir.”⁷⁵ Batı kültüründe bireysel rekabete yapılan vurgu, bu kültürün Amerikan kanadında özel bir etkide bulunarak kök salmıştır şeklindeki bir hipotezi destekleyen varsayımsal kanıtlar vardır.

Bireyin belli özellikleri olan bir kültürde yaşadığı ve o kültürün içinde oluşturduğu kendi tepki modelleri ile hareket ettiği ve yüz yüze geldiği çatışma durumlarının da o kültür tarafından belirlendiğini göz önüne alırsak, kültürel faktörlerin hem psikosomatik hem de diğer davranış bozuklukları

ile karşılıklı ilişki içinde olduğunu kolayla anlayabiliriz. Şu da görülüyor ki, *bir kültürde en çok baskılanan duygular, ihtiyaçlar ve davranış biçimleri*, aynı zamanda *en çok semptomaya yol açacak olanlardır*. Freud, Viktorya döneminde baskılanan seksin semptom geliştirme olgusunun en merkezi yerine oturduğunu saptamıştı. Horney'a göre, kırklı yıllarda Amerikan kültüründe husumet duygularının baskılanması, seksin baskılanmasından daha yaygındı; bu nedenle psikosomatik semptomlarla bağının daha yakın olması beklenebilir. Reabetçi kültürümüzün oldukça yüksek miktarda husumet ürettiğine ise kimse itiraz edemez.

Kültürlerde vurgulanan noktalar değiştikçe, çeşitli hastalıkların görülme oranları da değişmektedir. Bunun örneklerini Birinci Dünya Savaşı ile İkinci Dünya Savaşı arasındaki yıllarda kalp-damar hastalıklarının yaygınlık oranının artmasında, histeri vakalarının ise azalmasında görebiliriz. Bir diğer önemli nokta ise kültürümüzde organik rahatsızlıkların duygusal ya da zihinsel rahatsızlıklardan çok daha kabul edilebilir olmasıdır; bu da kültürümüzdeki kaygı ve diğer duygusal streslerin sıklıkla somatik biçime dönüşmesinde etkilidir. Kısacası, kişinin kaygısını çözüme ulaştırma yollarını ve özellikle de hangi semptomlar aracılığıyla bunu yapacağını kültür belirler.

Bugünlerde psikoterapöti uygulamalarında histerik kişilere çok ender rastlıyoruz; sadece uç durumlarda, bazı kliniklerde, insanların bu çağa özgü öz farkındalıktan uzak olduğu yerlerde bu hastaları görebiliyoruz. Hastalarımızın çoğu obsesif-kompulsif ve/veya depresyondaki hastalar. Bu da günümüzdeki aşırı öz farkındalıkla ilişkili. Kentlerdeki eğitilmiş nüfusun hemen hepsi (özel hastalarımız hep bu grupta) psikoterapi hakkında yeterince bilgi sahibi, dolayısıyla Freud'un zamanındaki gibi sürprizlerle artık karşılaşmıyor. Ayrıca, kültürün hastalıklar üzerindeki etkilerinden birine daha dikkat çekmek isteriz. Birinci Dünya Savaşı sırasında kendileri

ve deneyimleri hakkında nispeten rahat konuşabilen subayların, eğitim seviyesi düşük ve kendileri ya da deneyimlerini anlatamayan askerlere kıyasla daha az histeri nöbeti yaşadıkları görülmüştür. Bu da Groen ve Bastiaans'ın psikosomatik hastalıkların doğrudan doğruya engellenmiş iletişimle ilgili olduğu görüşüyle uyumludur.

Psikosomati incelemeleri, *duyguların birbirleriyle aralarındaki farka ve göreceli önemlerine* ışık tutar. İlk olarak *kaygı ile korku* arasındaki farkı ele alalım. Bazı kaygı ve korku tedavilerinde bu iki duygu arasında ayırım yapmaya pek yanaşılmaz çünkü her ikisinin de nörofizyolojik temelini aynı olduğu varsayılır.⁷⁶ Fakat kişiye bir yaşam koşulu içinde işleyen bir birim olarak bakarsak, elbette kaygı ile korku arasında çok önemli farklar olduğu ortaya çıkacaktır. Tom örneğinde, adamın nörofizyolojik davranışının kaygıda ve korkuda birbirinden çok farklı olduğunu hatırlayalım. Tom'un mücadele niyeti taşımayan bir geri çekilmeye yol açan duygularına (korku, hüznün ve vicdan azabı) mide faaliyetlerinin askıya alınması eşlik etti. Fakat Tom'un çatışma ve mücadeleye girdiği durumlarda (kaygı, husumet veya kızgınlık duyguları) mide faaliyetleri fazla mesai yapmaya başladı. Bu durum, kabul edilegelmiş nörofizyolojik duygu süreç analizi temelinde (yani kaygının, sempatik bölüm faaliyeti olması) beklenen şeyin tam *tersidir*. Bu nedenle ben, korku ile kaygı arasındaki farkı anlamak istiyorsak, organizmaya, yaşamdaki belli bir duruma belli davranışlar göstererek uyum sağlamaya çalışan bir birey olarak bakmamız gerektiğini öne sürüyorum. Bu ayırımın nasıl yapılacağıнын özetini 7. Bölüm'de aktaracağım. Fakat bu noktada, bir gözlemimi daha paylaşabilirim. *Organizma başarılı bir şekilde kaçıp kurtulabilirse, korku normalde hastalığa yol açmaz*. Birey kaçamaz ve çözölemeyen bir çatışma durumunda kalmaya zorlanırsa, korku kaygıya dönüşebilir ve bu kaygıya psikosomatik değişiklikler eşlik edebilir.

Öfke ve husumet gibi agresif duygular ile kaygı birbirinden ayrı tutulmalıdır. Baskılanmış öfke ve husumet birtakım psikosomatik hastalıkların ortaya çıkış nedeni olabiliyorsa da, hasta üzerinde yapılacak daha detaylı bir analiz sonucunda öfke ve husumet duygularının aslında altta yatan kaygıya verilen tepkiler olduğu görülebilir (bu durum yüksek tansiyon ve epilepsi konularıyla karşılaştırılabilir). Bunun arkasındaki mantık şöyle açıklanabilir: Savaşmak ya da bunun gibi doğrudan doğruya yapılan bir başka biçimde dışavurulabiliyorsa, öfke hastalığa yol açmaz. Fakat baskılanmak zorunda kalındığında (saldırganlık duygusunun eyleme dökülmesi organizma için tehlike yaratacağından), yüksek tansiyon gibi psikosomatik semptomlar ortaya çıkabilir. Ancak altta yatan bir kaygı yoksa, bu husumet zaten baskılanmak zorunda kalmayacaktır. Bu da bizim altını çizdiğimiz, çatışma durumundaki organizma tablosuyla ve çatışmanın kaygının ruhsal tarafını temsil etmesiyle uyumludur. Felix Deutsch, "Her hastalık kaygı hastalığıdır" der; bu sözler "Kaygı her hastalığın ruhsal bileşenidir" anlamına geliyorsa, bu da makul bir görüştür.

Kaygının somatik (bedensel) değişikliklerle ilişkisindeki en karmaşık problem *organ semptomu ifadesinin anlamındadır*. Somatik semptomlar konusunu iki soru ile birlikte ele alabiliriz ve bu soruların her ikisi de kaygının neden somatik biçime dönüştüğünü anlamamız için gereklidir. İlki, organizmanın tehdit durumuyla başa çıkma mücadelesinde organ semptomunun işlevi nedir ya da mecazen soracak olursak, organizma semptomlar aracılığıyla ne yapmak istiyor? İkincisi, kaygı ile semptom arasındaki karşılıklı ilişkiyi gerçekleştiren içruhsal mekanizmalar nelerdir?

Bu konuda yapılan birçok klinik gözlem bu sorulara ışık tutmaktadır. *Bireyin bilinçli kaygıya dayanma kapasitesi ile psikosomatik semptomlar oluşturma arasındaki ilişkinin ters orantılı olduğu görülmektedir. Bilinçli kaygı ve korkular ağırlaştırıcı*

faktörler olsa da bilincin dışında kalan kaygı, korkular ve çatışmalar büyük önem taşır; zira bunlar hastalıkların ardındaki nedenler arasında yer alır. Kaygı ne denli açıksa, netse ve nevrotik davranışlardaki tezahürü ne kadar çoksa, organik hastalığın şiddeti o kadar düşük olur. Kişi, çatışmasına bilinçli bir şekilde hakim olmaya çalışıyor olsa da, yaşadığı bilinçli kaygı epey büyük olabilir ama doğrudan farkındalık yoluyla tehditle hâlâ yüz yüzedir. “Genelde, kaygı varsa, ciddi parçalanma yok denebilir... Bunu hastanın ateşlenmesinin iyi bir belirti olmasına benzetebiliriz.”⁷⁷ Fakat bilinçli mücadele, gerek artan şiddet gerekse başarısız olma yüzünden tahammül sınırını aşarsa organizmada semptomatik değişiklikler gerçekleşmeye başlar. Bunlar çatışmanın yarattığı gerilimi azaltır ve çözölemeyen çatışma karşısında sözde ya da sahte bir uyum sağlanmasını mümkün kılar. Dolayısıyla, *semptomlar, genelde kaygıyı dizginleme yollarıdır; yapılandırılmış kaygı biçimleridir*. Freud psikolojik semptomlardan haklı olarak şöyle söder: “Semptomun istikameti kaygıdır” ya da bir diğder deyişle kaygı, ülser veya kalp çarpıntısı veya başka bir semptom olarak ortaya çıkar.

Brown vakasında (sayfa 296), kaygının kabaca şöyle ilerlediğini gördük: İlk başta bir organ semptomu olduğunu anlattı, anlık baş dönmeleri oluyordu ama bununla ilişkili bir bilinçli kaygısı yoktu, sadece bu semptom onu rahatsız ediyordu. Birkaç gün geçtikten sonra kaygı rüyaları görmeye başladı. Ardından bilinçli kaygı ortaya çıktı; kaygı, terapistde bağımlılık ve birçok taleple birlikte gelmişti. Kaygısı iyiden iyiye bilinçli hale geldikçe, bundan daha da rahatsızlık duymaya başladı *ama organ semptomu yok oldu*.

Ancak, yukarıda sözünü ettiğimiz ülser semptomlu hastaların bilinçli kaygı duymadıklarını da not etmemiz önemlidir. Uygulama açısından konuşacak olursak, kaygı hastalarında, kaygının kendisini net bir şekilde ortaya çıkarmadan önce, semptomlarını ortadan kaldırmak bu yüzden tehlikelidir.

Semptomların varlığı kabaca, öznenin, kaygısıyla o sıra baş edemediğinin işaretidir ve durumun daha kötüleşmesine karşı bir koruma olabilir.

*İnsanların, organik olarak hastalandıkları zaman kaygılarının kaybolması da son derece ilginçtir. Bu konu üzerinde çalıştığım sıralarda tüberküloz oldum ve o sıralar tüberküloz tedavisi için ilaç yoktu. Bu arada çevremde benim gibi tüberküloz olan hastalarda çok ilginç bir şey gözlemledim. Hasta, ciddi bir hastalığı olduğunun farkına vardığı zaman, hasta olmadan önceki dönemde davranışlarına yansıyan kaygısı yok olmuş gibi görünüyordu. Fiziksel sağlığına kavuşup işine ve diğer sorumluluklarına dönme zamanı yaklaştığında ise bilinçli kaygısı yeniden ortaya çıkıyordu. Belki yüzeysel bir açıdan bakıldığında, bu hastalık sayesinde sorumluluklarından kurtulduğu, hastalığın ona bir koruma sağladığı düşünülebilirdi. Fakat yaşanan şey bundan daha derindi. En başta, hastalığa teslim olmanın çözülmemiş kronik çatışmaların sonuçlarından biri olduğunu varsayarsak, hastalık aslında bireyin çatışmalarını dar bir alana sıkıştırıp orada daha kolay çözme yöntemini temsil etmektedir. Bu da klinik ortamlarda gözlemlediğimiz bir olguyu yani hastalık kaybolduğunda kaygı farkındalığının azalmasını açıklamaktadır.*⁷⁸

Semptomlarla kaygının yer değiştirmesi sorununa, Freud'un libido teorisi olarak adlandırılan ilk kaygı teorisini kullanan araştırmacılar tarafından bazı açıklamalar getirilmektedir. Örneğin, F. Deutsch, organ semptomlarının libidonun bastırılmasından kaynaklandığını savunur. Libido normal bir şekilde tahliye edilmezse kaygı biçimini alır ve bu kaygı kendini bedensel semptom olarak tahliye eder. *Dolayısıyla, psikolojik açıdan, organlarının sağlıklı olmasını ve sağlıklı kalmasını isteyen birey ya libidosuyla ilgilenmeli ya da kaygısından kurtulmalıdır.*⁷⁹ Benim bakış açım ise şöyle: Kaygı, birey bir "libido taşıyıcısı" olduğu için değil, baş edemediği bir tehdit durumuyla yüz yüze geldiği ve dolayısıyla çaresizlik ve iç ça-

tışma durumuna düştüğü için ortaya çıkar. Elbette kişiyi çatışmaya iten şey libido (yani birtakım cinsel dürtüler) olabilir ama buradaki *problemin seks değil çatışma olduğunu* unutmamalıyız. *Bu nedenle biz şu sonuca varıyoruz: Semptomun amacı organizmayı bastırılmış libidoya karşı değil kaygı yaratan durumlara karşı korumaktır.*

Bu bölümde değinilen noktaları bir araya toplayacak bir çerçeve oluşturmak için kabaca şöyle bir şema öneriyorum. İlk olarak, organizma yüz yüze geldiği bir gerçeklik durumunu *semboller ve anlamlarla* yorumlar. İkinci olarak, bu yorumlar aracılığıyla o gerçeklik durumuna yönelik bir davranış ortaya çıkarır. Üçüncü olarak ise, çeşitli duyguları (ve dolayısıyla çeşitli nörofizyolojik ve hormonal bileşenleri) içine alan bu davranışlar, o gerçeklik durumunu karşılamaya yönelik *aktivite hazırlıklarına* dönüştürülür. İnsanların belli durumları kaygı yaratan durum olarak yorumlamakta kullandığı sembol ve anlamların öneminin daha önce altını çizmiştim. Bu bölümün başında Adolph Meyer'in "bütünleyici işlevler" ve "sembollerin araç olarak kullanılması" fikrinden söz etmiştik. İşte bunlar, nöroloji ve fizyolojinin alanıdır.

Yorumlamaların genelde kortekste gerçekleştiğinden de söz etmiştik; korteks, insanı hayvanlardan büyük ölçüde ayıran bir nörolojik enstrümandır. Cannon'ın sempatik sistem faaliyetleri üzerine yaptığı araştırma, kaygının nörofizyolojik yönlerinin sempatik sistem faaliyetleriyle özdeş olduğu görüşünün temeli olsa da bu çalışma öncelikle hayvanlar üzerinde yürütülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmalardan yola çıkarak insan davranışlarına yönelik çıkarımlarda bulunamayız. Önce şu nokta netleştirilmelidir: İnsana özgü bazı yönler bu genel bağlamın dışına alındığı takdirde, hayvan tepkilerinin insan tepkilerine paralel bir şeyi temsil ettiği söylenebilir.⁸⁰

O halde, psikolojide yaygın olan üç hatadan kaçınmamız mümkündür. Birincisi, bir duyguyu nörofizyolojik bir süreçle

eş tutma hatasıdır. İkincisi, “nörolojikleştirerek laf kalabalığı” yaratma hatasıdır (bir diğer deyişle, sempatik sistem faaliyetini, kaygının nörofizyolojik veçhesi olarak tanımlayıp bundan ibaret kılmaktır). Üçüncüsü de nörofizyolojik süreçler ve psikolojik süreçler diye iki farklı şey olduğunu varsayıp, konuyu ikiye ayırıp basite indirgeme hatasıdır.

Okurlar bu üç hatanın, tarih boyunca zihin-beden ayrımı problemini çözme girişimlerinde bulunan felsefe ve bilimde tekrarlanan üç bakış açısından kaynaklandığını fark edecekler: (1) Fizyolojik mekanizma (psikolojik olguları, fizyolojik süreçlerin yan-olgularından ibaret görmek); (2) psikofiziksel paralellikler ve (3) ikicilik (iki olguyu birbirinden ayırmak).

Hem psikolojide hem de felsefede bütünleşik bir zihin-beden teorisi kurmamız gerekiyor; bunun için de muhtemelen, hem zihnin hem de bedenin ortaya çıktığı boyuta geri dönmemiz gerekecek. Bu kitapta bu amacı yerine getirirken sembollerin hiyerarşisinden, nörolojik ve fizyolojik yaklaşımlardan faydalanacağız. Kanımca Meyer’in organizma yaklaşımı da bunu kotarmaya çalışan yaklaşımlardan biridir.

4 . B ö l ü m

Kaygının Psikolojik Yorumları

Kaygı, nevrozun temel olgusu ve en önemli problemidir.

-Sigmund Freud, KAYGI PROBLEMİ

HAYVANLARDA KAYGI OLUR MU?

Hayvanlarda, kaygı benzeri tepkiler üzerinde yapılan araştırmalar, insanlardaki kaygı problemiyle ilgili çok önemli noktalara ışık tutmuştur. Burada kaygı benzeri terimini kullanıyoruz çünkü hayvanların kaygı deneyimleyip deneyimlemediğine dair epey farklı görüşler var. Goldstein hayvanlarda kaygı olduğuna inanır ama bu terimi ayrımsız korku tepkilerine gönderme yaparken kullanır; bu tepkiler iki haftalık insan bebeklerde görülebilen “normal” kaygıya paralel tepkilerdir. Harry Stack Sullivan, hayvanlarda kaygı olduğunu savunur. O. Hobart Mowrer, farelerde “kaygı” üzerine yaptığı ilk araştırmalarda (bu bölümün sonunda bu araştırma anlatılacaktır) “korku” ve “kaygı” terimlerini eş anlamlı gibi kullanır. Fakat daha sonraki çalışmalarında, denek hayvanlarının deneyimlediği duygunun korku olduğu ve hayvanlar insanlarla (örneğin deneycilerle) özel bir psikolojik ilişki içinde yer almadıkça kaygı duymadıkları sonucuna varır. Ancak, Goldstein’ın

tersine Mowrer, “kaygı” terimini, *nevrotik kaygıyı* tanımlamak için kullanır ve bu tanımla birlikte, sadece insan memelilerin özbilinç, baskılama vb. yetilere sahip olduğunu varsayar.

Bu çekişmedeki Gordion düğümünü açan bence Howard Liddell olmuştur. Koyun ve keçilerde deneysel nevroz üzerine yaptığı kapsamlı araştırmaya dayanan ve buradaki kaygı incelememizle çok yakından ilişkili olan çalışmasında Liddell, hayvanların insanlardakine benzer bir kaygıları olmasa da hayvanlarda kaygının ilkel ve basit bir akrabası olan *teyakkuz* duygusunun olduğunu savunuyordu.¹ Hayvanlar olası tehdit içeren bir durumdayken (örneğin laboratuvardaki koyunların kendilerine elektrik şoku verilebileceğini beklemeleri veya doğal ortamlarında yatan ayıbalıklarının Eskimo avcılar gelip saldırabilir diye her on saniyede bir gözlerini açıp çevrelerini taramaları) hep tetikte ve genel bir tehlike beklentisi içindedirler. Hayvan sanki o anda “Nedir o?” diye sormaktadır. Bu teyakkuz, genele şamil bir kuşku haliyle kendini gösterir (hayvan tehlikenin nereden gelebileceğini bilmez) ve gideceği yönü bilmeksizin eyleme geçmeye hazır bir bekleyiştir. Bu davranış, kolayca görebileceğimiz gibi, hayvan tepkisinin kaygıdaki insanın muğlak ve genele şamil korkusuna en çok yaklaştığı noktadır.

Liddell, Goldstein’in “felaket tepkisi” kavramında bu teyakkuzu anlattığını savunur fakat ona göre Goldstein buradaki tepki şiddeti seviyesini yüksek tutarak diğer araştırmacıların felaket tepkisini saptamalarını engellemiştir. Bu çok doğru görünüyor. Şartlanma deneylerinde hayvanların, Goldstein’in felaket tarifine birebir uyan bir tablo içerisinde şiddet seviyesi yüksek teyakkuz gösterdiği görülmüştür; bununla da kalınmayıp “gözlerde küçük hareketlenme veya kalp atışında hafif bir hızlanma” gibi düşük seviyelere varan teyakkuz tepkileri bile gösterilmiştir.

Liddell, *şartlı refleksle güç veren şeyin de işte bu teyakkuz olduğunu* belirtir. Pavlov, şartlanmanın nörofizyolojik mekaniz-

masını şaşırtıcı bir isabetle anlatırken Liddell şartlanmadaki güç dürtüsünün içgüdüsel kaynaklardan geldiğini söyleyerek (örneğin köpeğin yemek yeme, acıdan veya kendisini rahatsız eden bir şeyden kaçma arzusu) Pavlov'un doğru bir tablo çizmediğine inanır. Liddell şöyle yazar: "Şartlanma mekanizması, Pavlov'un sandığı gibi, yüksek enerjili bir şartsız refleks merkezinden çıkıp şartlı uyarılarla hareketlenen duyu sinyallerinin verdiği hafif bir enerjiyle dolarak duyu merkezine giden ve yeni bir yol ya da kanal boyunca ilerleyen bir enerji sızıntısından güç almaz." *Aslında, hayvanın teyakkuz yetisinden, bir diğer deyişle, yaşadığı çevreye karşı davranışsal olarak tetikte kalan ve ona kuşkuyla bakan bir organizma olan hayvan tarafından harekete geçirilir.* Liddell burada farklı bir şey yaparak problemi nörofizyolojik seviyeye değil psikobiyolojik seviyeye yerleştirmiştir; bu aynı zamanda, önceki bölümde de altını çizdiğimiz noktadır: Davranışın gerçekleştirildiği nörofizyolojik *ortam*, davranışın *nedenleriyle* karıştırılmamalıdır. Bir diğer deyişle, hayvan, düzenli davranışlar sergilemeyi öğrenmek istiyorsa, "Bu nedir?" sorusuna güvenilir bir cevap almak zorundadır. Şartlanma deneylerinde istikrar bu yüzden son derece önemlidir.

Hayvan, kendi sınırları dahilinde (örneğin, koyunlar sadece on dakika, köpekler ise yarım saat kadar zaman takibi yapabilirler) ikinci bir soruya daha cevap almak zorundadır: "Sonra ne olacak?" Deneysel nevroz yaratma amaçlı laboratuvar deneylerinde olduğu gibi, hayvan bu sorularına cevap alamaz ve "Bu nedir? Bu nedir? Bu nedir" diye sorarcasına sürekli gerilim içinde kalırsa yani durmaksızın, hiç rahat nefes alamadan teyakkuz durumunda kalırsa, davranışları çok geçmeden düzensizleşecek, çılgına dönecek ve "nevrotik" olacaktır. Bu durum, sürekli ve şiddetli kaygı yükü altında ezilip dağılan insanın başına gelenin hayvandaki karşılığıdır. Liddell, dengesi bozulmuş hayvanların davranışları ile insanlardaki kaygının eş tutulmaması yönünde bir uyarı yapıyor

olsa da şöyle bir ifade kullanabiliriz: *Hayvanlarda şartlı refleks davranışı ile deneysel nevroz arasında ilişki, insanların akıllı eylemleri ile kaygı arasındaki ilişkiyle aynıdır.*

Okuyucularımız bu noktada Liddell'le birlikte fizyoloji (yani içgüdüler) dünyasından çıkıp organizma dünyasına geçtiğimizi fark edeceklerdir. İçgüdülerin açığa çıkardığı bir "enerji" varmış gibi düşünmek ve önümüzde bir elektrik türü varmış ve onun gücünü ölçüp dilediğimiz yönde kullanabilmişiz gibi konuşmak kolaydır. Liddell gerçeğin bundan epey farklı olduğunu açıkça ortaya koyuyor: Burada Liddell'in köpeklerinde ve koyunlarında gördüğümüz gibi tüm duyuları (görme, işitme, koklama, dokunma vb.) ve dahi sinyallerin iletildiği nörolojik ve fizyolojik ortamları içeren yani organizmanın bir bütün olarak verdiği savunma tepkisinden söz ediyoruz. Bu yetilerin bir araya gelerek hayvanı getirdiği nokta teyakkuzdur ve bu da insandaki kaygının öncülüdür.

Tüm bunlar Liddell'i, insanda akıl ile kaygı arasındaki ilişkiye dair son derece tahrik edici ve pek çok anlam içeren düşüncelere sevk eder. Pavlov, insanın merak duygusunun kökeninin işte bu "Bu nedir?" tepkisinde yattığına ve bunun gelişerek, insanın bilimsel araştırmalar ve gerçekçi keşifler yapma yetilerine dönüştüğüne inanmıştı. Liddell bu fikri hem daha ileri taşıyabiliyor hem de nöroloji sisteminin gözcü yani *sentinel işlevi* ("Bu nedir?") ile *planlama işlevini* ("Sonra ne olacak?") birbirinden ayırarak konuyu netleştirebiliyor. Planlama işlevinin insan davranışlarında oynadığı rol, hayvanlardakinden çok daha büyüktür. İnsan, öngörme yetisi olan, geleceğini planlayabilen ve geriye dönük olarak düşünüp geçmişteki başarılarından keyif alabilen tek memelidir. İnsan bu yetenekleri sayesinde kültürler bina eder. İnsanın geleceği planlama yetisi, onu fikirler ve değerler eşliğinde yaşayabilmek gibi benzersiz bir noktaya getirmiştir.

Liddell, *"Kaygı deneyimleme yetisi ve planlama yetisi aynı madalyonun iki yüzüdür"* der. Kaygının "zihinsel faaliyetlere

adeta bir gölge gibi eşlik ettiğini ve kaygının yapısını ne kadar tanırsak, aklı da o kadar iyi öğrenebileceğimizi” savunur. Liddell böylece, Kierkegaard ve Goldstein’in ele aldığı ve bizim de bu kitap boyunca tekrar tekrar uğraşacağımız yaratıcı potansiyel ile kaygı yaşama potansiyeli arasındaki ilişki probleminin bir yönüne değinmiş oluyor. İnsanın imgesel gerçeklik testi yapabilme, sembollerle ve anlamlarla uğraşabilme ve bu süreçleri temel alarak davranış değiştirebilme yetisi, kaygı deneyimleme yetimizle iç içe süreçlerdir.²

Bu konuda son bir notum daha var. Ben ve bu incelemede adı geçen diğer birçok araştırmacı gibi Liddell de benzersiz yaratıcı zihinsel melekelerimizin ve kaygı yetimizin kaynağının insanın sosyal doğasında yattığına inanır (buradaki “sosyal”, kişilerarası ve kişinin kendi içiyle girdiği ilişki anlamındadır). Liddell, “gerek zihnin gerekse onun gölgesi olan kaygının, insanın sosyal ilişkilerinin ürünü” olduğunu ileri sürer.³ Bu noktada şunun da altını çizmek isterim: Bireysellikle ilişkilendirdiğimiz içsel yetilerimiz olmasaydı, bu sosyal ilişki mümkün olmazdı.

ÇOCUK KORKULARI ÜZERİNE İNCELEMELER

Gayet makul bir şekilde düşünüp çocukların geçmişte gerçekten tehlike içeren bir şeyler yaşadıkları için o tür şeylerden korktuğunu varsayar ve çocuk korkularının özel bazı tehditlere verilen tepkiler olduğunu düşünürsek, bizi bekleyen bazı sürprizler olduğunu görürüz. Kayıtlara bakıldığında, çocukların en çok korktuğu şeyler arasında maymunlar, kutup ayıları ve kaplanların yer aldığı görülür; oysa bunlar, çocukların ancak kırk yılda bir gittiği hayvanat bahçesi dışında hiç karşılaşmayacağı hayvanlardır. Yine çocuklar tarafından aktarılan deneyimlerin yer aldığı kayıtlarda, hiç karşılaşmadıkları hayaletler, cadılar ve büyüler gibi gizemli şeylerle ilgili tehlikeler büyük yer tutar. Çocukların korkuları neden genelde

böyle hayali şeylere dayanıyor? Korkular ile kaygı arasındaki ilişkiyi barındıran bu ve bunun gibi sorular bizleri, çocukluk korkuları ve kaygının kökenine dair daha derin bir inceleme yapmaya sevk ediyor.

Otuz kırk yıl önce korku psikolojisinin başlıca problemi, korkulara sebep olan özgün, öğrenilmemiş uyararı keşfedip, bu korkuları içgüdüsel süreçler yoluyla açıklamaktı. Çocuğun karanlıktan, hayvanlardan, büyük su kütlelerinden, kaygan ve yapışkan şeylerden vb. (Stanley Hall, insanın bunları hayvan atalarından miras aldığını varsayıyordu) içgüdüsel olarak korktuğu düşünülüyordu. Psikologların çoğu bu “kalıtsal korkuları” birer birer çürütmeyi görev edinmişlerdi ama John B. Watson’un davranışçılığı ile bu sayı ikiye indirildi. Watson küçük çocuklarla ilgili şöyle söyler: “Korku tepkisi verildiğini düşünebileceğimiz sadece iki şey var: Yüksek ses ve destek yoksunluğu.”⁴ Bu hipoteze göre, tüm diğer korkular “kurulu” yani şartlanma ile yerleştirilmiş korkulardır.

Fakat çocukların korkularını inceleyen daha sonraki araştırmacılar Watson’ın görüşünün bariz ve aşırı bir basite indirgeme olduğuna dikkat çektiler. Araştırmacılar küçük çocuklarda olduğu söylenen bu iki “özgün korku” ile tutarlı bir bağ bulamamıştır. Jersild’in yazdığı gibi, “Korku uyararı, özel bir uyarandan oluşur şeklinde bir tarif yapılamaz ...çocuktaki ‘öğrenilmemiş’ diye anılan korkulara yol açan koşullar sadece sesler ve destek yoksunluğundan ibaret değildir; organizmanın hazırlıklı olmadığı yoğun, ani, beklenmedik ya da henüz tanışılmamış uyarınları da içerir.”⁵ Bir diğer deyişle, organizmanın uygun bir şekilde tepki gösteremeyeceği durumlar tehdit oluşturur ve bunlara kaygı ve korku tepkisi verilir.

Bense, bir yanda içgüdüselcilerce, diğer yanda davranışçılarca temsil edilen “özgün korkular” tartışmasının boşa kürek çekmek olduğunu ileri sürüyorum. Çocukların hangi özel korkularla doğduğunu belirlemeye çabalamak, yanlış sorular labirentinde kaybolmamıza sebep olur. Fakat şu soru daha

anlamlıdır: Organizma, tehdit içeren durumları karşılayabileceği hangi (nörolojik veya psikolojik) yetilere sahiptir? Kalıtsallık konusuna gelince, varsaymamız gereken tek şey, yetilerinin yetersiz olduğu durumlarda organizmanın kaygı veya korkuyla tepki verdiği ve bunun atalarının zamanında da bugün de geçerli olduğudur. Doğumdan sonra edinilen kaygı ve korkular problemi, *olgunlaşma* ve *öğrenme* olmak üzere iki mesele etrafında yoğunlaşır. Ayrıca her şeyden önce, Watson'ın anlattığı o bebek tepkilerinin "korku" olup olmadığını bile sorgulamak isterim. Aslında bunlar *kaygı olarak adlandırılması daha uygun olan ayrımsız savunma tepkileri* değil midir? Bu hipotez, o tepkilerin belirsiz karakterine bir açıklama getirecek, "korkunun" özel bir uyarana verilen bir tepki olarak, aynı çocukta bile bir tutarlılık sergilemediği görülecektir.

Kaygı ve Korkularda Olgunlaşma

Watson'ın çocuk korkuları yaklaşımındaki bir başka kusur da olgunlaşma faktörünü dikkate almamasıdır. Bu noktayla ilgili olarak Jersild'in de gözlemlediği gibi, "Belli bir gelişme çağındaki çocuk, daha önceki zamanlarda gösterilmeyen bir davranış sergiliyorsa, davranıştaki değişikliğin öncelikle öğrenmeye bağlı olduğu söylenemez."⁶

Yukarıda anlatılan irkilme tepkisi konusundan da hatırlanacağı gibi, bebek ilk haftalarda irkilme tepkileri gösterir ama bunların hemen hiçbirine korku tepkisi denemez. Fakat bebek geliştikçe ikincil davranışlar (kaygı ve korku) ortaya çıkmaya başlar. Jersild yaptığı araştırmalarda, beş ya da altı aylık bir çocuğun yabancı birinin yaklaştığını görünce ara sıra korkuya benzer belirtiler gösterdiğini ama ondan önceki aylarda buna benzer hiçbir tepki sergilemediğini bulmuştur.

Gesell'in farklı yaşlardaki bebeklerin küçük bir kafese kapatılınca verdiği tepkilerle ilgili anlattıkları epey aydınlatıcıdır. Bebek on haftalıkken bunu kabul eder; yirmi haftalıkken

hafif bir endişe gösterir; bunun bir belirtisi de sürekli kafasını çevirmesidir (karınca bebeğin bu durumda “sürekli kafasını çevirmesi” teyakkuz ve orta şiddette kaygı gösteren anlamlı bir tablodur; bebek tedirgindir ama onu rahatsız eden nesnenin konumunu seçememektedir). Bebek otuz haftalıkken, aynı duruma verdiği tepki, “o kadar şiddetle ifade edilir ki tepkisini korku veya ürkme olarak tanımlarız.”⁷ Jersild’in de ifade ettiği gibi, “Bir olaya gerçek tehlike veya tehlike olasılığı olarak tepki verme eğilimi, çocuğun gelişme seviyesine göre değişir.”⁸

Çocuğun tehlike durumlarına verdiği tepkide olgunlaşma seviyesinin belirleyici bir faktör olduğu görülüyor. Veriler, bebekteki ilk tepkilerin refleks (örneğin, irkilme) ve ayrımsız yayılcı endişe (kaygı) sınıfına girdiğini gösteriyor. Bu yaygın endişe bebeğin yaşamının ilk haftalarında belli uyaranlar karşısında (örneğin, düşmek) ara sıra ayırt edilebilse de, bebeğin tehlike durumlarını algılama yetisi arttıkça sıklaşır. Belli şeylere karşı duyulan korku konusuna gelince, bunlar bebeğin gelişim skalasında en son ortaya çıkan şeyler değil midir? Goldstein’in de işaret ettiği gibi, özel bir korku tepkisi vermek, nesneleştirme yetisi olduğunu gösterir; diğer bir deyişle özel olarak bir şeyden korkmanın ön koşulu çevredeki nesneler arasında ayırım yapabilmektir ve yaygın, ayrımsız tepkiye kıyasla bu yeti, daha çok nörolojik ve psikolojik olgunlaşma gerektirir.

René Spitz, sekiz ila on iki ay arasındaki bebeğin yabancı biriyle karşılaştığı zaman gösterdiği endişe için “Sekizinci ay kaygısı” terimini kullanır. Bebek bu durumu şaşkınlık tepkisiyle karşılayabilir, ağlayabilir veya dönüp annesine doğru emekleyebilir. Spitz’e göre bunun nedeni, bebeğin tedricen olgunlaşma sürecinde annesini ve tanıdık nesneleri ayırt etmeyi öğrenmesidir. Fakat bu algı henüz tam oturmamıştır ve annenin olması gereken yerde başka bir insanın belirmesi durumunda kolayca altüst olur. Bu nedenle yabancı biri tarafından algıları bozulduğunda kaygı ortaya çıkar.⁹

Jersild'e göre, çocuk bebeklik döneminden çıkıp geliştikçe, korku doğuran uyaranların türlerinde yeni ve anlamlı değişiklikler meydana gelir. "Çocuğun hayal gücünün gelişmesiyle birlikte korkuları daha sıklıkla hayali tehlikelerle ilgili olur; çocuk geliştikçe ve rekabetin anlamını anlayıp, bireyin toplumdaki duruşuyla ilgili farkındalık kazandıkça prestij kaybı, gülünç veya başarısız duruma düşmekle ilgili korkuları da artar."¹⁰

Rekabetle ilgili endişe duyan çocuğun çevredeki durumlarla ilgili karmaşık yorumlarda bulunduğu açıktır. Bu tür yorum süreçlerine girebilmesi için belli bir seviyede olgunlaşmış olması gerekir ve bu süreç ayrıca kültürün çocuk üzerindeki etkisini yani deneyim ve şartlanmayı da içerir. Rekabetçi konumla ilgili korkuların çocuk büyüdükçe arttığı görülmektedir; hatta çocukluk korkularını hatırlamaları istenen yetişkinlerin aktardığı rekabetçi konumla ilgili sıkıntıların oranı, araştırmadaki tüm diğer çocuk gruplarında görüldenden daha yüksektir. Bunun makul açıklaması ise şudur: Yetişkinler çocukluk anılarını, yetişkin dönemlerinde önem kazanan korku ve kaygı üzerinden "okurlar".

Jersild'in çocuk korkuları üzerine yaptığı kapsamlı araştırmaların sonuçlarının detayına girmemiz gerekmiyor. Fakat bu sonuçlara bakınca insanın aklına iki problem takılıyor. Kaygı ile kaygının altında yatan korkular arasındaki ilişkiye ışık tuttuğu için bu problemlerden söz etmek istiyorum.

İlk olarak, Jersild'in sonuçları, çocuk korkularının "*irrasyonel*" niteliklerini göstermektedir. Çocukların korku diye aktardıkları ile görüşmenin daha sonraki bölümünde anlattıkları "hayatlarının en kötü olayları" arasında çok keskin bir fark vardır.¹¹ Hayatlarındaki en kötü olaylar olarak anlattıkları şeyler hastalıkları, bedensel yaralanmaları, talihsizlikleri ve başlarına gerçekten gelen nahoş olayları içerir. Oysa korkular, "ağırlıklı olarak, gerçekleşme olasılığı olan muğlak felaketler olarak anlatılmaktadır". Hayvanlarla ilgili olarak "gerçekten"

yaşanan korkutucu deneyimler, başlarına gelen “en kötü” olayların yüzde 2’sinden azını oluştururken, hayvan korkusunun oranı yüzde 14’tür. En çok korkulan hayvanlar ise aslanlar, goriller ve kurtlar gibi yakın çevrelerinde bulunmayan hayvanlardır. Karanlıkta bir başına bırakılmak ve kaybolmak gerçekten yaşadıkları deneyimlerinin yüzde 2’sini oluştururken, bu dür durumlardan korkma oranları yüzde 15’e çıkmaktadır. Hayaletler, büyücüler ve büyüler gibi gizemli öğelerle ilgili korkular, aktarılan tüm korkuların yüzde 19’unu (en büyük grup) oluşturur. Jersild’in özetlediği gibi, “*anlatılan korkuların büyük bir kısmı ile çocuğun başına gerçekten gelen talih-sizlikler arasında doğrudan ilişki ya çok azdır ya da hiç yoktur.*”¹²

Yukarıdaki veriler biraz kafa karıştırıcı. Normalde, çocuğun, kendisini rahatsız eden bir şeyden korkmasını bekleriz. Jersild, çocuktaki “hayali korkuların” yaşla birlikte arttığına dikkat çekerek, bunun bir açıklamasının da çocuğun “hayal gücünün” gelişmesi olabileceğini söyler. Olgunlaşan bu tür yetiler, çocuğun neden hayali malzemelerle uğraştığını açıklayabilir. Fakat bence bu görüş, en başta bu hayali şeylerin çocuğu neden *korkutabildiğine* yeterli açıklama getirmiyor.

Jersild’in verileriyle ortaya çıkan ikinci problem ise korkuların *kestirilemezliği*. Jersild, bir çocuğun ne zaman korkacağını kestirmenin ne kadar zor olduğunu verilerin gösterdiğine dikkat çekiyor:

Çocuk belli bir zamanda belli bir durumla hiçbir korku duymadan yüz yüze gelebilirken, aynı durum ortada belirgin hiçbir sebep yokken, farklı bir zamanda bu çocukta korku yaratır... Bir gürültü ona korku verir ama benzer başka bir gürültü onu korkutmaz; çocuk tuhaf bir yere götürüldüğünde hiçbir korku sergilemez ama benzer başka bir tuhaf durumda korku duyar.¹³

“Yabancı insanlara karşı duyulan korkunun” bazı durumlarda ortaya çıkıp, benzer diğer durumlarda görülmemesinden sıkça söz edilmesi de oldukça anlamlıdır. Çocukların korkularını kestirilemez bir şekilde değiştiği için burada bilinen şartlanma kavramından çok daha karmaşık bir süreç gerçekleşmektedir. Bu sürecin ne olduğu ise hâlâ bilinmemektedir.

Kaygıyı Maskeleyen Korkular

Kanımca bu iki problem yani çocukların korkularındaki bu irrasyonellik ve kestirilemezlik, “korku” dediğimiz bu tür duygulara, özel bir irkilme tepkisi değil de *altta yatan kaygının nesneleştirilmiş tezahürleri* diye bakarsak daha anlaşılır hale gelirler. Korku hep özel bir tepki olarak tanımlanır ve bu “korkularda”, özel bir uyararla kopmaz ve yapısal bağı olan bir tepki ile açıklanamayan bir şeyler olduğu açıktır. Bu korkuların aslında kaygı ifadeleri olduğu yönünde bir hipotez kurarsak, bu “hayali” korkuların büyük çoğunluğu anlaşılır hale gelir. Çocuklardaki (ve dahi yetişkinlerdeki) kaygının, genelde çocuğun nesnel dünyasıyla özel bir bağı olmayan fakat başta ebeveyniyle ilişkileri olmak üzere öznel ihtiyaçları adına önemli işlevleri olan hayaletlere, büyücülere ve diğer nesnelere kaydırıldığı bilinen bir şeydir. Bir diğer deyişle, *korku kaygıyı maskeliyor olabilir*.

Örneğin bazı durumlarda bu süreç şöyle gelişir: Çocuk, ebeveyniyle ilişkili olarak kaygı hisseder. Bununla doğrudan doğruya yüzleşemez; yani örneğin, “Galiba annem beni sevmiyor” diyemez çünkü bunu yaparsa kaygısı ciddi ölçüde artacaktır. Ya da ebeveynlerinden gelen rahatlatmalarla kaygısının üzerini örter, kaygıyı doğrudan doğruya hissetmez. Bu durumda kaygı yanlış bir yere kayarak “hayali” nesneler üzerinden hissedilir. Bu konudan söz ederken “hayali” sözcüğünü tırnak içine alıyorum çünkü bu gizemli korkular üzerinde derin bir analiz yapılırsa, hayal edilen bu nesnenin çocuk tarafından faz-

lasıyla deneyimlenen gerçek bir şeyin yerine konduğu ortaya çıkacaktır. Elbette yetişkinler de benzer bir tavır sergileyerek kaygılarını yanlış yerlere kaydırırlar fakat yetişkinler kaygılarını gerekçelendirmekte o kadar becerikli olurlar ki seçtikleri nesneleri gayet “mantıklı” veya “makul” gibi gösterebilirler.

Bu korkuların, altta yatan kaygının dışavurumu olduğu yönündeki hipotezimiz, hayvan korkusunun neden çocuğun bizzat karşılaştığı hayvanlarla değil de hiç görmediği goril ve aslan gibi hayvanlarla ilgili olduğunu da açıklar. Hayvanlarla ilgili korkular genelde çocuğun uzağında değil çok yakınındaki nesneler ve kişilerle (ebeveynleri gibi) ilgili kaygısının yansımalarıdır. Freud’ un Küçük Hans vakası bunun klasik bir örneğidir.¹⁴ Burada ben, hayvanlarla ilgili korkuların aynı zamanda çocuğun aile üyelerine karşı duyduğu husumet duygularının da yansımaları olduğunu ileri süreceğim çünkü bu husumet eyleme geçtiği takdirde cezalandırılma ya da kınanma olasılığı vardır ve bu da çocukta kaygıya yol açar.

Bizim hipotezimiz de böylece çocukların kestirilemez ve yer değiştiren korkularına ışık tutmaktadır. Bu korkular altta yatan kaygının nesneleştirilmiş biçimlerinin tezahürleri ise, kaygının odağı bir an şu, bir an bu nesneye kaydırılır. Yüzeysel bir analizde tutarsız gibi görünen şey daha derin bir seviyede irdelendiğinde oldukça tutarlı olduğu ortaya çıkar. Jersild de arka plandaki kaygının dışavurumu olan korkuların bu değişken özelliğine dikkat çeker:

Çocuk altta yatan bazı zorluklar yüzünden, aynı anda birçok yönden birden gelen baskılarla sıkıştıkça, korkunun dışavurumlarından biri kaybolsa bile, hemen ardından benzer özellikte bir yenisi ortaya çıkacaktır.¹⁵

Bu kitabın ilk baskısından yıllar sonra yaptığımız bir görüşmede Jersild, korkuların aslında kaygının dışavurumu oldu-

ğu görüşüme katıldığını söyledi. Bunu neden daha önce görememiş olduğuna şaşırmişti. Bence bunu görememek, aslında geleneksel düşünme yöntemlerimizi bir kenara bırakmanın ne kadar zor olduğunu gösteriyor.

Çoğu çocuğun hissettiği şeyin korku değil kaygı olduğunu, çocuğun korkusunu gidermek için *sözel rahatlatma yöntemleri kullanmanın etkisiz* olduğunu gösteren bazı araştırmalarda görüyoruz. Goldstein'in da dediği gibi, hissedilen duygu özel bir korku ise, sözel rahatlatma ile bu korku giderilebiliyor. Çocuk evde yangın çıkmış olduğundan korkuyorsa ve onunla konuşarak evde yangın olmadığına dair kanıtlar göstererek ikna edilirse, çocuğun korkusu kaybolur. Fakat bu endişe aslında nesneleştirilmiş bir kaygı ise, çocuğun duyduğu dehşet ya hiç azalmaz ya da bu kez başka bir nesneye kaydırılır.

Çocukların korkularının altında yatan kaygı hipotezinin olası bir destekçisi de genelde çocukların "korkularının", ebeveynlerinin korkularına çok yakın olmasıdır. Hagman'ın araştırması, çocukların korkularının brüt miktarı ile annele-
rin korkularının brüt miktarı arasında .667 oranında bir korelasyon olduğunu göstermektedir.¹⁶ Jersild ise aynı ailedeki çocukların korku sıklığı arasında oldukça yakın bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (korelasyon .65 ile .74 arasında değişmektedir).¹⁷ Burada, ebeveynlerin korkularının, çocukların korkuları üzerindeki, Jersild'in deyişiyle, "etkisinden" daha fazla bir şeyler olduğu anlaşılıyor; yani ebeveyn belli bir şeyden korkuyorsa, çocuk da o şeyden korkmayı öğreniyor. Çocukların geliştirdiği kaygının, öncelikle ebeveynleriyle olan ilişkilerinden kaynaklandığı o kadar çok tekrarlandı ki artık klişe gibi görünüyor.¹⁸

Çocukların korkuları ile ebeveynlerinin korkuları arasındaki yakın ilişkinin ve aynı ailedeki çocukların korkuları arasındaki benzerliğin, kaygının bulaştırılabilirliği fikriyle daha anlaşılır olduğunu düşünüyorum. Bir diğer deyişle, ebeveynlerin ciddi oranda kaygı sahibi olduğu bir ailede çocuklarla

kurulan ilişkiler bu kaygı yüzünde altüst olacak ve çocuklarda daha fazla kaygı görülecektir (yani çeşitli “korkular” duyma eğilimleri daha fazla olacaktır).

Çocuk korkularından bahsetmemizin amacı, özel olarak korku problemine ışık tutmanın yanı sıra *korku incelemelerinin bizi kaçınılmaz bir şekilde dosdoğru kaygı incelemelerine götürdüğünü* göstermektir. Bu konuya odaklı olarak şu hipotezi öneriyorum: *Çoğu çocuğun duyduğu korku, altta yatan kaygının nesneleştirilmiş biçimidir.*¹⁹

STRES VE KAYGIYA DAİR BİR NOT

Hans Selye’nin ilk kitabı olan *Stress*’in yayımlandığı tarih, ilginç bir şekilde benim kitabım *Kaygınının Anlamı*’nın da ilk baskısının yayımlandığı tarihi; yani yüzyılın tam ortası olan 1950 yılı. Bu tarih, aynı zamanda psikoloji ve tıpta stres konusuna büyük bir ilginin gösterilmeye başlandığı dönemdir. Selye altı yıl sonra yayımlanan bir başka kitabında biyolojik stresi şöyle tanımlar: “Bir saldırgan ile bedenine ona karşı koymak için sunduğu direnç arasında zıtlık yaratarak uyum sağlama.”²⁰

Genel Adaptasyon Sendromu (G.A.S.) kuramı Selye’ye aittir. G.A.S., çeşitli iç organlar yoluyla (endokrin bezleri ve sinir sistemi) bizim, içimizde ve çevremizde sürekli olagelen değişikliklere uyum sağlamamıza yardımcı olur. “Sağlık ve mutluluğun sırrı, dünyanın sürekli değişen koşullarına başarıyla uyum sağlamaktır; bu muazzam uyum sürecinde başarısız olmanın cezası hastalık ve mutsuzluktur.”²¹ Selye, her insanın belli bir miktarda uyum enerjisiyle doğduğuna inanır.²²

Bu fizyolojik açıdan elbette doğru olabilir ama ben psikolojik açıdan sorguluyorum. Enerji, kısmen, bir insanın önündeki görev için duyduğu haz ve bağlılığın ürünü değil midir? Gerontoloji (yaşlılık bilimi) incelemelerimizde, kişinin bunamasında sadece yaş faktörünün değil, o kişinin ilgilenecek hiçbir şeyi

olmaması gibi bir psikolojik faktörün de rol oynadığını görmüyor muyuz? Ve beynin enerjisini koruyabilmesinin, keyif alınmasını gerektiren görevlere ciddi ölçüde bağlı olduğunu?

Bu noktada, psikologların “stres” sözcüğünü kaygı ile eşanlamli kullanmaya yeltenmelerine dair de bir şey söylememiz gerekiyor. Kaygıya dair yazıldığı iddia edilen kitaplarda kaygı yerine “stres” sözcüğü kullanılıyor. Ben burada stres ile kaygının özdeşleştirilmesine karşı çıkacak ve bizim kaygı olarak anlattığımız endişeleri tarif ederken stres sözcüğünün yetersiz olduğunu savunacağım. Bu savla hedefim, ilgi alanı deneysel tıp ve cerrahi olan ve bu alanlara dair tespitlerde bulunan Selye’nin klasikleşmiş çalışmalarına karşı çıkmak değil. Selye’nin alanında bu terim kesinlikle yerine oturuyor; psikolojide ise “stres”in, kaygının içerdiği zengin anlamı kapsayabildiğine inanmıyorum.

Stres sözcüğü, mühendislik ve fizikten ödünç alınmıştır. Psikolojide bu kadar rağbet görmesinin sebebi rahatça tanımlanabilmesi, kolayca ele alınabilmesi ve genelde gayet iyi ölçülebilmesidir ama “kaygı” sözcüğü söz konusu ise bunların hiçbiri yapılamaz. Stres altındaki bir kişinin hangi noktada kırılacağını belirlemek nispeten kolaydır. Kültürümüz herkesin bildiği üzere, teknoloji, değerlerin yitirilmesi vb. sebeplerle vatandaşlarını şiddeti giderek artan muazzam bir strese tabi tutmaktadır. Yine bilindiği üzere kalp rahatsızlıkları, damar sertliği gibi birçok stres hastalığının bu denli yaygın olması da bu durumla ilişkilidir. Bugünlerde hangi kokteyle giderse-niz gidin mutlaka stres ve stresin neden olduğu kötü şeylerle ilgili konuşan birini görürsünüz. “Zihinsel stres” ifadesi bile genel kabul gören bir ifade haline geldi oysa ben bir sözlük yapıp bu sözcüğün değişik anlamlarını sıralasam “zihinsel stres” ancak sekizinci sırada falan olurdu.

Fakat “stres” sözcüğünün kaygı ile aynı anlamdaymış gibi kullanılmasındaki asıl sorun, stresin insanın başına gelene vurgu yapmasıdır. Nesnel bir göndermesi varsa da öznel bir

göndermesi yoktur. “Stres” derken birçok insanın bu sözcük-
le içsel deneyimi kastettiğini savunduğunun da farkındayım.
George Engel stresin içsel problemlerden kaynaklanabildiğini
savunur ve bunun bir örneğinin keder olduğunu söyler. Fakat
normalde keder, örneğin sevdiğimiz birinin ölümüdür yani
bizim dışımızda kalan bir şeyden kaynaklanır. Stres burada
da öncelikle *kişiye ne olduğuna, başına ne geldiğine* yoğunlaşır.
Gelecekte bir gün ölecek olmam gerçeğinden kaynaklanan
keder ise kaygıdır, stres değil. Kaygının nevrotik biçiminde
ise kişi, geçmişte çocuğunun başına gelen bir şeyden dolayı o
denli büyük bir keder duyar ki çocuğunun evden çıkıp dışarı-
da oynamasına asla izin vermez.

Stres sözcüğünü kullananlar, tanımının psikolojiyi içerdi-
ğini belirtiyor ama yine de “stres” terimi hâlâ *kişiye ne oldu-
ğuna, başına ne geldiğine* ağırlık veriyor. Sözcüğün ait olduğu
mühendislik gibi bir alanda, kendi anlamında yani baskı an-
lamında kullanıldığında bu gayet makul bir durum: Örneğin
ağır bir arabanın bir köprüye yaptığı stres (baskı) ya da bir
binanın deprem stresine (baskısına) dayanıp dayanmayacağı.
Fakat mühendislik ile bilinç birbiriyle ilgisiz alanlardır. Kaygı
ise bilinçle benzersiz derinlikte bir ilişki içindedir. Freud bile
kaygıyı tanımlarken bunun kişinin içsel duygularıyla ilgili ol-
duğunu, korkunun ise nesnelerle ilişkili olduğunu söyler.

Psikolojik açıdan konuşacak olursak kişinin tehdidi *yo-
rumlama* biçimi son derece kritik önem taşır. Aaron Beck kaygı
oluşması konusunda, stresli yaşam koşullarının birey tara-
fından algılanma biçiminin, o koşulların kendisinden daha
önemli olduğuna dikkat çeker.²³ Vietnam’da savaşan asker-
lerin (bu kez helikopter pilotlarının) kaygıları üzerine yaz-
dıkları makalede Bourne, Rose ve Mason, havada uçmanın
hatta ölümün bile, bireyin o tehdidi algılama biçimini dikkate
almadan stres olarak yorumlanamayacağını belirtirler.²⁴ “Al-
gılamak” ve “yorumlamak” öznel süreçlerdir ve dolayısıyla
kaygının içinde yer alırlar ama stres için bu geçerli değildir.

Bir de şu var: Stresi kaygı ile eş anlamlı kullanırsak *duygular arasındaki farkı ayırt edemeyiz*. Uzun süren öfke veya uzun süren suçluluk duygusu da uzun süren korku kadar stres yaratır; stres sözcüğünü şemsiye bir terim gibi kullanırsak aradaki farkı net göremez oluruz. Yukarıda gördüğümüz Tom vakasında (s. 113-116), doktorun laboratuvarındaki önemli belgeleri kaybeden Tom'un korku tepkisi esnasında mide değerleri çok düşmüştü. Öyle ki, midesi adeta kendini kapatmıştı. İşini elinde ne kadar daha tutabileceğini düşünerek bütün gece uyuyamamasına sebep olan kaygı esnasında ise mide faaliyetleri araştırma boyunca elde edilen en yüksek değerleri göstermişti. Korkuda duran işlevler kaygıda fazla mesai yapmıştı. Her iki durumu da "stres" şemsiyesi altına alırsak çok kritik farkları göremez ve anlayamaz hale geliriz.

Selye son kitabında şiddetle karşı çıksa da, daha önceden kullandığı "Her stres hasar bırakır" ifadesi (en azından Amerika'da) her türlü stresten kaçınılması gerekir ya da mümkün olduğu kadar kaçınılmalıdır şeklinde yorumlanmıştır. Selye, kitaplarından birinin ithaf bölümüne şunları yazarak bu problemi görmüş olduğunu göstermiştir: Bu kitap "dopdolu yaşanmış bir hayatın stresinden haz almaktan korkmayanlara ve bunu entelektüel bir gayret sarf etmeden yapabileceğini zannedecek kadar da toy olmayanlara" ithaf edilmiştir.²⁵ Bir de Hudson Hoagland tarafından söylendiği kabul edilen şu ifadeyi hatırlayalım: "Sabahları yataktan kalkmak büyük bir stres nedenidir." Ama yine de yataktan kalkarız.

Bir de unutmayalım ki fazladan stres kaygıdan kurtulup büyük bir rahatlama da getirebilir. Savaş zamanında Büyük Britanya'da bombaların, sefaletin ve diğer büyük stres kaynaklarının ortasında nevroz oranı net bir düşüş kaydetmişti.²⁶ Aynı durum birçok ülkede yaşanmıştır. Stres dönemlerinde nevrotik problemler azalır çünkü insanlar iç çalkantılarını bağlayabilecekleri net bir nokta bulurlar, böylece somut baskılara odaklanabilirler. Hatta böyle durumlarda stres ve kaygı birbirinin tam tersine işler. *Stres çok büyükse, kaygıdan kurtulunabilir.*

Son olarak “stres” teriminin kaygı ile yer deşiştirdiğinde yetersiz kaldığını Liddell’in şu cümlesinde görebiliriz: “Kaygı zihne gölge gibi eşlik eder ve kaygının doğasını ne kadar bilirsek zihni de o kadar iyi tanırız.” Burada “stres zihne gölge gibi eşlik eder” deseydik hiçbir anlam ifade etmeyecekti. Aynı durum Kubie’nin cümlesi için de geçerlidir: “Kaygı, düşünce gelişiminden önce gelir.” Bunun yerine “Stres düşünce gelişiminden önce gelir” dediğimizde, Kubie’nin anlatmak istediği şey ifade edilmemiş olacak, yani bu ifadenin uyaran ile tepki, benlik ile nesne arasındaki boşluk düşünceyi gerekli kılar anlamına geldiği anlaşılmayacaktı. “Stres” Selye’nin de dediği gibi, öncelikle fizyolojik bir terimdir.

Kaygı, bireyin stres ile bağ kurma, onu kabul etme ve yorumlama şeklidir. Stres, kaygıya giden yolun yarısındaki duraktır. Kaygı stresi ele alış tarzımızdır.

Gregory Bateson, psikologların sıklıkla parça ile bütünü birbirine karıştırdıklarından şikayet ederek, “Tanrı parçayı bütün sanan psikoloğu korusun!” der. Ben de stresin, tehdit durumunun bir parçası olduğunu ve bütünden bahsetmek istiyorsak “kaygı” terimini kullanmamızın elzem olduğunu söyleyeceğim.

Kaygının yerine farklı sözcükler kullanmanın pek faydası yoktur. “Kaygı” psikologlar için birçok güçlüğu beraberinde getirir de “dehşet” deneyimi ve türü olarak kullanıldığında edebiyat, sanat ve felsefede merkezi önem taşıyan, anlam açısından çok zengin bir sözcüktür. Kierkegaard, “Kaygı, özgürlükten kaynaklanan baş dönmesidir” derken her sanatçı ve edebiyatçının bildiği bir şeyi söylemektedir. Ancak, psikolojide bu ifade zorluk arz etmektedir.

KAYGIYA DAİR SON ARAřTIRMALAR²⁷

Son yirmi yıl içinde kaygı ve stresi konu alan binlerce makale, yüzlerce doktora tezi yazıldı. Charles Spielberger’in bu alana katkıda bulunan isimleri sempozyumlarda bir araya getirmek

için aralıksız çaba göstermesinin sonucunda en az yedi ciltlik bir külliyat ortaya çıkarıldı.²⁸ Her ne kadar bu çalışmalar kaygının farklı veçhelerini anlamamıza katkıda bulunduyorsa da, kaygının anlamına odaklı bütünleşik bir teori ihtiyacının ne kadar büyük olduğu görülüyor. Bu çalışmaların her birine yer vermek isterdim ama bu imkansız. Okurlarımın izniyle, şimdilik sadece bana çok anlamlı gelen birkaç tanesinden söz edeceğim. Bunu her şeyi kapsamanın imkansız olduğu bilinciyle ve bununla orantılı bir kaygıyla ama yine de konuyu biraz daha ileri taşımak arzusuyla yapıyorum.

Mevcut araştırmalarda insanlardaki kaygıya nelerin neden olduğuna dair yeni bir anlayış geliştirmemizi sağlayacak dört nokta öne çıkıyor. İlk olarak, insanın gerçeklik algısına odaklanan Richard Lazarus ve James Averill²⁹ ve de Seymour Epstein³⁰ gibi bilişsel kuramcılar, kaygıyı anlamamızın anahtarının bireyin tehdit değerlendirmesi olduğuna inanıyorlar. Bu çalışmaları önemli kılan şey, bilişsel araştırmacıların kaygı teorisinin merkezine algılayan-insanı koymalarıdır. Lazarus ve Averill kaygıyı, durum ile kişisel tepki arasındaki bilişsel aracılık yapan öğeleri temel alan bir duygu olarak tarif etsele de, kaygının patolojiden değil insandan kaynaklandığının altını çizerek. Ancak çalışmalarının çoğu kaygıdan ziyade psikolojik stresin etkileri üzerinedir.³¹ Epstein, tahrik ya da uyarılma seviyesini belirleyen şeyin beklenti olduğunu söyleyerek kaygıyı şöyle tanımlar: "Bir tehdidin algılanmasına müteakip gerçekleşen son derece sevimsiz ve yayılımcı niteliğe sahip uyarılma." Burada kaygı kararsız bir korku olarak görülmekte, bunun sonucunda tehdidin her yöne yayıldığı düşünülmektedir. Epstein ve Fenz³² paraşüt sporcuları üzerinde inceleme yapmış ve deneyimli paraşütçülerin yüksek çatalı bir uyarılmaya odaklandıklarını, bu sayede sıçrama öncesindeki farkındalıklarını artırdıklarını bulmuştur. Acemiler ise uyarılara karşı savunmacı oldukları için kaçınmalı bir deneyim yaşamakta, dolayısıyla sıçrama öncesinde duygularına yenik

düşmektedirler. Epstein'in en ilginç bulgusu ise kaygı ile "özgüven düşüklüğü" arasında bağ kurmasıdır.³³ Goldstein'in "felaket tepkisi" görüşüne paralel bir ifadede Epstein "İnsanların her an çökebilecek, bir tümleşik benlik teorisi vardır" der.³⁴ Akut psikozlu tepkiler bireyin yeni ve daha etkin benlik teorileri geliştirmesini kolaylaştırabilir. Epstein şöyle devam eder: "Akut kaygıya, benlik sisteminin tümleşik kapasitesine gelen tehditler neden olur." Özgüveni düşük bir kişi, özgüveni yüksek bir kişiden daha kolay yenik düşer. Epstein şöyle açıklar: "Özgüven artışları, mutluluk, bütünleşme, enerji, ulaşılabilirlik, özgürlük ve açılma duygularını da artırır. Özgüvendeki düşüşler ise mutsuzluk, düzensizleşme, kaygı ve kısıtlanma duygularını yükseltir."³⁵

Bu araştırmalarda gördüğümüz ikinci önemli nokta ise Spielberg'in duruma özgü ve "yapısal" kaygı arasında yaptığı ayrımdır. Bu da kelimenin tam anlamıyla yüzlerce çalışmaya esin kaynağı olmuştur. Spielberg'a göre kaygı, otonom sinir sistemi faaliyetiyle ilgili ve geçiş niteliğinde bir duygusal durumdur. Yapısal kaygı ise kaygıya yatkınlık ya da kaygı tezahürünün uzun bir süre boyunca devam etmesidir.³⁶ Bu model, uyarılma [arousal] ile altta yatan kaygıyı birbirinden ayırt etmek isteyen araştırmacılar tarafından kullanılmaktadır. Spielberg'a göre yapısal kaygı seviyesinin yükselmesine en çok etkide bulunan deneyimler muhtemelen çocukluk deneyimlerine dek iner ve çocuğun cezalandırıldığı ebeveyn-çocuk ilişkilerini içine alır. Bu da 9. Bölüm'de anlatacağım kendi araştırma tezimin ilerlediği yön ile uyuyor: Kaygıya yatkınlığın kökeninde anne tarafından reddedilme deneyimi vardır. Duruma özgü ve yapısal kaygının çok boyutlu olduğuna inanan Norman Endler ise kaygıya yönelik olarak Kişi-Durum-Etkileşim modelini ileri sürer. Norman Endler kaygıyı kişilerarası veya egoya yönelik tehdit (durumsal tehdit) ile kişilerarası A-Yapısal Özelliği (kişilik faktörü) arasındaki etkileşim olarak görür.³⁷

Mevcut araştırmalarda korku ile kaygı arasındaki ilişkiye y6nelik olarak 6ne çıkan nc nokta kuramcılar arasında birçok tartışmaya yol açmıştır. Kaygı ile korkuyu bir tutan şartlanma kuramcıları, 6ğrenme teorisini temel alan çeşitli davranış terapisi sistemleri geliştirdiler. Bu kuramların en büyük başarısının fobi hastalarının tedavisi olduğuna da dikkat çekelim. Fakat fobi harici bir olayla ilgili kaygının belirginleştirilmesi olarak tanımlanır ve fobinin kaygıyı gizleyen nevrotik korku olduğu genel kabul g6ren bir g6rştr (bkz. 5. B6lm'deki Hans vakası). Korkunun odağını değiştirmek zor değildir. Fakat altta yatan kaygı ile uğraşmak için sadece davranışçı teknikler kullanmaktan kaçınıldığı anlaşılmaktadır. Benim g6rşm kaygı ile korkuyu eş tutan davranışıları eleştiren H. D. Kimmel'inkine yakın. Kimmel, Pavlov'un "deneysel nevrozunun" kaygı olarak adlandırılması gerektiğine inanır.³⁸ şartlı korkunun kaygı araştırmasına model olamayacağını, çünkü kesinlik prensibine dayandığını, kaygının merkezinde ise belirsizliğin ve kontrol edilemezliğin yer aldığını savunur.

Araştırmacıların kaygıyı anlamamız için sağladığı bir diğer katkı da bireylerin gerçek yaşam durumları üzerinde yaptıkları incelemelerden elde edilmiştir. 1973'te Ortadoğu'daki savaşta hayatını kaybeden askerlerin aile üyelerinin tepkilerini inceleyen Yona Teichman, bu ebeveynlerin, eşlerin ve çocukların kendi kayıplarıyla kendilerine 6zg y6ntemlerle başa çıktıklarını g6sterdi. Genelde ebeveynler başlarda başkalarıyla paylaşmak istemedikleri son derece kişisel bir ya deneyimi yaşamışlardır. Tepkilerin çoğu kişisel cesaret ve yakıcı duygular etrafında toplanmıştır. Bir hafta kadar şiddetli bir ie kapanma yaşasalar da patolojik ya da uzun süreli bir ie kapanmayla karşılaşılmamıştır. Eşler güçlü olma y6nnde ebeveynlerdekine benzer bir tepki verseler de, duyguları onlarınki kadar yakıcı değildir. Genelde pratik problemleri daha 6n plana almışlar, destekleyici şeylere yaslanmışlardır.

Çocuklar ise özel olarak bu kayba değil evdeki genel strese tepki vermişlerdir. Çocuklar kederlerini sürekli dışavurmadıkları için ebeveynleri onların “duygusuz” tavırlarına hasmane tepkiler veriyordur.³⁹ Bu rol karşılaştırmalarını Lifton’ın *Proteus Adam* metaforu ışığında incelemek ilginç sonuçlar getirebilirdi.⁴⁰ Charles Ford, Kore’deki *Pueblo* olayında yer alanların kaygılarını anlatırken, komutanlarına, dine veya ülkeye inancını koruyan adamların, esaretin getirdiği kaygıyla çok daha başarılı bir şekilde baş ettiklerini ortaya çıkarır. Başlarına gelen olayın bu kadar beklenmedik olması yüzünden adamların yarısından fazlasında anlamlı ölçüde kaygı işareti olduğu aktarılmıştı. Ford, akut savunma mekanizmasının çalıştırılarak kapsamlı bir baskılamanın başlatıldığı sonucuna varmıştı. Ancak, şiddetli kaygıya uzun vadede verilen psikolojik tepkinin, akut tepkiden çok daha büyük olması daha da anlamlı bir veriydi.⁴¹ Richard Lynn’in kaygı korusunda ulusal farklara baktığı kültürler arası incelemelerinde ise kaygının göstergeleri olarak alkol tüketiminin artması, intihar oranlarının yükselmesi ve kazaların sıklaşması kullanılmıştı.⁴²

Hayatta yaşanan olaylar sonucundaki değişikliklere ve zihin sağlığı bağlamında kaygıya baktığımızda, kişinin alıştığı hayat koşullarında iyi ya da kötü her değişikliğin uyum sağlamayı gerektirdiği ve sıklıkla kaygıyı seferber ettiği görülmektedir.⁴³

Kriz yaşayan insanlar üzerinde yapılan bu bilişsel ve çok boyutlu çalışmaların, kaygının veçhelerinin Proteus’un değişkenliğine ne kadar benzediğini görmemize yardımcı olduğunu umuyorum.

KAYGI VE ÖĞRENME TEORİSİ

Burada O. Hobart Mowrer’ın çalışmalarını merkeze alacağız çünkü Mowrer yaşadığı başkalaşım sürecinde psikoloji ekollerinin tümünü kapsamıştır. Önce katı bir davranışçı olarak işe

başlayan Mowrer, uyaran tepkisi psikolojisi alanında zamanının en iyi kaygı formülasyonlarını oluşturmuştur (Mowrer'ın daha sonra geçirdiği değişikliklerden bihaber olduğu anlaşılan Eysenck hâlâ onun bu noktadaki görüşlerini alıntılar). Mowrer bunun ardından öğrenme teorisine geçmiş ve pek çok psikoloğun bu alandaki en başarılı bulgular diye andığı katkılarda bulunmuştur. Öğrenme teorisi Mowrer için klinik psikolojiye giden bir köprü olmuştur; bu alana geçerken farelerin uygunsuz davranışları nasıl ve neden öğrendiği problemi ne yoğunlaşmıştı. Bu çalışmaları onu günün problemleri olan semboller ve etik alanına sevk etti. Odaklandığı bir sonraki konu son yazılarında da görüldüğü üzere, suçluluk, sorumluluk ve bunların terapideki içerimleri oldu. Böylesi radikal bir başkalaşım sürecine uyum sağlamak gerçekten son derece zor olmalı. Mowrer'ın çalışmalarının pek çok şeyi açığa çıkarmasının ardındaki nedenlerden biri de budur.

Bunu başka bir şekilde ifade edecek olursak, Mowrer'ın ilk geçtiği aşama davranışçılık, ikincisi kaygı ve öğrenme teorisi, üçüncüsü de suçluluk hissi ve psikolojideki içerimleri olmuştur. İlgi alanlarındaki bu değişimler, yaşadığı ülkede kapsamı giderek genişleyen kaygı yaklaşımında atlanan önemli seviyeleri yansıtır. Burada daha ziyade Mowrer'ın *ikinci* aşamasını inceleyeceğiz.

Burada odağımıza aldığımız Mowrer'ın kaygı analizleri, öncelikle öğrenme teorisindeki araştırmalarını temel alır. Bir yanda psikanaliz, diğer yanda ise deneysel ve akademik psikoloji arasındaki nihai köprünün öğrenme teorisi olduğu şeklinde sıkça öne sürülen bir varsayım vardır; bu varsayımdan yola çıktığımızda Mowrer'ın öğrenme teorisinin, kaygıyı kavramlaştırırken ona daha inandırıcı bir zemin sağladığı düşünülebilir.

Davranışçı olduğu dönemde yazdığı, uyaran-tepki odaklı ilk formülasyonlarında Mowrer açık bir şekilde kaygıyı, “‘sempptom’ olarak bilinen alışkanlıkların çözüm olarak geti-

rildiği psikolojik bir problem” diye anlatır.⁴⁴ İlk makalesinde kaygıyı, “acıya verilen tepkinin şartlı biçimi” diye tanımlar.⁴⁵ Bir diğer deyişle, organizma tehlike sinyali (uyaran) algılar, sonra da beklenen tehlikeye şartlı bir tepki verilir; gerginlik, organlarda rahatsızlık ve acı ile gelen bu tepki kaygıdır. Bu kaygının azalmasını sağlayan tüm davranışlar ödülüdür; dolaşısıyla, etki yasası uyarınca, bu davranışlara “damga vuran” yani öğrenilmiş davranışlar haline gelirler. Bu analizin iki önemli anlamı vardır. Birincisi, kaygı insan davranışlarındaki en önemli motivasyonlardan biri olarak görülmektedir. İkincisi, bunun bir uzantısı olarak, nevrotik semptomların edinildiği bu süreç doğru bir şekilde öğrenme teorisinin zeminine yerleştirilmiştir: Semptomlar kaygıyı azalttıkları için öğrenilmektedir.

Mowrer kaygıyla ilgili sonraki araştırmalarında farelerle ve kobay hayvanlarıyla deneyler yapmış ve yukarıdaki hipotezi doğrulamıştır; yani kaygının azaltılması ödül görevi görmektedir ve öğrenme edimi ile olumlu bir korelasyona sahiptir.⁴⁶ Bu hipotez öğrenme psikolojisinde genel kabul gören bir hipotezdir.⁴⁷ Eğitimde bir motivasyon aracı olarak kaygının ne kadar önemli ve yaygın olduğunu vurgulamakla kalmamış, bu kaygının sınıf içinde sağlıklı ve yapıcı yöntemlerle nasıl yönetileceğine de ışık tutmuştur.⁴⁸

Mowrer’ın kaygı problemi karşısındaki ilk tutumlarında iki ortak tanım ögesi bulunur. İlk olarak, korku ile kaygı arasında özel bir ayırım yapılmamıştır. İlk makalesinde her iki terim eşanlamlı gibi kullanılmış, ikincisinde kaygı faktörü, hayvanların beklediği elektrik şoku olarak tanımlanmıştır. Oysa bu hayvanların içinde bulundukları hal kaygı olduğu kadar korku olarak tanımlanabilir ve bir o kadar doğru olabilirdi.⁴⁹ İkincisi, kaygıyı doğuran tehdit, organlarda acı ve rahatsızlık yaratan bir tehdit olarak tanımlanır. Bu makalelerin yazıldığı dönemde Mowrer’ın kaygıyı fizyolojik terimlerle tanımlama gayreti içinde olduğu görülüyor.⁵⁰

Fakat öğrenme teorisindeki araştırmalarını derinleştirdikçe Mowrer'ın kaygıyı kavrayış şeklinde de radikal değişiklikler oldu. Bu değişiklikler özellikle şu soruyu sormasının ardından gerçekleşti: İnsan neden bütüncül olmayan ("nevrotik", sürekli cezalandırma içeren) davranışlar öğrenir? Hayvan deneylerinde farelerin "nevrotik" ve "suç içeren" davranışlar sergilediğini çünkü gelecekte olabilecek, uzun vadeli ödül ve ceza bekleme yetilerinin olmadığını, bu yüzden de davranışlarının dolaysız sonuçlarıyla bunları dengeleyemediğini gösterdi.⁵¹

Yaptığı tüm incelemelerin bulgularını bir araya getirip ufuk açıcı bir değerlendirme yapan Mowrer şu sonuca vardı: Bütünleyici davranışın temeli, *geleceği, psikolojik olarak şimdi ki zamana getirme yetisidir*. İnsanlar, hayvanlardan son derece farklı bir şekilde, bütünleyici öğrenme yetisine sahiptir çünkü "zaman determinantını" öğrenme edimine dahil edebilir, eyleminin gelecek zamandaki dolaysız sonuçlarını ölçüp tartabilir. Bu da insan davranışlarına esneklik ve özgürlük kazandırmakla kalmayıp sorumluluk da yükler. Goldstein'ın gözlemlerine gönderme yapan Mowrer, korteks hasarı olan hastaların en tipik özelliğinin, "somut (dolaysız) deneyimlerini" soyuta taşıyamayıp, "mümkün olanla" baş etme" yeteneklerini kaybetmeleri olduğunu söyler. Bu yüzden bu hastaların davranışları katıdır, esneklikten yoksundur. Korteks, insan ile hayvan arasındaki en büyük farkı temsil ettiği için korteks hasarlı hastaların kaybettiği yetinin insanı insan yapan yeti olduğu söylenebilir.

Biz insanları hayvanlardan koparıp, Mowrer'ın ifadesiyle, "apayrı" bir yere koyan bu yeti yani şimdiki zamanın ötesine geçip gelecekteki olası sonuçlar ışığında değerlendirme yapma yetisi birkaç benzersiz niteliği temel alır. Bunlardan biri *akıl yürütme, sembol kullanma yetisidir*. Biz insanlar semboller kullanarak iletişim kurar, zihnimizde "duygu yüklü" semboller oluşturup onlara tepki vererek düşünürüz. Bir diğer ni-

telâğımız ise benzersiz *sosyal, tarihsel* gelişimimizdir. Kişinin davranışının uzun vadedeki sonuçlarını bugünden değerlendirebilmesi sosyal bir eylemdir ve hem toplumun hem de kişinin kendisinin değerleriyle (bu ikisinin birbirinden ayrı tutulduğu durumlarda) ilişkilidir.

Mowrer'ın bulguları insanın tarihsel yapısına, "zaman bağı olan" bir varlık olmasına yeni bir vurgu yapar.⁵² Mowrer şöyle der:

O halde, yaşayan organizmaların çeşitli davranışlar sergilediği (eylemde ve karşı eylemde bulunduğu) bu topyekûn sebep-sonuç bağının bir parçası olarak, insanın geçmişi geleceğe taşıma yetisi hem "zihnin" hem de "kişiliğin" temelidir.⁵³

Elbette, klinik psikolojide bireyin kendi genetik geçmişinin (örneğin, çocukluk deneyimlerini şimdiki zamana taşıması) önemli olduğu uzun bir süredir genel kabul görmektedir. Fakat insanın zaman bağı olan bir varlık olmasına yapılan ve klinik çalışmalarda nispeten yeni olan bu vurgunun bir anlamı daha vardır: İnsan, davranışlarını, kültürünün tarihi içinde yüzyıllardır geliştirdiği sembollerle ölçüp tarttığı için, insan yalnızca o tarih bağlamında anlaşılabilir. Bu bulgu Mowrer'ı tarihe karşı yeni bir ilgi duymaya sevk etti ve bu ilginin merkezine özellikle etik ve dini aldı çünkü etik ve din, insanın uzun dönemli evrensel değerleri açısından bakıldığında dolaysız sonuçları geleceğe taşıma gayretinin de tarihidir.

Mowrer bütünleyici öğrenmeyi değerlendirme sürecinde, *bütünleyici* ile *uyum sağlayıcı* terimleri arasında son derece faydalı bir ayrım daha yapar. Öğrenilmiş davranışların tümü bazı açılardan uyum sağlayıcıdır; savunma mekanizmaları zor koşullara uyum sağlama yöntemleridir. Mowrer'ın "nevroitik" fareleri yiyeceği almaktan vazgeçmişti; "suçlu" fareleri

ise bundan dolayı gelecek bir ceza olmasına rağmen, yiyeceği almaya devam etmişti ve burada her iki grup da zor bir koşula “uyum sağlıyordu”. Fakat bu farelerin davranışlarında da görüldüğü üzere nevrozlar ve savunmalar, kişiyi gelecekteki öğrenmeye hazırlama açısından *bütünleyici* değildir. Nevrozlar ve savunmalar, bireye, yeni bir yapıcı gelişme sağlamaz.⁵⁴

Yukarıdaki değerlendirmelerin kaygı teorisi açısından son derece zengin içermeleri vardır. *Nevrotik kaygı, dosdoğru kültürel ve tarihsel bağlamına yerleştirilir ve insana özgü, benzersiz problemler olan sosyal sorumluluk ve etik problemleriyle ilişkilendirilir. Bu da Mowrer’ın organlara yönelik acı ve rahatsızlık tehdidine verilen tepki şeklindeki önceki kaygı tanımıyla taban tabana zıttır. Zira Mowrer artık “sosyal ikilemin [çocuk ile ebeveyni arasındaki muğlak ilişkide görüldüğü üzere] kaygının ön koşulu olduğunu” söylemektedir.*⁵⁵ Mowrer, hayvanlarda nevroitik kaygı varsa bile bunun yalnızca yapay ortamlarda (“deneysel nevroz” gibi) olabileceğini, örneğin hayvanların bir ölçüde evcilleştirildikleri, “sosyalleştirildikleri” ortamlarda gerçekleşebileceğini savunur. Yani, deneycisiyle ilişki kuran hayvan bu ilişkiden dolayı artık bir hayvandan “ibaret” değildir. Mowrer’ın makalelerinde ya da benim tavrımda hayvan deneylerinin veya laboratuvar ortamındaki insan incelemelerinin değerinin azımsandığı düşünülmesin; burada yapılan şey bu tür inceleme yöntemlerinin bir açığa yerleştirilmesidir. Nevrotik kaygıyı incelerken insanları hayvanlardan ayıran özelliklerin ta kendisinde probleminizin özünü buluruz. Kendimizi insanın altındaki canlılarda insanla aynı olan davranışlarla ilgili alanlarla ya da laboratuvar ortamında ayrıştırılabilecek öğelerle sınırlarsak veya hatta incelememizi sadece biyolojik ve organik insan dürtüleri ve ihtiyaçlarına odaklarsak, insan kaygısının temel anlamını kaçırmız.

Şimdi Mowrer’ın daha sonraki çalışmalarında öne sürdüğü kaygı kavramına gelelim. Mowrer, “sosyal ikilemin” başlangıcının çocuğun ebeveyniyle olan ilk ilişkileri olduğuna dikkat çeker. Çocuk, aile koşullarında tetiklenmiş kaygıdan

(doğadaki hayvanlar gibi) kaçıp gidemez; zira kaygılı çocuk ebeveynlerinden korktuğu kadar onlara bağımlıdır da. Mowrer, çocuktaki baskılanmanın gerçek korkular (genelde cezalandırılma ya da sevgisiz kalma gibi yoksunluk korkusu) yüzünden gerçekleştiği konusunda Freud'un teorisine katılır. Hatta Mowrer, Freud'un kaygı *mekanizması* betimlemesini de olduğu gibi kabul eder: Gerçek bir korku → bu korkunun baskılanması → nevrotik kaygı → kaygıya çözüm olarak semptom oluşturma. Fakat *mekanizma* ile *anlam* ayrı şeylerdir. Mowrer, Freud'un "kaygının kendisinin temel doğasını tam anlamıyla anlamayı başaramadığına" inanır⁵⁶ çünkü kaygıyı hep içgüdüler üzerinden açıklamaya gayret etmiş ve kişiliğin sosyal bağlamını anlayamamıştır. İnsan bireylerin olgunlaşma sürecinde sosyal sorumluluk normal olarak olumlu ve yapıcı bir hale gelir (ya da *gelmelidir*). Mowrer genelde kaygıya yol açma olasılığı en fazla olan çatışmanın etik çatışma olduğunu savunur ve bu noktayı Kierkegaard görmüş ama Freud görmemiştir. Mowrer şöyle yazar: "Geçmişteki kuşakların anlatılmayan ama modern erkek ve kadınların törel bilinçlerine (vicdanlarına) yerleşen etik kazanımları budalaca, kötücül, eskimiş musibetler değil, bireyin kendini gerçekleştirme ve uyumlu bütünleşme arayışında hem bir güçlük hem de bir kılavuzdur."⁵⁷ Çatışmaların kaynakları sosyal korku ve suçluluktur. Bireyi korkutan şey sosyal cezalandırılma ve sevgiden ve ilişki gruplarındaki diğer önemli kişilerin onaylarından yoksun bırakılmaktır. Sonunda baskılanan şey bunlara dair hissedilen korkular ve suçluluktur. Baskılanmış korku ve suçluluk kaygıya dönüşür.

Mowrer, kaygının "kendini frenleyememenin ve tatminsizliğin değil ...sorumsuzluk, suçluluk ve olgunlaşmamanın bir ürünü olduğunu" söyler. Ona göre kaygı, "reddedilen ahlaki dürtülerden"⁵⁸ kaynaklanır veya Freudyen terimlerle, kaygıya "süperegonun baskılanması" yol açar ama bunu Freud'un kastettiği değil, ters anlamda kullanır. Bu bakış açısı elbette terapide kaygıyı ele alma konusunda radikal anlamlara geliyor.

Mowrer, psikanalistlerin çoğunun yaptığı gibi süperegoyu (ve dolayısıyla bireyin sorumluluk ve suçluluk duygularını) seyreltme ve “analiz yoluyla giderme” çabalarının, gerçek ve yetkin bir terapiden beklenen kişisel olgunlaşma, sosyal yeterlik ve mutlulukla değil, genelde “derin bir narsistik gerileme” ile sonuçlandığına dikkat çeker.⁵⁹

Mowrer’ın bakış açısında içerilen önemli noktalardan biri de kaygının insanın gelişiminde yapıcı ve olumlu rol oynadığının düşünülmesidir. Mowrer şöyle yazar:

Günümüzde hem profesyonel psikologlar hem de sokaktaki insanlar arasında yaygın olan bir eğilim var: Kaygıya olumsuz, yıkıcı, “anormal” ve mücadele edilmesi hatta mümkünse yok edilmesi gereken bir deneyim olarak bakıyorlar... Bu sayfalarda anlatılan kaygı kişisel dağılmanın nedeni değildir; kaygı daha ziyade bu halin sonucu ya da dışavuruluş şeklidir. Dağılma ögesi, çözülme veya baskılama eylemiyle devreye girer ve kaygı hem baskılananı geri döndürme girişimidir hem de tüm kişiliğin yeniden bütünlüğünü, uyumunu, birliğini ve “sağlığını” kazanmak için verdiği mücadeledir.⁶⁰

Ve yine,

Psikoterapide kaygının dostluğunun elzem olduğu ve yardımcı özelliğinin kabul edilmesi gerekir, zira bu şekilde ele alındığında kaygı eninde sonunda yeniden sıradan suçluluk ve ahlaki korkuya dönüşecek ve böylece yeniden düzenlemeler ve yeni öğrenmeler gerçekleşecektir diyen önermeye, kendi klinik ve kişisel deneyimlerim ışığında baktığımda bundan daha doğru bir ifade olmadığını düşünüyorum.⁶¹

KİŞİSEL YORUMLAR

Bu bölüm üzerinde çalışırken aklımdan geçen fikirleri sizlerle paylaşmamın iyi olacağını düşündüm. Bunların ilki deneysel olarak başlatılan kaygı ile ilgili.

1950’de yazdığı bir makalede Mowrer şöyle der: “Haliha-zırda deneysel kaygı psikolojisi yoktur ve ileride olup olma-yacağı da kuşkuludur.”⁶² İnsan kaygısı problemi salt deneysel psikoloji gibi bir uzmanlık alanından alıkonmakla kalmamış, 1950’lere dek akademik ve teorik psikolojinin diğer dalların-da ona pek yer verilmemişti. 1950’den önce yazılan psikoloji kitaplarına baktığınızda, kaygı konusunu kitap sonundaki di-zinlerde bile bulmak mümkün değildir (psikanalizle ilgili ki-taplar dışında). Kierkegaard’ın yüz yıl önce yazdığı, yirminci yüzyılın ilk yarısı için de geçerlidir: “Psikolojide kaygı kavra-mının ele alındığına hemen hiçbir yerde rastlayamazsınız.”⁶³ Doğrudur, bu yüzyılın deneysel ve akademik psikolojisinde *korkulara* dair çok sayıda inceleme vardır çünkü korkular be-lirlidir ve sayılabilirler. Fakat psikoloji sorgulamaları, korku probleminin kaygı problemine taşındığı eşiğin başına gelindi-ğinde kesilivermiştir.

Uygulamada Mowrer’a göre bunun nedeni, laboratuvarda deneysel olarak başlatılan kaygının çok zararlı etkiler bırakabi-leceğidir. Fakat Mowrer burada ya psikologların ustalıklarını hafife almaktadır (ve kişisel savunma mekanizmalarını) ya da bazılarınun insani hassasiyetini abartmaktadır. Durum ne olur-sa olsun, 1950’den bu yana her yerde görmeye başladığımız binlerce kaygı araştırmasının çoğunda, denek olarak genelde öğrenciler üzerinde deneysel olarak tetiklenmiş kaygıdan fay-dalanıldığına rastlıyoruz.

Meslektaşım la birlikte bunların çoğuna baktık ve deney-lerde bazı psikologların kaygıyı tetiklemek için öğrenciyi şok vermekle tehdit ettiği, bazılarında ise başarısız olma tehdidin-den faydalandıklarını gördük. Öğrencilerden istenen tepkiyi

almak için “Başarısız oldunuz” tehdidinin kesinlikle daha etkili olduğu ortaya çıkınca, sonraki araştırmalarda da başarısızlık tehdidi kullanılmış. Tipik bir deney kurgusu kabaca şöyle: Öğrenci deneyciye saygı ve güven duyarak geliyor; deney yapan araştırmacının bilim dünyasının ünlü bir temsilcisi olduğunu düşünüyor. Bilimin herkesi kurtaracağını, her şeye çözüm bulacağını binlerce kez duymuş, dolayısıyla o da kendine düşen payı yerine getirmeyi istiyor. Öğrencilere birçok soru soruluyor. Sonra da verdiği cevaplardan bağımsız olarak, “Bu görevde iyi bir performans sergilemedin” ya da “Cevapların yetersiz kaldı” deniyor. Bazen de öğrenci, kendisine danışmanlık verileceğini sanarak geliyor; ona bir Rorschach testi verildikten sonra yine verdiği cevaplara bakılmaksızın, “Verdiğin cevaplar duygusal bozukluğu olan insanların yüzde altmışıyla aynı” ya da “Bu testten aldığımız verilere göre bu üniversitede başarılı olamayacağın anlaşıyor” deniyor. Bunun ardındaki amaç ise öğrencinin öz saygısını bozmak, sonra da kaygıyı kaydetmek.

Bu tür deneylerde tuhaf olan şey, yeni mezun genç psikologların, muhtemelen araştırmayı yöneten profesör tarafından, bu tür ifadeleri beceriyle kullanarak başkalarını kandırma konusunda nasıl eğitim gördükleridir. Deneydeki bu önemli kandırma aşamalarında deneycinin inandırıcılığını artırmak için hiç istifini bozmadan yüzünde ciddi bir ifadeyle yalan söylemeyi öğrenmesinin gerekli olduğu anlaşıyor.

Bu şekilde kandırılan öğrencilerin yerine kendinizi koyarsanız olası tepkileri hayal edebilirsiniz. Olası tepkilerin ilki, karşısındakine güven duyan öğrencinin, içinde yaşadığı kültür gereği otorite konumundaki kişinin her söylediğinin doğru olduğuna inanmasıdır. Bu durumda öğrencinin öz saygısı, bekleneceği gibi, hızla dibe vuracaktır (ve daha sonra öğrenciye aslında yalan söylendiğini açıklamakla her şeyin düzeleceğini sanmak ise son derece büyük bir saflıktır). Ya da öğrenci daha tecrübeli biri olabilir ve zaten yaşamı sürdürmek

için herkesin birbirine yalan söylediğini bilir. Bu kuşkuculuğu onu kısmen koruyacaktır; hayata bakışındaki kuşkuculuk ve insanlara duyduğu güvensizlik doğrulanmış olacaktır. Lisan-süstü öğrenciler ve profesörler, deneklerin bu yalanlara inana-acağı nasıl düşünebiliyorlar diye şaşıracaktır.

Bu son anlattığımız öğrenci gibi kuşkucu olan okurlar şu soruyu sorabilirler: Deneydeki öğrenci bu kandırmacaya inanmıyorsa, öz saygısı neden zarar görsün? Bunun tüm de-neyi geçersiz kılacağı gerçeğini bir yana bırakarak soruya şöy-le cevap verebiliriz: Burada olanlar, insandaki bilinç ve far-kındalık seviyelerini anlamayı gerektirir. Bilinç seviyesinde bunun en büyük etkisi öğrencinin öz saygısının darbe alma-sıdır ve bu etki kendisine söylenenlerin ne kadarına inandığı ile doğru orantılı olacaktır. Fakat bence bilincin daha derin bir seviyesinde başka şeyler olur: Öğrencide, o saygın bilim insa-nının kendisine yalan söylediğine dair farkındalık oluşur. Bu iki olay aynı anda gerçekleşebilir. Şunu görmemiz için uzun bir psikoterapi tecrübemiz olması gerekmiyor: Terapist her-hangi bir nedenle yalan söylerse kişi bilinç seviyesinde ona inanacak, otorite konumundaki saygın insanların söyledikle-rine inanması gerektiğini söyleyen kültürel komploda yerini alacaktır. Fakat bilinçaltı bir seviyede (rüyalarda ve dil sürç-melerinde ortaya çıkacağı üzere) söylenenin doğru olmadığı-nu bilse de *bunu bildiğini bilmeye* cesaret edemez.

Meslektaşım ve ben bu araştırmaları okumaya devam et-tiğimizde, deneysel olarak tetiklenen kaygıyı eleştiren maka-leler olduğunu görüp başlangıçta biraz rahatladık. Hele şü-kür, bu araştırmacılar etik hassasiyet gösterebiliyormuş diye düşündük. Fakat yanılmışız, bu vakalara yöneltilen eleştiri deneyde kandırmaca kullanılması yüzünden değilmiş; eleş-tirmelerinin nedeni, bir öğrencide başarısızlık hissi ile yaratı-lan kaygının ve öz saygı yitiminin her öğrencide aynı sonucu vermeyebileceğine inanmalarıymış. Bir diğer eleştirinin ne-deni ise hissedilen endişenin ne kadarının o öğrencinin genel

tavrına, ne kadarcının o andaki duruma (deneydeki durumuna) bağlı olduğunun belirsiz olmasını. Bu elbette geçerli bir eleştiridir.

Fakat burada asıl mesele tamamen konu dışı bırakılmış: Deneklere yalan söylenmesi ve sonradan onlara gerçeğin “açıklanmasının” her şeyi düzelteceğine inanılması. Bence bu tür deneyler, bir zamanlar yapılan lobotomiler ve şok tedavileriyle aynı gruba giriyor; saygın olması amaçlanan her uzmanlık alanında bu tür uygulamaların denetlenmesi gerekir.

Yukarıdaki meselelerle ilgili hangi etik tavrı alırsak alalım, insan kaygısı üzerine yapılan psikoloji araştırmalarının hepsinde öne çıkan birçok gerçek vardır. Bunlardan biri, bu alana ışık tutan en verimli araştırmaların deneysel tekniklerin yanı sıra klinik prosedürleri kullanan araştırmalar olmasıdır. Örneğin, önceki bölümde ele aldığımız ülser hastaları üzerindeki araştırmalar ve Tom vakası.⁶⁴ Buna yaşam koşulları gereği zaten kaygısı olan insan grupları da dahildir. Irving Janis, hastanelerde ameliyat öncesi dönemini yaşayan hastaları incelerken bunu yapmıştı. O andaki yaşam koşulları gereği kaygı duyan diğer gruplar arasında cephede savaşan askerler, bekar anneler, paraşütçüler ya da sınav kaygısı yaşayan öğrenciler yer alır. Görünen o ki, bu olguları değerlendirmek için deneklerde özel olarak kaygı yaratmaya gerek olmadan da deneysel teknikler kullanılabilir.

Öne çıkan bir diğer gerçek de kaygı problemiyle uğraşırken en çok verim alan deneysel akademik psikologların, bu alana yönelirken klinik çalışmalarla da ilgilenen ve klinik teknikleri yöntem olarak benimseyen O. Hobart Mowrer, Irving Janis ve John Mason gibi araştırmacılar olmasıdır.

Net bir şekilde öne çıkan üçüncü gerçek, kaygı ile ilgili en önemli verilerin birçoğunun Freud, Rank, Adler, Sullivan ve diğerleri gibi psikoterapistlerden gelmiş olmasıdır; bireyi, yaşam koşulu gereği krizlerle yüz yüze gelen bir bütün olarak

tanımlayan ve dikkatini buna odaklayan bu isimlerin klinik yöntemleri, öznel dinamikler üzerinde yoğun çalışmalar yapılmasını sağlamıştır.

Diğer yorumların ise özel, tuhaf kaygı olgularıyla ilgili. Kendi psikoterapötik çalışmalarım da karşılaştığım bu örnekler klasik psikanalitik kaygı öğretisi temel alınarak açıklanabilir örnekler değil. Bazı hastaların cinsel, agresif ya da “antisosyal” (Freud’un kullandığı anlamda) dürtülerini, algılanabilir hiçbir şekilde baskılamadığını fark ettim. Diğer insanlarla dostça, sorumlu ve şefkat dolu ilişkiler kurmak için ihtiyaçlarını ve arzularını baskılıyorlardı. Analiz sırasında agresif, cinsel ve benmerkezci diğer davranışlar ortaya çıktığında bu hastalar hiç kaygı sergilemiyordu. Fakat zıt ihtiyaçlar ve arzular ortaya çıktığında (örneğin sorumluk dolu, yapıcı sosyal ilişkiler), oldukça yoğun bir kaygı belirliyor, kritik psikoloji stratejileri tehdit altına giren hastaların tipik tepkilerini gösteriyorlardı. Yapıcı sosyal dürtülerin bu şekilde baskılanmasına özellikle (ve anlaşılır bir şekilde) meydan okumayı seven, agresif tipteki hastalarda rastlanır (Yunancadan yola çıkarsak bu *agape* yani kutsal sevginin baskılanmasıdır, libido yani duyunun baskılanması değil).

Kültürümüzde bu cüretkar ve agresif tiplerin sayısının çok olduğu konusunda kuşkusuz herkes aynı fikirdedir. Fakat bu tipler psikanalistlerin müdahimeleri değildir çünkü rekabetçi kültürümüz büyük ölçüde bu tipleri destekler (belli bir ölçüye kadar, bilinçli suçluluk duygusu duymaksızın agresif bir tarzda diğer insanları istismar edebilen birey başarılıdır) ve onlara “tampon” olur. Psikanaliste gelenler genelde bu kültürel bağlamda “zayıf” olanlardır; zira kültürel açıdan bu bireylerin “nevrozu” vardır, başarılı agresiflerin ise yoktur. “Cüretkarlığı” baskılayan da işte bu agresif olmayan tiplerdir; meydan okuma duygularının yanı sıra cinsellik ve husumet gibi duygularını da baskırlar. Psikanaliz teorilerinin çoğunda baskılanan seks ve agresyon sonucu kaygının ortaya çıkı-

şının neden vurgulandığını belki şimdi daha iyi anlayabiliriz. Agresif tipleri (terapistlere gitmeyen o “başarılı” insanları) daha iyi analiz edebilirsek, kaygının belli itkilerin baskılanması sonucu baş gösterdiği savının genel anlamda doğru olduğunu görebiliriz.

Freud’un da en başta söylediği gibi, kendi yetilerini ve cinsel vb. itkilerini dışavurma korkusu yüzünden suçluluk ve kaygı duyan pek çok insan olduğu doğrudur ama bunun yanı sıra “sorumlu” olamadan “özerk”leştigi için suçluluk ve kaygı duyan pek çok kişi vardır.⁶⁵

İşte Alfred Adler’in “sosyal ilgi” dediği baskı da budur. Adler’in bakış açısında vurgulanan son derece önemli bir nokta vardır: İnsanın sorumlu bir sosyal canlı olma ihtiyacı, bireysel, egoist itkilerini dışavurma ihtiyacı kadar temel bir ihtiyaçtır. İnsanın arzularının götürdüğü yere gitme itkisinin sosyal ilgi ve cömertlikten daha derin ve daha birincil bir ihtiyaç olduğu tartışılabilir; zira ne de olsa sosyal ilgi çocukluğun daha ileri evrelerinde gelişir. Fakat son yıllarda, her insanın çift doğması (kişi ve annesi) ve ceninin rahimde dokuz ayda gelişmesi gibi gerçeklerin içerdiği diğer anlamlara dair de yeni şeyler öğreniyoruz. Bireysellik, toplum bağlarından *sonra* geliyor. İnsan, cenin olduğu *in utero* aşamasından itibaren (Sullivan) sosyal bağlara tabi ve bu durum, sosyal bağlarla ilgili farkındalığın bilince ne zaman girdiğine bağlı olmaksızın geçerliliğini koruyor.

Bu da bizi Mowrer’in savunduğu, kültürümüzdeki kaygının nedenlerine bakarken suçluluğun ve sosyal sorumluluğun işlevini göz ardı ettiğimiz görüşü üzerindeki genel fikir birliğine getiriyor. Bunu gösteren örneklerden biri Helen vakasıdır (9. Bölüm). Helen evlilik dışı hamileliği ile ilgili yaygın suçluluk duygularının hiçbirini kabul etmez çünkü bunu kabul etmesi, Helen’in “rasyonel” düzlemde özgür bir insan olma hedefiyle örtüşmemektedir. Sonuçta, güçlü kaygı duygularını da aynı şekilde baskılar ve tedaviye kapatır. Suçluluk

duygularının baskılanması ve bunun sonucu olarak ona eşlik eden nevrotik kaygı, kültürümüzdeki bazı gruplarda yaygın ve baskın bir özelliktir ve bazı açılardan kültürün tamamına yayılmış durumdadır.

Şu da elbette doğru ki çoğu hasta irrasyonel suçluluk ya da kaygıdan oluşan ama kendi sorumsuzluklarından kaynaklanmayan ağır bir yük taşır. Deneyimlerime göre psikozlu sınır kişilikler çok çarpıcı bir şekilde bu gruba girer. Bu irrasyonel suçluluğun elbette uzman bir terapiyle netleştirilmesi ve giderilmesi gerekir. Fakat, suçluluk duygusunun, analistin çabalarıyla azaltıldığı ve (hastanın kafası karışırsa) hastanın kendi tespitleriyle kendi içine bakmadığı ve bu yüzden ihlale uğrayan ve muğlaklaşan hastalar da vardır. Bu durumda, değişmek için kullanılacak en değerli ve en doğru motivasyon yitirilmiş olur. Suçluluk duygularını seyreltmek ve hastanın gözünden düşürmek için hastaya müdahale eden analistler yüzünden başarısız olan pek çok vaka biliyorum. Böyle durumlarda kaygı geçici olarak hafifletilir ama kaygının altında yatan problemler çözümsüz kalır ve daha da karmaşık bir baskılama sisteminin içine gömülür.

Terapide suçluluğun önemi çok abartılıyor olabilir mi? Cevap elbette, evet. Ben Mowrer'ın sonraki fikirlerinde biraz da böyle yaptığına inanıyorum. Örneğin, çok beğenerek kullandığı "süperego" terimi ve "süperegonun baskılanması" gibi kafa karıştıran bir ifadesi vardır. Süperego teriminin bu olumlu kullanımı, burada kültürel örf ve adetlerin yerine getirilmesinin tavsiye edildiğini düşündürüyor ve kaygıdan kurtulma ve sağlıklı kişilik için örnek gösterilen kişi "kural-lara" uyan ve kültürel modellerin asla dışına çıkmayan kişiymiş gibi bir izlenim verebiliyor.

Sözünü ettiğim bu güçlükleri Ada örneğinde görebiliriz. Ada, bu kitabın daha sonraki bölümlerinde (s. 379) incelenen evlenmemiş iki siyahi genç kadından biri. Freud'un kastettiği anlamda ve bence Mowrer'ın da kastettiği anlamda güçlü bir

süperegoya sahip. Ada'nın (s. 380'den alıntılıyorum), "yük-selmeye çok ihtiyacı vardı ama *kendi seçtiği bir hedefi veya istediği seviyenin ne olduğuna dair herhangi bir hissi yoktu.*" Sonuç olarak, kendiliğindenliği ve içsel sevkleri neredeyse tamamen baskılanmış durumda. Diğer insanlara verdiği karşılıklar konusunda kaygısı vardı çünkü onlara kendi yüksek standartlarına uyan bir şekilde karşılık veremiyordu. İçselleştirilmiş beklentilerini karşılayamadığını hissettiği için, son derece derin bir oryantasyon bozukluğu yaşıyor ve bunun akabinde daha nevrotik bir kaygı geliyordu.

Yakalandığı bu "sarmal", otoriteye uymayı öğrenmiş olması ve onu hamile bırakan genç adam kendi arzularını ona dayattığında *adamın* otoritesine hayır diyememiş olması gerçeğiyle tutarlı. Ada, ne cinsel ilişki ne de hamilelik yüzünden suçluluk duyuyordu; Ada, annesi dışında bir otoriteye cevap verdiği için suçlu hissediyordu. *Bir otoritenin ne kadar akıllı veya iyi olduğundan bağımsız olarak, kendi benliğine değil de onun dışındaki bir otoriteye bağımlı olanların ikilemi budur; buradaki önemli nokta, kişinin kendi bütünselliğini değil, o otoriteyi mutlak referans olarak almasıdır.* Nevrotik kaygıdan kurtulmaları yine bu şekilde, bir ebeveyne ya da o ebeveynin içselleştirdiği "süperegoya" boyun eğmeye bağlı olan kişilerin yaşadığı ikilem de işte budur.

5. Bölüm

Psikoterapistlerin Kaygı Yorumları

İleri adım atmak ve birey haline gelmek yaşam korkusu ise, geri adım atmak ve bireyselliği kaybetmek ölüm korkusudur. Birey yaşamı boyunca bu iki korku olasılığı arasında bir ileri bir geri savrulur.

- Otto Rank

FREUD'UN EVRİLEN KAYGI TEORİLERİ

Dev bir isim olan Sigmund Freud da Marx ve Einstein gibi yeni çağın sembolü oldu. Bizler Freudyen olsak da olmasak da (ben değilim), aslında hepimiz post-Freudyeniz. Edebiyat-ta bilinçaltı akışı ile James Joyce, resimde insanların farkında olmadığı bir üslup geliştiren Paul Klee ve Picasso, şiirde farklı eserleriyle W. H. Auden gibi Freud da kültürümüzde muazzam değişikliklere yol açan bir yaklaşım geliştirdi. Yirminci yüzyılda Broadway'de sahnelenen *Mourning Becomes Electra*'yı, sadece eserin geri planındaki Freud keşifleriyle birlikte düşünersek anlayabiliriz. Bilinçaltı ile ilgili teorileri hepimizin önünde muazzam bir ufuk açmış ve sadece psikanalizde değil tıpta, psikolojide ve etikte yeni görüşlerin kaynağı olmuştur. Sosyal bilimler de onun etkisinden muaf değildir. Dolayısıyla,

Freud'a katılsak da katılmasak da, onun düşüncelerinin nasıl evrildiğini biraz olsun bilmek hepimiz için önemlidir.

Freud, kişilikteki irrasyonel, dinamik, "bilinçaltı" öğelerin önemini ortaya çıkaran Kierkegaard, Nietzsche ve Schopenhauer gibi insan doğası kaşifleri arasında yer alır.¹ Rönesans'tan bu yana, Batı felsefesinde akılcılığa öncelik verildiği için (2. Bölüm) genelde kişiliğin bu veçheleri göz ardı edilir (hatta pek çok açıdan bastırılır). Her ne kadar Kierkegaard, Nietzsche ve Freud farklı nedenlerle on dokuzuncu yüzyıl akılcılığına itirazlar getirse de şu konuda hepsi aynı inanca sahiptir: Geleneksel düşünce biçimlerinde kişiliği anlamak için kritik önem taşıyan öğeler atlanmıştır. İnsan davranışlarındaki irrasyonel kaynaklar, kabul gören bilimsel araştırma alanların dışında bırakılmış veya içgüdüler diye anılan bir yığının altına itilmiştir. Freud o çağdaki akademik tıbbın ilgi alanlarına tepki göstererek kaygıyı "uyarı sinyallerinin sinir yollarında nasıl ilerlediğini anlatarak" açıklar ve yaşadığı çağdaki akademik psikoloji yöntemlerinin, insan davranışlarını dinamik bir şekilde kavramaya pek yardımcı olmadığını ama bu açıklamalar ışığında bakıldığında durumun değişeceğine inandığını söyler. Freud aynı zamanda kendisinin de bilimin ateşli bir savunucusu olduğuna inanıyordu; davranışlardaki "irrasyonel" öğelerin daha geniş bir kavrayış yöntemi olan bilim ile açıklanabileceğine inandığını ve niyetinin de bu olduğunu açıkça ortaya koyuyordu. On dokuzuncu yüzyıldaki geleneksel bilimin (fen) ön kabullerini çalışmalarına taşıdığını libido teorisinde görüyoruz. Birazdan bu teori ile ilgili de yorumlarda bulunacağız.

Her ne kadar Kierkegaard gibi diğer düşünür ve yazarlar insan davranışlarını anlama konusunda kaygı probleminin kritik önem taşıdığına Freud'dan önce değinmiş olsalar da, bilimsel gelenek içinde problemin temel anlam ve önemini ilk gören Freud olmuştur. Hatta öyle ki, Freud kaygının duygusal ve psikolojik rahatsızlıkları anlama konusunda en temel

sorun olduğuna dikkat çekmiştir. Daha sonraki yazılarında bu konuyu merkeze alır ve kaygının “temel bir olgu ve nevrozun merkezindeki problem olduğunu” yazar.²

Dinamik psikoloji araştırmacıları kuşkusuz Freud’un kaygı psikolojisinin en önde gelen ismi olduğu, hem problemi anlamak için yol gösterdiği hem de kullanılacak en etkili teknikleri bulduğu ve dolayısıyla çalışmalarının birer klasik olarak çok önem taşıdığı konularında hemfikirdir. Bugün yaygın bir şekilde, Freud’un çıkardığı pek çok sonucun yeniden değerlendirilmesi ve yeniden yorumlanması gerektiğine inanılsa da bu durum değişmez. Freud’un kaygı odaklı çalışmalarına bakmak, yaşamı boyunca bu konudaki fikirlerinin *evrildiğini* görmek demektir. Freud’un kaygı teorilerinde pek çok ufak tefek, bir tane de muazzam büyüklükte bir değişiklik yapılmıştır. Kaygı son derece temel bir mesele olduğundan bu konuya basit cevaplar verilemez; Freud da son yazılarında önemli bir itirafta bulunarak, probleme “nihai bir çözüm” değil hipotezler sunduğunu söyler.³ Bu nedenle bu çalışmada sadece Freud’un merkeze aldığı tespitlerine ve kaygının işleyişi konusundaki sayısız gözlemlerine bakmakla kalmayacak, ondaki kaygı kavramının hangi *yönlere* ilerleyerek evrildiğini de inceleyeceğiz.

Freud ilk önce, Goldstein ve diğerlerinin çalışmalarında da gördüğümüz gibi mutlak olarak, korku ile kaygı arasındaki ayrımı anlatır. Freud korkuda dikkatin nesneye odaklandığını, kaygının ise bireyin içinde bulunduğu durumla ilgili olduğunu ve “nesnenin göz önüne alınmadığını” savunur.⁴ Ona göre asıl önemli olan nesnel (benim “normal” terimiyle anlattığım) ile nevrotik kaygı arasındaki farkın belirlenmesidir. Nesnel olan, yani “gerçek” kaygı, ölüm gibi bir harici tehlikeye verilen tepkidir. Freud bunu doğal, rasyonel ve faydalı bir işlev olarak görür. Nesnel kaygı “kişinin kendini koruma içgüdülerinin” dışavurumudur. Hangi vesilelerle (yani hangi nesneler ve hangi durumlarla karşı karşıya gelindiğinde) kaygının hissedileceği, büyük ölçüde kişinin bilgi durumuna

ve dış dünya karşısında hissettiği güç duygusuna bağlıdır.⁵ Freud'un nesnel kaygı için kullandığı ifadeyle "kaygıya yatkınlık", kullanışlı bir işlevdir çünkü bireyin hazırlıksız yakalanabileceği ani tehditler (ürkme) karşısında şaşalmasını önler. Nesnel kaygı yapısında klinik bir problem barındırmaz.

Fakat tehlikeyi saptamaya ve kaçmak için en iyi hazırlığı yapmaya sevk etmenin ötesine geçen bir gelişme olursa, kaygı artık elverişli olma özelliğini kaybeder. Eylemi dondurur. "Kaygıya *hazırlanma* bence elverişli bir ögedir, kaygı *üretmek* ise değil."⁶ Nevrotik kaygı problemini oluşturan da zaten, kaygının gerçek tehlikeye orantılı olmayışı hatta görünürde tehlike olmasa bile hissedilen bir seviyeye gelmesidir.

Kaygı ve Baskılama

Freud ilk çalışmalarından birinde şu soruyu sorar: Nevrotik kaygı olgusu ile nesnel kaygıyı mantıklı bir ilişki içine nasıl alabiliriz? Bu soruya cevap bulmak için klinik çalışmalarındaki gözlemlerini aktarır. Çeşitli ketlemeler ve semptomlar sergileyen hastaların genelde açık kaygı dediğimiz (4. Bölüm'de sözü edilen olgu) durumda olmadıklarını fark etmiştir. Örneğin fobilerde, hasta bulunduğu ortamda bir noktaya odaklanan (örneğin, fobi nesnesi) yoğun bir kaygı sergiler ama o ortamdaki geri kalan noktalara yönelik kaygı hissetmez. Benzer şekilde saplantılı bir hasta da yaptığı hareketi sürdürmek için rahat bırakılırsa kaygısından kurtulur ama saplantısı olan o hareketi yapmasına izin verilmediğinde yoğun kaygı ortaya çıkar. Bu nedenle Freud anlaşılır bir çıkarımda bulunmuş ve bir ikame süreci yaşandığını, yani *semptomun bir şekilde kaygının yerini alması* gibi bir süreç gerçekleştiğini düşünmüştür.

Aynı zamanda, istemedikleri halde sürekli cinsel uyarılma yaşayan hastalarının (coitus interruptus vakalarından alıntılar yapar) ciddi oranda kaygı sergilediklerini gözlemlemiştir. Buradan yola çıkarak, o durumda gerçekleşen ikame süreci-

nin dışavurulamayan libidoya karşı oluşturulan semptomlardaki kaygı eş değerleri ya da kaygı takası olduğu sonucuna varmıştır. Şöyle yazar: “Libidinal uyarılma kaybolarak yerini müstakbel kaygı biçimlerine ya da nöbetler halindeki kaygı veya kaygı eş değerlerine bırakır.”⁷ Bu teoriye daha sonraki tarihte tekrar bakan Freud, şu değerlendirmede bulunur:

Coitus interruptus, hüsrana uğramış uyarılmalar, zorla yaptırılan cinsel perhizler gibi cinsel durumların, kaygı patlamalarına ya da genel bir kaygı yatkinlığına yol açtığını gördüm. Dolayısıyla bunlar; cinsel heyecanlanmaya ket vurulduğunda, o kesintiye uğratıldığında ya da tatminkar bir şekilde tahliye edilmek yerine onun yönü değiştirildiğinde yaşanır. Cinsel uyarılma, libidinal içgüdüsel itkilerin dışavurumu olduğundan, bu tür bozukluklarının etkisiyle libidonun kaygıya dönüştürüldüğünü düşünmek pek de ihtiyatsız bir varsayım değildir.⁸

O halde ilk teoride, baskılanan libidonun kaygıya dönüştüğü belirtilir ve sonrasında boşta salınan kaygı ya da kaygı eş değeriyle (semptom) yeniden ortaya çıkar. “Dolayısıyla kaygı, ona bağlı düşünsel içerik baskılanmaya maruz kalmışsa, herhangi bir duygu yüklü itki ile değiş tokuş edilen ya da edilebilen ve evrensel geçerliliğe sahip bir birimdir.”⁹ “Olayların normal gidişatı içinde başka hangi özelliği sergilerse sergilesin”, baskılanan duygunun kaderi “kaygıya dönüşmektir.”¹⁰ Çocukta anneyi kaybetmekten ya da yabancı birinin belirmesinden (yabancı kişilerin ortaya çıkması annenin yokluğu anlamına gelir) kaynaklanan kaygının ardında, çocuğun libidosunu anne yönünde kullanamaması ve libidonun “kaygı olarak tahliye edilmesi” yatar.¹¹

Nesnel kaygının harici bir tehlikeden kaçış tepkisi olduğunu hatırlayan Freud, nevrotik kaygıda insanın korktuğu şe-

yin ne olduğu sorusunu sorar. Buna cevap verirken nevrotik kaygının kişinin kendi libidosunun taleplerinden kaçışı temsil ettiğini söyler. Nevrotik kaygıda ego kendi libidosunun taleplerinden kaçmaya çalışmakta ve bu dahili tehlikeye sanki hariciymiş gibi davranmaktadır.

Baskılama, egonun bir tehlike olarak gördüğü libidodan kaçış girişimine karşılık gelir. Fobi de şu anda korkunç görülen libido ile temsil edilen harici bir tehlikeye karşı siper almaya benzetilebilir.¹² Freud'un ilk nevrotik kaygı teorisini özetleyecek olursak: *Birey libidinal itkiler yaşar ve bunu tehlikeli bir şey olarak yorumlar, libidinal itkiler baskılanınca otomatik olarak kaygıya dönüşür ve serbestçe dalgalanan kaygı veya kaygı eş değeri semptomlar olarak dışavurulur.*

Freud'un kaygı teorisi oluşturma gayreti en başta kuşkusuz klinik olgular üzerindeki gözlemlerini temel alıyordu. Güçlü ve ısrarlı arzular sürekli kontrol altında tutulur ve baskılanırsa, kişinin kronik bir huzursuzluk ya da çeşitli kaygı türleri sergilediğini herkes fark etmiştir. Fakat bu fenomenolojik bir betimlemedir ve Freud'un kendisinin de sonradan kabul ettiği gibi kaygıdaki neden-sonuç ilişkilerini anlatmaktan çok uzaktır. Dahası, kaygı ile sonuçlanan cinsel baskılama olgusunda hiçbir tutarlılık yoktur; açıkça şehvet dolu görünen bir kişi aslında kaygı yaşayan biri olabilir, dışarıya hiçbir şey belli etmeyen kişiler ise kaygı olmaksızın çok miktarda cinsel ketlemeye katlanıyor olabilirler.

Olumlu tarafından bakarsak ilk teorinin nevrotik kaygının intrapsişik (içruhsal) konumunun altını çizmiş olmak gibi değerli bir özelliği var. Fakat libidonun otomatik dönüşüm mekanizması gibi önerilmesi (belki de sırf kimyasal-fizyolojik benzetmelere uygun olmasından dolayı cazip bir kavram gibi görünüyor) son derece kuşkulu. Bunu Freud da daha sonradan gördü. Freud'u daha sonra ilk teorisinden vazgeçmeye iten yetersizliklerin bir kısmı aşağıdaki klinik gözlemlerde izlenebilir.

Fobileri olan ve diğerk kaygı semptomları taşıyan hastalar üzerinde yaptığı daha sonraki incelemelerde Freud, kaygının oldukça farklı bir süreçte gerçekleştiğini gördü. Şimdi daha çok ilgilendiği ama ilk teorisinde sadece ikincil bir rol oynayan egoya daha çok vurgu yaparak yeni bir teori kurmalıydı. Şöyle yazdı: “Zihinsel kişiliğın bir bölümlerinin süperego, ego ve id olması, kaygı problemiyle ilgili olarak bizleri farklı bir tavır almaya zorladı.”¹³

Freud onu bu yeni teoriyi kurmaya sevk eden Hans vakasının analizini anlatır. Hans, at korkusu (semptom) yüzünden sokağa çıkamayan (ketleme) beş yaşında bir oğlan çocuğudur. Hans babasına karşı hatırı sayılır bir belirsizlik yaşamaktadır; Freud bunu klasik Oedipus kompleksiyle açıklar. Yani küçük çocuğun annesine duyduğu sevgiye bağlı olarak güçlü arzuları vardır, bu yüzden babasını kıskanmakta, ondan nefret etmektedir. Fakat aynı zamanda (annesi tabloya girerek çocukta bir çatışma yaratmadıkça) babasına da son derece bağlıdır. Babanın güçlü olması nedeniyle Hans’taki kıskançlık ve nefret (veya husumet) itkileri kaygıya yol açmıştır. Bu husumet, öç alma gibi korkutucu olasılıkları beraberinde getirir; ayrıca bir taraftan çok sevdiği babası ile sürekli muğlak bir ilişki içinde olmasına da neden olur; bu yüzden husumeti ve bununla ilişkili kaygısı baskılanır. Tüm bunların etkileri farklı bir yere, atlara yerleştirilir. Freud’un düşüncesini, fobi oluşturma mekanizması ile ilgili detaylara girmeksizin şöyle ifade edelim: “At korkusu, Hans’ın babasıyla ilgili korkularının semptomatik temsilidir.” Freud bunu tipik kastrasyon (iğdiş edilme) bağlamı içinde yorumlar, yani atlar tarafından ısırılma korkusu, penisinin ısırılıp tamamen koparılacağı korkusudur. Freud şöyle yazar:

Bu ikame oluşumun [yani fobinin] iki aleni avantajı vardır: Birincisi, durumun muğlaklığı yüzünden çatışmadan uzak durur zira baba aynı zamanda sevilen bir

nesnedir; ikincisi ise egonun kaygıda yeni bir gelişme kaydedilmesini engellemesini sağlar.¹⁴

Bu analizdeki en önemli nokta egonun tehlikeyi algılamasıdır. Bu algı kaygıyı tahrik eder (Freud “ego”nun kaygıyı tahrik ettiğini söyler) ve kaygıdan uzak durmak isteyen ego, kişiyi tehlikeye sokacak itkileri ve arzuları baskılatır. “Kaygıyı başlatan baskılama değildi” diyen Freud artık ilk teorisine karşı çıkmaktadır, “Kaygı daha önce vardı ve baskılamaya neden olmuştu” der.¹⁵ Aynı süreç diğer semptomlar ve ketlemeler için de geçerlidir: Ego tehlike sinyalinin algılar ve ardından kaygıdan kaçmak için semptomlar ve ketlemeler yaratılır. Freud artık yeni bir görüşü savunabileceğimizi yani “kaygının gerçek yerinin ego olduğunu” yazar ve önceki görüşünü yani “Baskılanan itkinin katetik enerjisinin otomatik olarak kaygıya dönüştüğü fikrini bir kenara atabiliriz” der.¹⁶

Şimdi Freud, önceki ifadesine yani nevrotik kaygıda koruyan tehlikenin dahili içgüdüsel itkiler olduğu görüşüne bir nitelik kazandırmaktadır. Hans’tan söz ederek şöyle yazar:

Ama bu ne tür bir kaygıdır? Bu sadece tehdit oluşturan harici bir tehlikeye karşı yani nesnel kaygıdan dolayı duyulan korku olabilir. Oğlanın, kendi libidosunun (bu vakada) annesine yönelik taleplerinden korktuğu doğrudur; o halde bu gerçekten de bir nevrotik kaygı örneğidir. Fakat duyduğu bu aşk ona dahili bir tehlikeymiş gibi gelmektedir; o nesneden feragat ederek bu tehlikeden uzak durmalıdır çünkü aksini yaparsa harici bir tehlike durumu doğacaktır [misilleme, içdiş edilme].

Freud daha sonraki döneminde incelediği her vakada bu harici ve dahili faktörlerin ilişkili olduğunu görse de bir itirafta bulunur ve “Dahili içgüdüsel tehlikenin, gerçek bir harici so-

runun belirleyicisi ve hazırlayıcısı olan bir duruma dönüşmesine hazırlıklı değildik” der.¹⁷

Kaygı araştırmacılarının birçoğu bu ikinci teorinin yani egonun işlevine vurgu yapan teorinin, bu problemle ilgilenen diğer psikolojik yaklaşımlarla daha uyumlu olduğunu düşünür.¹⁸ Örneğin Horney, birinci teorinin aslen “fizyokimyasal” olduğunu, ikincisinin ise “daha psikolojik” olduğunu söyler. Durum ne olursa olsun ikinci hipotez, Freud’un kaygıyı kavrayışında bazı net ve önemli eğilimlere işaret eder ve bunları aşağıda gözden geçireceğiz.

Freud’un Gözünden Kaygının Kökenleri

Freud kaygı yetisinin organizmanın doğuştan sahip olduğu bir yeti, yani kendini koruma içgüdüsünün bir parçası, yani evrimle gelen kalıtsal bir özellik olduğunu belirtir. Kendi sözleriyle aktaracak olursak: “Çocuklardaki gerçekçi kaygı yatkınlığının güçlü bir özellik olduğunu görebiliriz ve bu eğer doğuştan gelen kalıtsal bir özellikse ona gayet faydalı bir özellik olarak bakmalıyız.”¹⁹ Ancak, gerçekçi olmayan yani özel kaygılar ise çocuklara sonradan öğretilen kaygılardır. Freud çocuğun, hakiki “nesnel kaygıların” (pencere pervazlarında durma, ateşten korkma vb.) yok denecek kadar azıyla doğduğunu belirtir. Bir de şunu ekler: “Sonunda çocuklarda gerçekçi kaygı uyanmışsa, bunun bütün nedeni eğitimidir.”²⁰ Buradan da olgunlaşmayı değerlendirmeye başlar:

Bebeklerin kaygıya doğal bir yatkınlığı olduğuna kuşku yoktur. Bu yatkınlık, doğumdan hemen sonra zirvesinde değilse ve o andan itibaren yavaş yavaş azalsa da, ruhsal gelişim aşamaları ilerledikçe yeniden ortaya çıkar ve çocukluğun belli bir dönemine kadar hüküm sürer.

Freud, bu genel ifadenin de ötesine geçerek, kaygının kökenini *doğum travması* ve *iğdiş edilme korkusunda* bulur. Yazılarında

birbiri içine örölü olarak geçen bu iki kavram zaman içinde tekrar tekrar yorumlanır. Freud ilk seminerlerinde kaygı ile birlikte *duygulanımın*, önceden yaşanan özel ve çok önemli bir deneyimin yeniden üretilip yinelenmesi olduğunu savunur. Freud'a göre yaşanan bu deneyim doğum deneyimidir. "Ardı ardına gelen onca acı verici duygu, zincirleme tahliyeler, uyarılmalar ve bedensel duyular içeren öyle bir deneyim yaşarlar ki, bunlar yaşamın tehlikeye girdiği her vesileyle yaşanacak bir prototip, hayatın geri kalanı boyunca her 'kaygı' durumunda hissedilecek dehşet duygusu olarak yeniden üretilen bir deneyim haline gelir." Sonra, ileride doğum kavramını daha da açacağıın bir göstergesi olarak şunu ekler: "*Bunlar, insanın düştüğü ilk kaygı halinin, anneden ayrılma vesilesiyle yaşandığını düşündürüyor.*"²¹ Çocuğun yabancı insanları görünce kaygı duymasının, karanlıktan ve yalnız kalmaktan korkmasının (Freud bunları çocukların ilk korkuları olarak adlandırır) kökeninde annesinden ilk kopuşta hissettiği dehşet vardır.

Freud'un daha sonraki yazılarını gözden geçirirken kaygının hakiki kaynağının doğum deneyimi olduğu, sonradan karşılaşılan tehlikeli durumlarda yeniden tetiklendiği düşüncesini ve kaygıyı sembolik anlamda bir prototip olarak (seviyen nesneden ayrılığı simgeleyen bir prototip olarak) görmesini ne kadar ileriye taşıdığı sorularını sormamız önemlidir. İğdiş edilmeyi çoğu nevrozun altındaki kaygının belirgin kaynağı olarak saptaması yüzünden, iğdiş edilmekle doğum deneyimi arasında bağ kurmakta zorlanır. Bu nedenle bizler de şimdi Freud'un kaygı üzerinde yazdığı ana makalesinin sayfa sayfa üzerinden geçerek doğum deneyimi ile iğdiş edilme arasındaki bağı zaman içinde nasıl yine ve yeniden yorumladığına bakacağız.²²

Freud fobilerin, dönüşüm histerilerinin ve zorlanımlı nevrozların geliştirilmesine neden olan tehlikelerden söz ederken şuna dikkat çeker; "Tüm bunlarda, egonun verdiği mücadelelerin arkasındaki sevk edici gücün, iğdiş edilme kaygısı ol-

duğunu varsayıyoruz.”²³ Ölüm korkusu bile iğdiş edilmek üzerinden yapılan bir benzetmedir çünkü hiç kimse ölüm deneyimi yaşamamıştır ama herkes anne memesinden tedricen uzaklaştırıldığında iğdiş edilmeye benzer bir deneyim yaşamıştır. Daha sonra Freud iğdiş edilme tehlikesiyle ilgili şunları söyler: *Bir kayba, bir ayrılığa verilen tepkidir ve bunun prototipi de doğum deneyimidir.* Fakat kaygının ve ardından gelen nevrozun nedeninin doğum travmasının şiddeti olduğu şeklinde çok kesin bir sonuç çıkaran Rank’i de eleştirir. Rank’e verdiği karşılıkta, doğumdaki tehlike durumunun “sevilen (özlenen) kişinin kaybı” olduğunu ve “en temel kaygının anneden kopmayla bağlantılı olarak ortaya çıkan o ‘ilk kaygı’ yani doğum kaygısı” olduğunu savunur.²⁴ Şimdi Ferenczi’nin çıkarımlarıyla iğdiş edilme ve annenin yitilmesi arasında ilişki kurmaktadır: Üreme organlarının yitimi, bireyi daha sonra anneye (veya anne ikamesiyle) yeniden birleşme araçlarından yoksun kılar. Bunun ardından, iğdiş edilme korkusu vicdan korkusuna, örneğin sosyal kaygıya dönüşür; artık ego öfkeden, cezalandırılmaktan ve süperegö sevgisini yitirmekten korkmaktadır. Sonuncu korku olan süperegö korkusunun dönüşümü ise ölüm kaygısıdır.²⁵

Bu durumda karşımıza şöyle bir hiyerarşi çıkıyor: *Doğumda anneyi kaybetme korkusu, fallik dönemde penisi kaybetme korkusu, latensi döneminde süperegö onayı (sosyal ve ahlaki onay) korkusu ve son olarak hayat korkusu; bunların hepsinin arkasında olan prototip ise anneden kopmadır. Sonradan gelen tüm kaygı durumları şu ya da bu açıdan anneden kopmaya “işaret eder.”*²⁶ Doğum demek annenin kaybı demek olduğundan, aynı açıdan bakıldığında iğdiş edilmek de önem verilen değerli bir nesnenin kaybı anlamına gelir. İğdiş edilmeyi kendi anlamı dışında yorumlamaya sevk eden bir diğer veri de, “nevroza daha yatkın olduğu ke-

* Sandor Ferenczi (1873-1933). Macar psikanalist. Freud’un yakın çevresinde yer almıştır. ç.n.

sin olan" dişi cinslerde zaten penis olmadığından iğdiş edilme fikrinin onlara acı vermeyeceğidir. Freud kadınlarla ilgili görüşlerinde, kaygının penisi yitirme korkusundan değil, bir nesneyi (anne, koca) kaybetme korkusu üzerinden ortaya çıktığını söyler.

Freud'un doğum deneyimi ile iğdiş edilmeyi hem genel anlamıyla hem de sembolik açıdan ne kadar ileriye taşımayı düşündüğünü kesinlikle bilmemiz imkansız ama bence yukarıda alıntılanan muhakemesine bakılacak olursak Freud'un giderek daha sembolik bir tarzda yorumlama yönünde ilerlediği düşünülebilir. Bu eğilime ben olumlu bakıyorum. İğdiş edilme fikrine saygı duymakla birlikte herhangi bir kapsamda kaygının hakiki kaynağı olup olamayacağına dair epey kuşkum var. Önerimse şu: *Kültürel olarak belirlenmiş bir sembol olan iğdiş edilme, nevrotik kaygının etrafına kümelenebilir.*²⁷

Doğum travmasına gelince, Freud'un burada da giderek simgeselleşen yorumlamalarının olumlu bir eğilim olduğunu düşünüyorum. Deneysel ve klinik psikolojide doğum deneyiminin şiddetinin, daha sonra ortaya çıkacak kaygının ne derece hakiki kaynağı olabileceği ucu açık bir sorudur.²⁸ Fakat her ne kadar gerçek doğum deneyimi kaygının hakiki kaynağı olarak kabul edilemezse de, bebeğin annesiyle kurduğu ilk bağların (bebeğin hem biyolojik hem de psikolojik gelişimini çok yakından etkileyen bağların) daha sonraki kaygı örüntülerinde çok büyük önemi olduğu elbette genel kabul gören bir görüştür.

Bundan ötürü ben de Freud'un fikrinde şunları savunan özellikleri vurguluyorum: *Asıl kaygı, daha sonra baş gösteren nevrotik kaygıda yeniden etkinleştiriliyorsa, kaygının kaynağı anneyi erken kaybetme veya anneden kopma korkusu ve dolayısıyla bunu takip eden değerleri yitirme korkusunda yatar.* Freudyen teorisinin gelişiminde ve klinik uygulamalarında zaten bu yorum yapılır ve sıklıkla kaygının kaynağının anne tarafından reddedilmek olduğu söylenir.²⁹

Freud'un Kaygı Teorilerindeki Eğilimler

Konumuz Freud'un kaygı kavrayışının geçirdiği evrimler olduğuna göre, kaygıya dair fikirlerinin ilk yazılarından son yazılarına kadar hangi yönlere doğru değiştiğinin bir özetini çıkaralım.

Freud'un düşüncelerindeki eğilimleri çıkarırken, fikirlerinin tohum evresinde olduğu şeklinde bir yaklaşım benimsiyoruz çünkü bu fikir tohumları Freud'un yaşadığı zaman içinde değişip serpilen bir özelliğe sahipti. Bu da kararsız görüşleriyle ilgili dogmatizm yaratıyor; görüşlerinin böyle değişip durması aynı zamanda yazılarını da muğlaklaştırıyor. Örneğin Freud bir ara ilk teorisinden tamamen vazgeçmiş gibi yazarken, başka bir zamanda birinci teorinin ikinci teori ile kapsam açısından uyumlu olduğuna inanıyormuş gibi yazar.

Yukarıda anlatılanlardan da görebileceğimiz gibi Freud'un ilk eğilimi, *kaygıyı açıklarken libido teorisini merkezi konumdan çıkarıp ikincil konuma yerleştirmek* yönündedir. Önceki kaygı teorisi neredeyse tamamen libidoya ne olduğu ile ilgiliyken (Freud bundan "münhasıran iktisadi bir yorum" olarak bahseder), sonraki yazısında libidonun başına gelenlerle o kadar ilgilenmediğini söyler. İkinci teorisinde hâlâ önkoşul olarak libido kavramı vardır ancak şu şekildedir: Kaygıya dönüşen enerji, yine baskılanmış libidonun yüklendiği enerjiden (kateksis) çekilen libidodur. Bu ikinci teoride ego "cinsellikten arındırılmış" libido aracılığıyla baskılama işlevini yerine getirir; karşılaşılan tehlike ise (kaygı da bu tehlikeye tepkidir) "aralarında bir düzenleme yapılmasını gerektiren uyarın artışının yol açtığı iktisadi bir rahatsızlıktır."³⁰ Freud libido kavramını hiçbir yazısından eksik etmese de eğilimi şu yöndedir: *Kaygı tarifinde artık libidonun otomatik dönüşümü yer almaz, onun yerine kaygıyı, bir tehlike algılayan ve bu tehlikeyle başa çıkmak için libidosunu (enerjisi) kullanan birey üzerinden tarif eder.* Freud'un ikinci teorisinin kaygı mekanizmasını daha uygun bir şekilde tarif etmesinin nedeni kısmen bu eğilimdir. Fakat

ben, Freud'un kaygıya dair sonraki yazılarında libido teorisine ikincil derece vurgu yapmasının bile ve bireyin tatmin edilmesi gereken içgüdüsel veya libidinal ihtiyaçların taşıyıcısı olmasını öne çıkarmasının problemi daha da karıştırdığını düşünüyorum.³¹ Bu incelemede benim savunduğum görüş (7. Bölüm), Freud'un yukarıdaki eğilimini bir adım daha ileri götürmeyi, libido veya enerji faktörlerinin dışavurulması gereken belirli iktisadi miktarlar olarak değil, *kendisiyle dünya arasında bağ kuran bireyin sahiplenmek istediği değerler veya hedeflerin işlevleri olarak görülmesini içerir.*

İkinci eğilimi ise Freud'un kaygı semptomlarının oluşturulma şekliyle ilgili fikirlerinde görürüz. Bu eğilimin en net görüldüğü yer, *baskı kaygıya yol açar şeklindeki* önceki görüşünün tersine giderek kaygı baskıya yol açar şeklinde görüş bildirdiği yerdir. Bu değişikliğin anlamı ise şudur: Kaygı ve kaygı semptomları sırf içruhsal bir sürecin sonucundan ibaret değildir; *bireyin ilişkiler dünyasındaki tehlike durumlarından kaçma çabasından kaynaklanmaktadır.*

Yukarıdakilerle benzer anlamlar içeren *üçüncü eğilim* ise Freud'un kaygı vesilelerinde "*içsel*" ve "*dışsal*" faktörler arasındaki ikiliği aşma çabalarında görülmektedir. Freud önceki teorisinde nevrotik kaygının, kişinin kendi libido itkilerinden korkmasından kaynaklandığını savunurken, daha sonra libido itkilerinin sadece, bu itkilerin dışavurumlarının dışsal bir tehlikeyi getirmesi durumunda tehlikeli olabileceğini görmüştür. Kaygıya libidonun otomatik içruhsal dönüşümü olarak bakılan ilk teoride dış tehlike çok az önem taşıyordu. Fakat daha sonra irdelediği vakalarda bu problem onu sıkıştırmaya başlamıştı çünkü içsel tehlike (kişinin kendi itkilerinden kaynaklanan tehlike) aslında, "harici ve gerçek bir tehlike durumu" ile karşı karşıya kalan kişinin mücadele vermesinden kaynaklanıyordu.

Bireyi, çevresiyle (geçmişteki ve şimdiki) mücadele içindeki bir varlık olarak görmeye başlayan aynı eğilim, Freud'un

daha sonraki yazılarında sadece “tehlike” sözcüğünü değil, giderek artan bir sıklıkta “tehlike durumu” ifadesini kullanmasında görülmektedir. İlk yazılarında semptomun bireyi kendi libidosunun taleplerinden korumak için geliştirildiği aktarılmıştı. Fakat ikinci teorisini geliştirirken ise şöyle yazar:

O halde, semptomların kaygı edinmeyi önlemek için yaratıldığı söylenebilir fakat bu açıklama yüzeysel kalır. Semptomlar, kaygının alarm zilleri çaldığı *tehlike durumlarından* uzak durmak için yaratılır demek daha doğru olacaktır.³²

Aynı makalenin sonraki bölümünde şöyle der:

Ayrıca inanıyoruz ki içgüdüsel taleplerin sıklıkla (dahili) tehlike haline gelmesinin tek sebebi, tatmin edilmek istendikleri takdirde harici tehlikeye yol açabilecek olmalarıdır - dolayısıyla dahili sebep, aynı zamanda harici tehlikeyi de temsil eder.”³³

Bu yüzden semptom sadece içsel itkilere karşı bir koruma değildir: “Bu bakış açımıza göre kaygı ile semptom arasındaki ilişkilerin sanıldığı kadar yakın olmadığı anlaşılmıştır; iki tehlike durumunun arasında kalma durumunun bir sonucudur.”³⁴

Freud’un “tehlike” sözcüğünden vazgeçip “tehlike durumu” ifadesini kullanmaya geçmesinin altını çizmemiz ilk bakışta gereksiz gibi görünebilir. Fakat ben bunun önemsiz olduğunu ya da sadece terminoloji meselesi olduğunu asla düşünmüyorum. *Burada aynı zamanda, kaygıya az çok münhasıran içruhsal bir süreç olarak bakmak ile kaygının bireyin kendisini yine kendi dünyasına bağlama çabasından kaynaklandığı görüşü arasındaki tüm farkı da görüyoruz.* Bu ikinci görüşte içruhsal

süreçler önemlidir çünkü içruhsal süreçler hem kişilerarası dünyadaki zorluklara verilen tepkilerdir hem de onlarla baş etme araçlarıdır. Freud'un eğilimi daha *organizmal* (örgensel) bir görüşe kaymaktadır; burada *organizmal* derken kişiyi ilişkilerden oluşan kümelerin içine yerleştiren bir bakıştan söz edilmektedir. Fakat Freud'un istikrarlı bir organizmal ve kültürel bakış açısı içinde bu eğilimi mantıklı sonuçlar çıkaracak şekilde geliştirmede de malumdur. Bence, hem libido teorisi hem de topolojik (ilingisel) kişilik kavrayışı yüzünden bunu yapamamıştır.

Freud'un kaygı değerlendirmelerindeki *dördüncü eğilim*, ruhun topolojisini gitgide daha da ön planda tutmasıdır; buna yol açan şey ise kişiliği süperego, ego ve id olarak farklı bölümlere ayırmasıdır. Bunu yaparak dikkatinin daha büyük bir kısmını bireyin *tehlike durumunu* ego aracılığıyla *algılayıp yorumladığı* bir işlev olan kaygıya odaklanmıştır. Önceki teorisinde kullandığı *“id'in kaygısı”* ifadesinin uygunsuz olduğunu çünkü ne id'in ne de süperegonun kaygı algıladığını söylemenin mümkün olmadığını belirtmiştir.

Yukarıda sözü edilenler gibi bu eğilim de Freud'un daha sonraki kaygı yaklaşımlarını psikolojik açıdan daha yeterli ve anlaşılır kılsa da, ben bu topolojinin, dolaysız anlamıyla kullanıldığında, kaygı probleminde karışıklık yaratıp yaratmayacağı sorusunu sormak isterim. Örneğin, Freud daha sonraki bir yazısında egonun tehlike durumunu algıladıktan sonra baskılama *“yarattığını”* yazar. Baskılama bilinçaltı işlevleri (topoloji terimiyle id'i) de kapsamıyor mu? Hatta, kendi topolojisine rağmen Freud'un bile hemen kabul edeceği gibi, etkin olan herhangi bir semptom oluşturulması, farkındalık haricindeki öğeleri içermelidir.

Ben baskılamalara ve semptomlara organizmanın tehlike durumuna uyum sağlama araçları olarak bakılmasının en doğrusu olduğunu öneriyorum. Bazı vakalarda birtakım unsurların farkındalık dahilinde, diğerlerinin ise farkındalı-

ğın dışında kaldığını görmek hem faydalı hem de gereklidir fakat topoğrafyanın katı bir şekilde uygulanması, hem teoride tutarsızlıklara yol açar hem de dikkati asıl problemden yani organizma ve bulunduğu tehlike durumundan uzaklaştırır.³⁵ Freud'un kendi kurduğu bu topolojiyi uygulayarak ele aldığı kaygıda çaresizlik konusunda bu problemi görebiliriz. Freud, nevrotik kaygıda egonun, id ve süperegoyla girdiği çatışma yüzünden çaresiz kaldığını savunur. Nevrotik kaygıların tümünde birey içruhsal bir çatışmaya girer. Fakat buradaki asıl çatışma ego, süperegoy ve id arasındaki uyumsuzluk değil de bireyin kendi kişilerarası dünyasıyla bağ kurarken korumak istediği değerler ile hedefler arasındaki çatışma değil miydi? Bu çatışmalardaki bazı kutupların farkındalık dahilinde gerçekleşeceği bazılarının ise baskılanacağı kabul edilmelidir; ayrıca nevrotik kaygıda bireyin geçmişindeki çatışmaların yeniden etkinleştirildiği de kabul edilmelidir. Fakat bana kalırsa, *hem şu andaki hem de önceki çatışmalara, kişiliğin farklı "bölümleri" arasındaki çatışma olarak değil, bireyin bir tehlike durumuna uyum sağlama çabası için gerek duyulan, eşit ölçüde münhasır hedefler olarak bakılmalıdır.*

Freud'un kaygıyı anlama konusunda yaptığı katkıların kapsamının ne kadar büyük olduğunu detaylıca anlatmaya gerek yok. Buradaki amaçlarımız dahilinde, en büyük katkıları arasında kısaca semptom oluşturma sürecine tuttuğu çok yönlü ışık, çocuğun anneden kopuşunda bulduğu ana kaygı kaynağına getirdiği tespitler ile öznel ve nevrotik kaygının içruhsal veçhesini öne çıkartması sayılabilir.

Bir geçiş yaşayan, kargaşa dolu dünyada psikolojinin önemini doğru bir şekilde (psikoterapi biçimiyle) algılayan Freud, tarih boyunca modern psikolojinin dev ismi olarak anılacaktır. Ona katılıyor olmanın veya olmamanın bununla bir ilgisi yoktur. "Düğüm probleme" yani kaygı teorisine katkıları hep merkezde kalacak, diğer teorilerse onun etrafına kümelenenecektir.

RANK: KAYGI VE BİREYLEŞME

Otto Rank'ın kaygıya dair görüşü, kaynağını insan gelişimindeki ana problem olduğuna mantıken inandığı *bireyleşmeden* alır. Rank, insanın yaşamının sınırsız sayıda *kopuş* deneyiminden oluştuğunu, her deneyimin insana birey olmak için daha büyük bir özerklik olanağı sunduğunu düşünür. Bu zincirleme kopuş dizilerinin ilki ve en çarpıcı olanı doğumdur ama aynı psikolojik deneyim, şu ya da bu ölçüde, bebek sütten kesildiğinde, okula gitmeye başladığında, yetişkinliğinde bekarlık döneminden kopup evliliğe adım attığında ve nihai kopuş olan ölüme kadar kişilik gelişimindeki her adımda tekrarlanır. Dolayısıyla Rank'e göre kaygı, bu *kopuşlarda* yaşanan endişedir. Kaygı, kişinin çevresinde görelî bir bütünlük ve bağımlılık hissettiği önceki durumlardan koparken deneyimlenir: Bu, özerk bir birey olarak yaşama gereği karşısındaki kaygıdır. Fakat kaygı, birey o andaki güvenli konumundan ayrılmayı reddederse de yaşanır: Bu da kişinin bireysel özerkliğini kaybetme kaygısıdır.³⁶

Rank'ın kaygıya yaklaşımı, doğum travması konusunda yaptığı meşhur incelemelerden etkilenmiştir.³⁷ Bireyin yaşam yolculuğu boyunca yaşadığı her psikolojik olay değerlendirmesinde Rank için doğum simgesi temel bir anlam taşır. Fakat Rank'ın savunduğu, bebeğin doğum esnasında kaygı hissettiği görüşü tartışmalıdır. Rank'e göre, "çocuk ilk korku hissini doğumda tadar"; Rank bu endişe için "Yaşam karşısında duyulan korku" ifadesini kullanır.³⁸ Bu ana kaygı, anneye kurulan bütünlüğü içeren önceki durumdan kopma ve dünyada bambaşka bir bireysel varoluş haline fırlatılma kaygısıdır.

Şimdi, yetişkin zihinlerimizin doğum deneyiminin birçok meşum olasılıkla dolu olabileceğini hayal edebileceğini kabul ediyorum; elbette derin kaygı da bunlar arasında olacaktır. Fakat doğmakta olan bir bebeğin bir şey deneyimlemesi, hatta "hissetmek" diye anılacak bir şey deneyimleyip deneyimle-

mediği farklı bir sorudur ve kanımca çözülemeyen, açık uçlu bir sorudur. Doğum esnasında gerçek değil “potansiyel” kaygıdan söz edersek ve doğumu bir sembol olarak ele alırsak daha doğru olur gibi görünüyor. Zaten Rank de daha sonraki yazılarında (yukarıda alıntılanan cümleler dışında) doğumu sembolik olarak kullanmıştır. Örneğin Rank, haklı olarak, psikoterapinin son safhalarında analistten ayrılırken hastanın bir doğum deneyimi yaşadığını savunur.³⁹

Rank, özel herhangi bir bağlam kurmadan bebekte kaygının var olduğunda ısrar eder. “Birey, dünyaya korkuyla gelir” diyerek şöyle devam eder: “Ve bu içsel korku, cinsel veya başka türlü dışsal tehditlerden bağımsız bir şekilde var olur.” Çocuğun gelişiminin ilerleyen aşamalarında bu “içsel korku”, diğer dış deneyimlere iliştilir ve bu süreç “genel içsel korkuyu nesneleştirmeye ve kısımlara bölmeye” yarar. Ana kaygının korkular biçimine sokularak böyle özel deneyimlere iliştilmesinin “terapötik” olduğunu söyler yani birey artık özel tehditlerle daha etkin bir şekilde başa çıkabilecektir.⁴⁰ Dolayısıyla Rank, bizim bu çalışmada “kaygı” dediğimiz birincil ayrımsız endişe ile bizim “korkular” dediğimiz özel ve nesneleştirilmiş endişe türleri arasında bir ayrım yapar.

Rank’in korku terimini hem korku hem de kaygı için kullanıyor olması kafa karışıklığı yaratmaktadır. Fakat hem yazdığı yazıların bağlamlarında hem de kullandığı ifadelerde “yaşam korkusu”, “içsel korku” ve “ana korku” olarak söz ettiği şeyin, Freud, Horney ve Goldstein gibi diğer yazarların kaygı dediği şeyle aynı olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin, ana korkuyu “ayrımsız güvensizlik duygusu” olarak tarif eder, bu kesinlikle erken kaygının sağlıklı bir tanımıdır. Hatta bençe “yaşam korkusu” ve “ölüm korkusu” gibi genel ifadeler kaygıya gönderme yapmadığı sürece hiçbir anlam ifade etmez. Kişi, komşusunun kendisini vuracağından korkabilir ama sürekli hissedilen “ölüm korkusu” başka bir meseledir. Okurlar Rank’in bu konudaki yazılarında geçen “korku”

sözcüğünü “kaygı” diye okurlarsa çoğu durumda konuyu daha iyi anlayacaklardır.

Rank, bebeklerde var olan ana kaygının, bireyin yaşam yolculuğu boyunca iki biçim aldığını söyler: *Yaşam korkusu* ve *ölüm korkusu*. İlk bakışta çok genel gibi görünen bu iki terim, Rank’ın zihninde, her insan deneyiminde sınırsız biçimlerde tezahür eden bireyleşmenin iki veçhesine gönderme yapar. Yaşam korkusu, her yeni özerk faaliyet olasılığından duyulan kaygıdır. “Tecrit edilmiş bir birey olarak yaşamak zorunda kalma korkusudur.”⁴¹ Rank bu kaygının, kişi kendinde yaratıcı potansiyel algıladığında gerçekleştiğine inanır. Bu potansiyelin gerçekleşmesi, sadece sanat eserlerinde yeni gruplaşmalar değil (söz konusu olan sanatçı ise), başkalarıyla yeni ilişki kurma biçimleri, kişinin kendi benliğiyle yeni bir bütünlük kazanması anlamına gelecektir. Bu yaratıcı olasılıklar önceki ilişki biçimlerinden ayrılma tehdidini beraberinde getirir. Yaratıcı faaliyette kaygı kavramının sanatçı psikolojisi üzerine en keskin ve derin psikoloji çalışmalarını yapan bir psikolog yani Rank tarafından sunulmuş olması elbette tesadüf değildir. Bu, önceki bölümde Kierkegaard’da gördüğümüz ve bir Yunan miti olan Prometheus ile klasikleşmiş bir anlayıştır.⁴²

Rank’ın yaklaşımında ölüm korkusu yukarıdakinin tam tersidir. Yaşam korkusu, “ileri gitme”, birey haline gelme kaygısı iken, ölüm korkusu “geriye gitme”, bireyselliği yitirme demektir. Kaygı ise bütün tarafından yutulmaktır ya da daha psikoloji diliyle kişinin bağımlı ve sembiyotik ilişkilere sıkışıp hareket edemeyecek hale gelmesidir.

Rank her insanın şu iki zıt kaygıyı deneyimlediğine inanıyordu:

Birey, bu iki korku olasılığı veya iki korku kutbu arasında birinden ötekine savrulup durur; işte tam da bu yüzden ne geçmişe inip korkunun kökü işte budur diyebiliriz ne de onu terapötik yöntemle aşabiliriz.⁴³

Nevrotikler bu iki kaygı biçimini asla dengede tutamazlar. Bireysel özerklik karşısında hissettikleri kaygı, kendi yetilerini olumlamalarını engeller ve başkalarına bağımlılıkları nedeniyle hissettikleri kaygı yüzünden kendilerini dostluk ve aşka asla bırakamazlar. Bu yüzden hem bağımsız görünmeye hem de gerçek ve aşırı bir bağımlılığı korumaya çok ihtiyaç duyarlar. Nevrotikler abartılı kaygıları yüzünden dürtüsel ve spontan hareketlerinin çoğuna geniş çaplı kısıtlama getirirler ve Rank'e göre, bu kısıtlamanın sonucu olarak aşırı ölçüde suçluluk duyarlar. Sağlıklı, yaratıcı birey ise bireysel yetilerini uygun bir şekilde olumlayarak kaygısının üstesinden gelir, psikolojik kopuş krizinin büyüüp gelişmek için gerekli olduğunu algılar ve her seferinde yeni yöntemlerle kendisini başkalarıyla bütünler.

Asıl ilgi alanı bireyleşme olsa da, Rank bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için kültürüyle etkileşime girmesinin şart olduğunu biliyordu; bunu, "kolektif değerlere" katılma şeklinde ifade eder. Gerçekten de kültürümüzde yaygın olan nevrotik tipin özelliklerine (Rank bunu "aşağılanma ve yetersizlik duygusu, sorumluluk korkusu ve suçluluk hissi ve bir de hiper-özbilinç" şeklinde tarif eder) din dahil olmak üzere "kolektif değerlerin" yıkıldığı ve bireyin öne çıkartıldığı bir kültürün ürünleri olarak bakılmalıdır.⁴⁴ Kültürümüzdeki kolektif değerlerin kaybı (ben buna, sosyal değerlerin kaotik durumu derdim) sadece nevrotik kaygının bir sebebi değildir; nevrotik kaygıyı yenmek için uğraşan bireyin önüne bilhassa zor bir engel de koymaktadır.

Okurların çoğu Rank'in terminolojisinin ve ikili modlarının birbiriyle bağdaşmadığını görebilir. Fakat bunlar Rank'i okumaktan alıkoyarsa yazık olur. Kaygı probleminin iki ana yönüne yani kaygı ile bireyleşme ve kaygı ile kopuş arasındaki ilişki konusunda hiç kimse Rank kadar tespitte bulunmamıştır.

ADLER: KAYGI VE AŞAĞILIK DUYGULARI

Alfred Adler, kısmen düşünce yapısının bir bütün olarak sistematik olmayışı kısmen de kaygı problemini *ashağılık duyguları* kavramının merkezine alması nedeniyle sistemli bir kaygı analizi sunmaz. Adler, nevrozların temel motivasyonunun “*ashağılık duyguları*” olduğunu söylerken, bu terimi tüm diğer psikologların “*kaygı*” terimi kullandığı anlamda kullanmaktadır. Dolayısıyla, Adler’in kaygıya yaklaşımını keşfederken, önce önemli olduğu kadar da anlaşılması zor *ashağılık duygusu* kavramını incelememiz gerekir.

Adler’e göre her insan hayata biyolojik *ashağılanma* ve güvensizlik halleriyle başlar. Hakeza dişe de bakılsa, pençelere de bakılsa insan, hayvan dünyasında *ashağı* bir konumdadır. Adler’e göre uygarlık (aletlerin, sanatın, sembollerin geliştirilmesi) insanın doğasındaki *ashağılık* duygusunu telafi etme çabalarının sonucudur.⁴⁵ Her bebek varoluşuna çaresizlik hali ile başlar, ebeveynlerinin sosyal eylemleri olmasa hayatta kalamaz. Normalde çocuk, sosyal ilişkilerini tedricen olumlayarak bu çaresizliği ve güvensizliği yener; Adler buna “insanı insana bağlayan çok katlı bağların” olumlanması der.⁴⁶ Fakat normal gelişim, hem öznel hem de nesnel faktörler yüzünden tehlikeye girer. Nesnel faktörler arasında, *organik zayıflıkların* bebekteki *ashağılanma*yı artırma olasılıkları yer alır (yetişkinliğinde bile bunların farkında olmayabilir). Bir diğeri ise sosyal ayrımcılıktır (örneğin, bir azınlık grubu üyesi olarak doğmak ya da erkekliğin üstün kabul edildiği bir kültürde kadın olmak - Adler kadın özgürlüğü kavramı popülerleşmeden yıllar önce bu davayı savunan biriydi). Bir diğeri de *aile yapısında elverişsiz konumda olmak*tr (Adler’e göre tek çocuk olmak buna bir örnekti). Nesnel *ashağılanma* ise, bireyin gelişiminde aşılması gereken engeller çıkarsa da gerçekçi yaklaşım kullanılarak uyum sağlanabilecek bir şeydi.

Nevrotik karakterin gelişimindeki en önemli faktör, *kişinin kendi zayıflıkları karşısında takındığı öznel tavrıdır*. Bu da bizi Adler

tarafından yapılan, aşağıda olma olgusu ile aşağılık “duyguları” arasındaki önemli ayrıma götürür. Adler, insan bebeklerin aşağıda olma endişesini, bu konuda hiçbir şey yapamayacağını anlamadan çok daha önce hissettiğini savunur. Bebeğin özfarındalığı, diğer kardeşleriyle ve ondan çok daha güçlü olan yetişkinlerle kıyas bağlamında gelişir. Bu da benliğe /ben’e, aşağıda olmak şeklinde bir değer biçmeye götürür (fakat burada “Ben zayıfım” ile “Benim zayıflıklarım var” ifadeleri arasında fark olduğuna dikkat çeker). Yukarıda bahsettiğimiz nesnel aşağılanmalarının merkezinde yer alan, bu ben’e dair aşağılık duyguları, zaman içinde üstünlük ve dolayısıyla güven kazanma yönündeki nevrotik telafi çabalarına zemin hazırlar.

Aşağıda olma olgusu ile aşağılık “duyguları” arasındaki ayrım problemi, farklı bir şekilde ifade edilecek olursa, neden bazı insanların özel bir kaygı duymadan zayıflıklarını kabullendiği, bazılarının bu zayıflıklar yüzünden hep nevrotik kaygıya sarıldığı sorusundaki problemidir. Adler zayıflıklara getirdiği bu radikal görüşündeki belirleyici faktörlere açıklık getirmemiş, sadece bu durumun, *ben’in zayıf olduğu* şeklinde yapılan değerlemeye bağlı olduğunu söyleyerek faydalı bir noktaya temas etmiştir. Bu tür özdeğerlemelerde belirleyici olanın çocuğun ebeveynleriyle kurduğu ilişkilerde, özellikle ebeveynlerin çocuğa karşı takındığı tavırlarda yattığını rahatlıkla söyleyebilirdi. Ben bir adım daha ileri giderek, belirleyici faktörün ebeveynlerin çocuğa duyduğu “sevgi” ile ilişkili olduğunu öneririm; bir diğer deyişle, ebeveynin çocuğa duyduğu sevginin istismar içerdiği durumlarda (örneğin, çocuklarına kendi zayıflıklarının telafileri ya da kendi benliklerinin uzantıları olarak bakan ebeveynlerde olduğu gibi) çocuk kendi değerlemesini yaparken kendisini ya güçle ya da zayıflıkla özdeşleştirecektir. Yok eğer ebeveynlerin sevgisi, çocukta olabilecek güçlü ya da zayıf yönlerden oldukça bağımsız bir şekilde, onu takdir etmeyi temel alıyorsa, o zaman çocuk kendisini güç veya zayıflık ile tanımlamayacaktır.

Nevrotik aşağılık duygusu (ya da bizim deyişimizle, kaygı) nevrotik karakter oluşumunun arkasındaki itici güçtür. Adler'e göre nevrotik karakter;

kendisini aşağılık duygularından kurtarma amacıyla kılavuz ilkesini [nevrotik hedef] güçlendiren temkinli bir ruhun ürünü ve enstrümanıdır fakat bu girişim uygarlık ya da başkalarının haklarından oluşan engellere çarparak, iç tutarsızlıklar yüzünden bozulmaya mahkûmdur.⁴⁷

Adler, iç tutarsızlıklar derken, insanın temelde sosyal bir varlık olduğunu, biyolojik ve psikolojik açıdan diğer insanlara bağlı olduğunu kastetmektedir ve bu nedenle aşağıda olma durumu sosyal bağları olumlayarak ya da artırarak yapıcı bir şekilde aşılabılır. Aşağıda olma hissini yenmek için girişilen nevrotik çabaların özünde, diğer insanlar üzerinde üstünlük kazanma, diğerlerinin saygınlığını aşağı çekme ve böylece kendi gücünü artırma güdüsü vardır. Dolayısıyla nevrotik çabalar aslında kişinin tek kalıcı güvenlik zeminini bozar. Horney ve diğerlerinin de dikkat çektiği gibi, diğer insanlar üzerinde iktidar sahibi olma gayreti sosyal husumeti artırır ve uzun vadede bireyin kendi konumunun soyutlanmasına yol açar.

Özel olarak kaygı konusuna dönen Adler şunu sorar: Kaygı neye hizmet eder? Kaygılı bireyin kendisi açısından kaygı, daha fazla faaliyetin önünü kesme amacına hizmet eder; önceki güvenlik haline geri çekilme işaretidir. Dolayısıyla, karar vermekten ve sorumluluk almaktan kaçma motivasyonu olarak hizmet verir. Fakat Adler'in daha da fazla öne çıkardığı şey, kaygının bir agresyon silahı, diğerlerine baskın çıkma aracı olarak işlev vermesidir. "Çocuğun üstünlük kazanma - ya da anne üzerinde *kontrol kurma* - hedefine ulaşmak için kaygıdan faydalanması, bize oldukça önemli görünmektedir"

der.⁴⁸ Adler'in yazıları, ev halkını kendi kurallarına uymaya zorlamak için kaygıyı kullanan hastaları, sürekli endişe nöbetlerine girerek kocalarını kontrol eden kaygılı kadınları vb. anlattığı örneklerle doludur.

Şimdi elbette kaygının sıkça bu tür "ikincil kazançlar" için kullanıldığı iddiasına kimse karşı çıkamaz. Fakat, kaygının ana motivasyonlarının bunlar olduğunu söylemek problemi aşırı basitleştirmek olur. Sahici kaygı atakları yaşayan ya da bunlara tanık olan ve içerdği azabı anlayan birinin, kişinin aslında başkaları üzerindeki etkisi yüzünden bu tür panikler ürettiğini kabul etmesi çok zordur. Burada şöyle bir izlenim edinebiliriz; Adler bu bağlamlarda aslında sahici kaygıdan değil, *sahte* kaygıdan söz etmektedir. Bu izlenimi destekleyen şey de, kaygıyı bir duygu olarak değil, sıklıkla "karakter özelliği" olarak ele almasıdır.⁴⁹ Tüm bunlar yine, Adler'in temel, sahici kaygı türlerini, kendi oluşturduğu ve kökeninde başkalarını kontrol altına alma güdüsü olduğunu savunamayacağı bir kavram olan "aşağılık duyguları" kavramı içine aldığını gösteriyor.

Sahte kaygının tersine sahici kaygıda, başkaları üzerindeki kontrol birincil değil ikincil bir unsurdur ve hastanın içinde bulunduğu soyutlanma halinde yaşadığı umutsuzluk ve güçsüzlüğünün bir sonucu olarak gerçekleşir. *Sahte* ve *sahici* kaygı arasındaki fark şu ana dek çok az netleştirilmiş, önemli bir problemdir. Bu ikisini birbirinden ayırt etmek genelde zordur çünkü aynı kişinin motivasyonlarının ve davranışlarının içine örülmüş, onlarla karışmıştır. Kaygı nevrotiklerinin birçoğu nevrotik örüntülerini sahici kaygı, güçsüzlük ve aile yapıları içindeki çaresizlikle ilişkili olarak edindiğinden, er ya da geç, zayıflık stratejisinin (önyüz) iktidar kazanmak için etkin bir araç olduğunu öğrenecektir. Dolayısıyla zayıflık, güç kazanmak için bir yöntem olarak kullanılabilir. Harold Brown ve II. Kısım'da anlatılan diğer vakalar bu noktayı örneklemektedir.⁵⁰

Kaygının sebeplerine gelince, Adler bu konuya aşâğılık duygularının kökeniyle ilgili genel bir tarif yapmaktan öte bir açıklık getirmemiştir. Kaygı nevrozunun her zaman bireyin “şımartılan” bir çocuk olarak yetişmesine bağılı olduğunu söyler. Bu da Adler’in aşırı basitleştirme eğiliminin bir başka örneğidir. Gerçi, ilk teorilerinde kaygı nevrozunun bilhassa coitus interruptus’a bağılı olduğunu söyleyen Freud da en az bu denli aşırı basitleştirmeye gitmiştir. Kaygı nevrotiklerinin, genelde çocukluk çağlarında, başkalarına aşırı bağımlı olmayı öğrendikleri doğrudur ama hastalar kendi yetileriyle temel bir çatışma halinde oldukları için bu davranışlara bu denli sıkıca sarılmazlar ya bu davranışları uzun süre tutamazlar.⁵¹

Adler kaygıyı yenme konusunda yine genel anlamda konuşuyor olsa da çok nettir. Kaygı;

sadece bireyi, insanlığa bağlayan o bağla dağıtılabılır. Diğer insanlardan oluşan bir gruba ait olduğu bilincini taşıyan birey, yaşamına kaygı olmaksızın devam edebilir.⁵²

Bu “bağ” sevgi ve sosyal açıdan faydalı işlerle olumlanır. Adler’in bu ve buna benzer ifadelerinin arkasında, insanın sosyal doğasını tümüyle olumlu olarak değerlendirmesi yatar; bu değerlendirmesi Freud’unkinden tamamen farklıdır ve kaygıyı aşmakla ilgili tamamen farklı içerimlere sahiptir. Aşırı basitleştirmelerine ve genellemelerine karşın Adler, başta kişiler arasındaki iktidar mücadeleleri ve sosyal içerimleri konusunda olmak üzere kalıcı tespitlerde bulunarak katkı sağlamıştır. Bu tespitler, genelde Freud’un “kör nokta”larına rast geldiği için bilhassa değer taşır.

Daha sonra işaret edeceğimiz gibi Adler’in değerli tespitleri, Horney, Fromm ve Sullivan gibi sonraki psikanalistlerin öne çıkardıklarının bir parçası olarak daha sistematik ve detaylı bir bütün içinde ele alınmalıdır. Adler’in ken-

dinden sonraki analistler üzerindeki etkisi kuşkusuz hem doğrudan hem dolaylı olmuş, kısmen bağımsız bir şekilde benzer vurgulara ulaşılmıştır. Sullivan üzerindeki etkisi ise Adler'e ilgi duyan ve kitaplarının önsözlerini yazan William Alanson White üzerinden dolaylı bir etkidir.

JUNG: KAYGI VE İRRASYONEL TEHDİTLER

Bu kitapta C. G. Jung'a dair sadece bir not bulacaksınız çünkü Jung kaygıyla ilgili görüşlerini hiçbir sistematik yapıya oturtmamıştır. Şu ana dek gördüğüm kadarıyla kaygı sorunu Jung'un yazılarında doğrudan ya da özel olarak ele alınmamıştır ve Jung'un fikirlerinin kaygı teorisine ilişkin bir özetini çıkarmak için tüm yazıları üzerinde detaylı bir araştırma yapmak gerekir.

Burada Jung'un konuya katkıda bulunan tek bir alıntısından söz edeceğiz: Jung *kaygının, bireyin kolektif bilinçaltından gelen imgeler ve irrasyonel güçler tarafından bilinçli zihninin işgal edilmesine verdiği tepki* olduğuna inanır. Kaygı, "kolektif bilinçaltına hükmedenlere karşı duyulan korku"dur. Jung'a göre insan kişiliğinin akıl-altı seviyelerinde hâlâ var olan, hayvan atalarımızın ve arkaik insan işlevlerinin atıklarına dair korkudur.⁵³ Bu muhtemel irrasyonel malzemenin boca etmesi sonucu, bireyin düzenli, istikrarlı varlığı tehdit altına girer. Bireyin kolektif bilinçaltında irrasyonel eğilimlere ve imgelere karşı ördüğü duvar ince ise psikoz tehdidi oluşur ve kaygı da onun bir parçasıdır. Fakat, tam tersi olur ve irrasyonel eğilimler fazlasıyla kalın bir duvar ardında bırakılırsa anlamsızlık ve yaratıcılıktan yoksunluk deneyimi yaşanır. Bu nedenle, Kierkegaard'ın da söyleyebileceği gibi, anlamsızlıktan uzak durmak için kişinin kaygıyla yüzleşmesi ve kaygıya kafa yorması şarttır.

Jung'a göre, bilinçaltındaki irrasyonel malzemenin yol açtığı tehdit, "insanların neden kendilerinin bilincinde olmaktan

korktuğunu” açıklamaktadır. Perdenin arkasında gerçekten görmek istemediği bir şeyler olabilir (kim bilir) ve bu yüzden insanlar “kendi bilinçleri dışındaki etkenleri “göz önüne alıp bunları dikkatle izlemeyi tercih ederler.” Çoğu insanda

“ruhun bilinmeyen tehlikelerine” karşı gizli bir korku vardır. Kişi elbette böylesi saçma bir korkuyu kabul etmek istemeyecektir. Fakat bu korkunun asla gerekçesiz olmadığını, hatta tam tersine son derece sağlam nedenlere dayandığını herkes bilmelidir.⁵⁴

Jung’a göre, ilkel insanlar “bilinçaltının beklenmedik, tehlikeli eğilimlerinin” daha kolay farkına varır ve bunlara karşı korunmak için çeşitli törenler ve tabular uydururlar. Uygar insan da benzer şekilde bu irrasyonel güçlerin saldırısına karşı çeşitli savunmalar geliştirir; bu savunmalar genelde o kadar sistemli olur ve alışkanlık haline dönüşür ki, “kolektif bilinçaltında hüküm sürenler” sadece kitlesel panik gibi durumlarda doğrudan kontrole, psikozlu veya nevrozlu bireylerde ise dolaylı kontrole açık hale gelir.

Jung’un dikkat çektiği en önemli noktalardan biri modern Batılı insanın, “rasyonel” olana, entelektüel işlevlere aşırı vurgu yapmasıdır; Jung bu vurgunun, Batılı insanları akılcı bir bütünleşmeye götürecek bir şey olmadığına, hatta bunun “benmerkezci bir iktidar amacı uğruna aklın ve zihnin yanlış kullanılmasını” temsil ettiğine inanır.⁵⁵ Kanser fobisi olan bir hastasını örnek olarak gösterir. Hasta, “her şeyi insafsızca ve zorla aklın yasalarına tabi tutmuştur fakat bir yerde doğa kaçıp kurtularak, intikam almak için tartışılmaz, kusursuz bir saçmalık olan kanser fikriyle geri gelmiştir.”⁵⁶

Kanımca, Jung’un yukarıda bahsettiğim vurguları Batılı modern insanı ıslah etme yönünde değerli görüşlerdir. Bunlar aynı zamanda bireysel nevrozun ortak bir veçhesini de ortaya çıkarır: Akılcı işlevleri kaygıyı anlama ve netleştirme aracı

olarak değil, kaygıya karşı savunmak için (yanlış) kullanmak. Fakat Jung'un "rasyonel" ve "irrasyonel" şeklindeki bu ikiliği de bazı problemlere yol açıyor (örneğin, "bilinçaltı zihninin özerkliği" kavramı⁵⁷). Bu da onun fikirlerinin diğer kaygı teorileriyle uyum sağlamasını güçleştiriyor.

HORNEY: KAYGI VE HUSUMET

Freud'un çalışmalarını temel alıp üstüne yeni öğeler ekleyen önemli psikanalitik gelişmeler arasında kaygı sorununun sosyopsikolojik ortama alınması yer alır. Burada kaygının bozulmuş kişilerarası ilişkilerden kaynaklandığı görüşü temel alınır ve Karen Horney, Erich Fromm ve Harry Stack Sullivan gibi terapistlerin her biri bu konuda farklı bir noktayı öne çıkarmıştır. Bu terapistler genellikle neo-Freudyen diye anılır, hatta bazen biraz da küçümseyici bir ifadeyle, revizyonist oldukları söylenir. Psikanalizdeki gelişmeler Freud ile pek çok alanda hemfikir olduğundan, burada Freud'un yaklaşımından farklı olan ve kaygıyı anlamada özel katkılarda bulunan görüşlere yer veriyoruz.

Bu yaklaşımda kültürle ilgili yeni bir vurgu vardır; bu vurgu genel anlamda, belli bir tarih döneminde baskın olan kaygının belirleyici faktörleri olan kültürel örüntülerini içerdiği gibi, çocuğun bulunduğu çevredeki önemli kişilerle ilişkisi gibi dar anlamda karşımıza çıkar. Çocuğun yakın çevresiyle ilişkisinde nevrotik kaygının kaynağı bellidir. Bu yaklaşım elbette çocuk veya yetişkinin biyolojik ihtiyaçları olduğunu da yok saymaz. Fakat, asıl önemli olan psikolojik meselenin, kişilerarası ilişkilerde bu ihtiyaçların oynadığı rollere dair olduğu savunulur. Örneğin Fromm şuna dikkat çeker: *Kişiliği ve kişiliğin zorluklarını anlamakla ilgili olan ihtiyaçların içgüdüsel bir özelliği yoktur, bu ihtiyaçlar içinde yaşadığımız koşulların bütünü içinde yaratılır.*"⁵⁸

Dolayısıyla, kaygı içgüdüsel ya da libidinal ihtiyaçlarla

ilgili beklentilerin hüsrarla sonuçlanmasına verilen özel bir tepki değildir. Normal bir insan hiç kaygı duymadan da içgüdüsel (örneğin cinsel) bir ihtiyaçla ilgili epey hüsrana taşıyabilir. İçgüdüsel eğilimlerle ilgili (yine burada cinsel içgüdüleri örnek verebiliriz) *yaşanan bu hüsrana sadece, bireyin güvenliği için hayati önem taşıyan bir değeri ya da kişilerarası ilişki biçimini tehdit ettiğinde* kaygı ile sonuçlanır. Freud, içgüdüsel dürtülerin şekillenmesindeki başlıca faktörün çevresel etkiler olduğunu düşünüyordu; burada ele aldığımız psikanalitik gelişmeler kişilerarası bağlamı (psikolojik açıdan bakılan çevre) merkeze alır; içgüdüsel faktörlere ise kişilerarası bu bağlamda hayati değerleri temsil ettiği ölçüde önem verilir.⁵⁹

Önce Horney'ı ele alalım; Horney'ın bakış açısında, kaygının *içgüdüsel dürtülerin önünde* yer alması önemlidir. Freud'un (temel olmaktan çok uzak bir anlamda) içgüdüsel dürtü dediklerinin ta kendisi, Horney'a göre kaygının ürünleridir. "Dürtü" kavramı, organizmanın kendi içinden gelen, uyulmaya iten, ısrarcı özelliklere sahip bir zorlanımdır (Freud içgüdüsel dürtülerin, nevrotik vakalarda zorlanımsal olduğunu fark etmişti; ancak "dürtü"nün biyolojik bir belirleyici olduğunu ve nevrotiklerdeki zorlanımsal gücünü, onların normal insanlar gibi içgüdüsel hüsrana [engellenme] kaldıramamalarından aldığını varsaymıştı; kaldıramamalarının nedeni ise ya yapısaldı ya da bebekken çok fazla libidinal haz almışlardı). Fakat Horney, bu tepilerin ve arzuların, kaygı tarafından güdülenmedikçe "dürtülere" dönüşmediğini savunur.

Zorlanımsal dürtüler bilhassa nevrotiktir; tecrit edilme, çaresizlik, korku ve husumet duygularından doğarlar ve bu duygulara rağmen dünya ile baş etme yöntemlerini temsil ederler; öncelikle tatmin edilmeyi değil güvende hissetmeyi hedeflerler; zorlanımsal yapıları, arkalarında pusuya yatan kaygıdır.⁶⁰

Horney, Freud'un "içgüdüsel dürtüler"ini, kendi tarif ettiği "nevrotik eğilimler" ile aynı kefeye koyar. Böylece kaygıyı, kişilik bozukluklarında Freud'dan daha temel bir yere yerleştirdiğine inanır: "Freud kaygıyı 'nevrozun temel problemi' olarak ifade etmesine rağmen, kaygının belli hedeflere giden dinamik bir etken olarak her yere nüfuz eden rolünü görmemiştir."⁶¹

Horney, korkular ile kaygı arasındaki geleneksel ayrıma katılır. Korku belli bir tehlikeye verilen tepkidir ve birey bu duruma özel bir ayarlama yapabilir. Fakat kaygının yapısını oluşturan şey, bir yayılma ve belirsizlik duygusunun yanı sıra o tehdit karşısında hissedilen çaresizliktir. Kaygı, kişiliğin "en temel özüne" ait bir şeyin tehdit edilmesine verilen tepkidir. Horney, önceki sayfalarda anlattığımız Goldstein'in "felaket durumu" kavramında anlattığı kaygı tarifine yani kaygının, bir kişilik olarak bireyin varoluşunda temel bir önemi olduğuna inandığı bir değere gelen tehlide tepki olduğuna katılmaktadır. O halde kaygıyı anlamak için sorulacak temel soru şudur: Kaygıyı tetikleyen bu tehditle tehlike altında olan nedir? Horney'in bu soruya verdiği cevabı anlamak için önce onun kaygının kökenleri yaklaşımını özetlememiz gerekir.

Horney, insan yaşamındaki olasılıklarda örtük olarak yer alan, yani ölüm karşısında, doğanın güçleri karşısında duyulan normal kaygıyı dikkate alır. Bu, Alman düşüncesinde *Urangst* veya *Angst der Kreatur* terimleriyle karşılanan kaygıdır.⁶² Fakat bunun nevrotik kaygı ile ayrımının yapılması gerekir; zira *Urangst*'ın yan anlamları arasında doğaya karşı husumet yoktur; *Urangst* iç çatışmayı tetiklemez ya da nevrotik savunma tedbirleri almaya yol açmaz. Nevrotik kaygı ve çaresizlik, gerçekçi bir güç yetersizliği görüşünün sonucu değildir, bağımlılık ile husumet arasındaki çatışmadan doğar. Tehlike kaynağı olarak hissedilen şey öncelikle başkalarından beklenen husumettir.

Nevrotik savunmalar oluşturulmasına yol açan kaygı için Horney'in kullandığı terim *temel kaygı*dır. Başlı başına bir nev-

rotik tezahür olan bu tür kaygı iki açıdan “temel” dir. Birincisi, nevrozun dayanağıdır. İkincisi, çocuk ile çocuğun kişisel çevresinde önem verdiği bireyler (normalde bu anne babadır) arasındaki bozuk ilişkiler sonucu erken yaşlarda ortaya çıktığı için temeldir. “Çocukta kaygıya yol açan tipik çatışma, ebeveynlerine duyduğu bağımlılık (çocuğun soyutlanması ve gözünün korkutulmasıyla daha da artar) ile yine onlara karşı duyduğu hasmane dürtüler arasındadır.”

Ebeveynlerle girilen çatışmanın içindeki husumetin baskılanması gereklidir çünkü çocuk ebeveynlerine bağımlıdır. Ve baskılanan bu husumet, bireyi, gerçek tehlikeleri görüp onlarla mücadele etme yetilerinden yoksun bıraktığı için ve ayrıca baskılama eyleminin kendisi de bilinçaltında iç çatışma yarattığından, bu baskılama çocuğun savunmasızlık ve çaresizlik duygularını artırır. Temel kaygı ile “temel husumet ayrılama-yacak kadar birbiri içine örülüdür.”⁶³

Burada kaygı ile husumetin karşılıklı işlerliğinin örneklenildiğini görürüz ve bu ilişkide her iki duygu birbirini artırarak varlığını sürdürür. Başka bir deyişle bu duruma kaygı ile husumet arasındaki “kısır döngü” de diyebiliriz. Çaresizlik, temel kaygının yapısının ta içine işlemiştir. Horney, her insanın (örneğin normal bir yetişkin) içinde yaşadığı kültürdeki zıt güçlerle mücadele etmek zorunda kaldığını ama tek başına bu durumun nevrotik kaygı yaratmadığının gayet iyi farkındadır. Horney’a göre fark, normal yetişkinin bu talihsiz deneyimlerle, bütünleme yetisini kullanabileceğini bir dönemde karşılaşmış olması, bilhassa hasmane ebeveynlerle bağımlı bir ilişki içinde olan çocuğun ise çaresiz olması, bu çatışmalarla baş etmek için nevrotik savunmalar geliştirmenin dışında hiçbir şey yapamayacak halde olmasıdır. Temel kaygı, potansiyel olarak düşman bir dünya karşısındaki kaygıdır. Türlü türlü şekillerde ortaya çıkan kişilik bozuklukları, kişinin hissettiği zayıflık ve çaresizliğe rağmen potansiyel olarak düşmanlık dolu bir dünya ile başa çıkma gayretiyle yaratılmış nevrotik

savunmalardır. Horney'ın yaklaşımına göre *nevrotik eğilimler esasen temel kaygıdan doğan güvenlik önemleridir*.

Şimdi şu sorunun cevabını verebiliriz: Kaygıyı tetikleyen bu tehditle tehlike altında olan nedir? Kaygı, *bireyin güvenliğinin bağlı olduğuna inandığı herhangi bir örüntüye gelen tehdide karşı geliştirdiği tepkidir*. Kişilik bozukluğu dönemindeki bir yetişkin nevrotik eğilim tehdidini hisseder çünkü bu onun ilk yıllarındaki temel kaygısıyla baş etmek için kullandığı yöntemdir; dolayısıyla birey bu tehditle birlikte yeni bir çaresizlik ve savunmasızlığın da geleceğini hisseder. Freud'dan farklı olarak Horney burada tehlikeye giren şeyin içgüdüsel dürtülerin dışavurumu değil, güvenlik araçları olarak çalıştırılan nevrotik eğilimler olduğunu savunur.

Bu nedenle nevrotik kaygı her insanda farklı bir tehditle tetiklenir; önemli olan, seçtiği nevrotik eğilimin bireyin güvenliğini sağladığına inanmasıdır. Mazoşist bağımlılığı olan bir bireyde (örneğin, sadece bir başka insana ayırım yapmaksızın sıkıca sarılmakla temel kaygısı dinebilen birey) eşinin onu terk etmesi tehdidi kaygı atağı başlatacaktır. Narsisist bireyde (örneğin, çocukken sadece ebeveynlerinin kendisine gereksiz yere hayranlık göstermesiyle temel kaygısı giderilen birey) ise onu kimsenin tanımadığı ve ona hayranlık göstermeyeceği bir duruma atılma olasılığı kaygı başlatacaktır. Kimsenin dikkatini çekmediğinde kendini güvende hisseden kişinin üzerine sahne ışıklarını çevirirseniz o kişide kaygı ortaya çıkacaktır.

O halde kaygı probleminde her zaman hangi hayati değişerin tehlikeye girdiği sorusu sorulmalıdır; bilhassa nevrotik kaygıda o kişinin önceki çaresizliğinde kişiliğini korumak için hayati önemde gördüğü hangi nevrotik eğilimin tehdit altında olduğu sorulmalıdır. Horney bu nedenle, bireyin özel koruma araçlarını, belirli nevrotik eğilimlerini tehlikeye atma olasılığı olan "her türlü şey kaygıyı tetikleyebilir" diye yazar.⁶⁴ Elbette tehdit apaçık dışarıdan gelmiyor olabilir (örneğin eşinin onu terk etmesi); dışavurulduğu takdirde güvenlik örüntüsünü

tehlikeye atabilecek herhangi bir içruhsal dürtü veya arzu da olabilir. Dolayısıyla birtakım cinsel ya da düşmanca eğilimler, ya engellenirse diye çekinildiği için değil, o eğilimlerin dışavurumu, bireyin kişi olarak varlığında hayati önemi olan kişilerarası ilişkiler modelini tehlikeye atacağı için kaygı yaratır.

Bu çelişkinin bir ya da diğer tarafının sürekli veya zaman zaman baskılanması ise problemi daha derinlere taşır.⁶⁵

Horney'ın, *husumet ile kaygı arasındaki karşılıklı ilişkiye* epey vurgu yaptığı dikkatleri çekmiştir. Kaygıyı tetikleyen en yaygın içruhsal etkenin husumet olduğundan kuşku duymaz. Hatta, "nevrotik kaygının ana kaynağını farklı türlerdeki düşmanca dürtülerin oluşturduğunu" söyler.⁶⁶ Kaygı husumet doğurur ve kaygılı insandaki bu düşmanca dürtüler yeni bir kaygı yaratır. Kişinin kendisini tehdit eden, acı dolu bir çaresizlik ve kaygı yaşamasına neden olan kişi ve deneyimlere husumet duyması anlaşılır bir şeydir. Fakat nevrotik kaygı kişinin zayıflığı ve diğer kişilere bağımlılığından kaynaklandığı için bu kişilere duyulan her türlü husumet, bağımlılığını da tehlikeye atacaktır ki her ne pahasına olursa olsun o bağımlılığı korumak zorundadır. Aynı şekilde, bu kişilere saldırmasını söyleyen içruhsal dürtüler, misilleme ve karşı saldırı korkularını beraberinde getirir ki bunlar da ayrıca kaygıyı artırır.

Husumetle kaygı arasındaki tüm bu karşılıklı etkileşimi dikkate alan Horney, "baskılanan düşmanca dürtülerde özel bir kaygı sebebi" olduğu sonucuna varır.⁶⁷ Bu ifadeyi, kültürümüze sürekli gönderme yapmadan genelleştirip genelleştiremeyeceğimiz ise ucu açık bir sorudur. Fakat kültürümüzde husumet ile kaygı arasındaki karşılıklı ilişkinin klinik bir olgu olarak karşımıza çıktığı genel kabul gören bir gerçektir.

Horney'ın kaygı teorisine katkısı *nevrotik kaygı kaynakları olan kişilikteki çatışan eğilimlere ışık tutması ve Freud'un sözde fizyokimyasal düşünme eğiliminin tersine, kaygı problemini gereken tüm sosyal yönleriyle birlikte düzgün bir şekilde psikoloji düzlemine yerleştirmesidir.*⁶⁸

SULLIVAN: ONAYLANMAMA KORKUSU OLARAK KAYGI

Kişilerarası ilişkiler noktasında ortaya çıkan kaygı kavramı, Harry Stack Sullivan ile en güçlü ifadesini bulmuştur. Hatta Sullivan psikiyatriyi, "Kişilerarası ilişkilerin biyolojisi" diye tanımlar. Sullivan'ın kaygı teorisi hiçbir zaman net bir şekilde ifade edilmemişse de, sunduğu çarpıcı noktalar, kaygıyı kapsamlı bir şekilde kavrayabilmemiz için büyük önem taşır.

Sullivan'ın kaygı teorisinin temelinde, kişilik kavramının esasen kişilerarası bir olgu olması yatar; bu olgu bebek ile yakın çevresinde önem verdiği kişiler arasındaki ilişkilerden ortaya çıkar. Yaşamın biyolojik başlangıcında bile (*in utero* döllen yumurta) hücre ve çevre birdir, birbirinden ayrılamaz bir bağ içindedir. Doğumdan sonra bebek, annesiyle (ya da anne ikamesiyle) çok yakın bir ilişki içindedir. Bu da kişiliğini oluşturacak matrisin prototipi ve kendisi için önemli olacak diğer insanlarla ilişkilerinin gerçek başlangıcıdır.

Sullivan insan organizmasının faaliyetlerini iki grupta sınıflandırır. Birincisi, tatmin edilme hedefiyle yapılan yeme, içme, uyuma gibi faaliyetlerdir. Bu tatminler insanın bedensel organizasyonu ile yakından ilişkilidir. İkinci grup faaliyetler ise güvenlik arayışını içerir ve bunlar "insanın kültürel donanımına, bedensel organizasyonundan daha yakın" faaliyetlerdir.⁶⁹

Elbette bu güvenlik arayışındaki önemli bir etken de organizmanın güçlü ve becerikli hissetmesidir. "Güç itkisi" (Sullivan bununla, organizmanın yetenek ve başarı kazanma konusunda ilerleme ihtiyacı ve eğilimini kasteder) bir ölçüye kadar doğuştan gelir.⁷⁰ Organizmanın kendisiyle birlikte bir "paket" olarak gelmiştir. Güvenlik arayışına yönelik bu ikinci gruptaki faaliyetler, "açlık ya da susuzluk hissinden kaynaklanan dürtülerden (organizma olgunlaşınca buna cinsel dürtüleri de ekler) normal olarak çok daha önemlidir."⁷¹ Organizmanın bu biyolojik (sözcüğün dar anlamıyla) ihtiyaçları, "sadece bu-

lunduğu çevre ile kendisini istikrarlı bir denge içinde tutma çabalarının değil, çevresini genişletme sürecinde diğerlerinin arasına yayılma, 'ulaşma' ve etkileşime girme tezahürleri"⁷² olarak görülmelidir. Kişiliğin gelişmesi ve yapısı büyük ölçüde bu güç itkisine bağlıdır ve bununla beraber giden güvenlik arayışı da kişilerarası ilişkilerde tamamlanır.

Bebek önce görece güçsüz bir haldedir. Ağlaması, kişilerarası ilişkilerindeki ilk aracı olur, daha sonra dil ve sembol kullanımı gelişir ve bunların her ikisi de insanın diğer insanlarla ilişkilerinde emniyet arayışı için kullanabileceği güçlü kültürel enstrümanlardır. Fakat bebek, dil ve belirli duygusal ifadeler veya idrak geliştirmeden çok önce, empati ile çok hızlı bir kültürel etkileşime girer; bu, bebek ile onun için önemli olan kişiler (başta yine anne) arasında gerçekleşen "duygusal bulaşma ve duygusal paylaşımdır." Kaygı, her şeyden önce organizmanın güvende olma ve kendisini ifade etme ihtiyacı tarafından yönetilen bu kişilerarası matriste ortaya çıkar.

Sullivan'a göre kaygı, *bebeğin, kendi kişilerarası dünyasındaki önemli kişilerin onayını alamama endişesinden doğar*. Kaygı, bilinçli farkındalıktan çok daha önceki dönemde, bebeğin annenin hoşnutsuzluğunu empati yoluyla sezmesiyle hissedilir. Annenin onayını alamamasının bebek için son derece kötü bir şey olduğu apaçık bir şeydir. Buradaki onaylanmama durumu, bebek ile insanlardan oluşan dünya arasındaki ilişkinin tehdit edilmesi anlamındadır. Bu ilişki bebek için her şeyden önemlidir çünkü sadece fiziksel ihtiyaçlarının tatmini değil, her anlamda güvende olması bu ilişkiye bağlıdır.⁷³ Dolayısıyla, baştan aşağı her yeri kaplayan, "kozmik" bir deneyim olarak kaygı hisseder.

Annenin hoşnut kalması ile ödüller, hoşnutsuzluğu ile cezalar gelir. Fakat daha da önemlisi, kaygının yol açtığı tuhaf bir rahatsızlık da ortaya çıkar. Onaylanma-ödüller ve bunun tersi olarak onaylanmama-rahatsızlık (kaygı) sistemi, kişinin hayatı boyunca gireceği kültürel etkileşimleri ve eğitimindeki en güçlü dayanak noktası haline gelir. Sullivan, annenin bu

sistemdeki önemini şöyle özetler: “Burada, hem bebeklik hem çocukluk döneminde; bir tatmin kaynağı, kültürel etkileşim aracı ve son olarak da benlik sisteminin gelişmesinin temeli olan sosyal alışkanlıkların gelişimi esnasındaki kaygı ve güvensizliğin kaynağı olan önemli diğer kişinin yani annenin işlevsel etkileşimini anlattım.”⁷⁴

Kaygı; bebeği dizginlemeye, gelişimini sadece o diğer önemli kişinin onayladığı faaliyetleri içerecek şekilde kısıtlamaya yarar. Sullivan bu bağlamda son derece önemli bir fikir sunar: *Benlik, bebeğin kaygı yaratan deneyimlerle baş etmesi yönünde gitgide büyüyen ihtiyacı tarafından oluşturulur.* Onaylanma getiren faaliyetler ile hoşnutsuzlukla sonuçlanan faaliyetler arasında ayırım yapma ihtiyacı sonucu meydana getirilir. “Özdinamizm, bu onaylanma ve kınanma, ödül ve ceza deneyimi sonucu kurulur.”⁷⁵ Benlik, “güvenlik duygusunu korumak adına oluşturulur.”⁷⁶ *Benliğin bizi kaygıdan korumak için oluşturulduğu fikri* çok çarpıcı bir fikirdir. Benlik, onaylanma ve ödül getiren deneyimlerin özümsemişi, kınama ve kaygıyla sonuçlanan faaliyetleri dışarıda bırakmanın öğrenildiği dinamik bir süreçtir. Böylece ilk deneyimlerle getirilen bu sınırlamalar, yıllar geçtikten sonra da “çizgiyi aşmaya her kalkışımızda kaygı deneyimleterek” korunur.⁷⁷

Şimdi yukarıda anlattıklarımızın anlamını net bir şekilde ortaya koyalım. Kaygı yaratan deneyimlerce konan bu sınırlamalar sadece eylem yasakları değildir, *farkındalığın da sınırlandırılması* demektir. Kaygıyı tahrik eden eğilimler ne olursa olsunlar farkındalığın dışında bırakılırlar ya da Sullivan’ın deyişiyle, *çözülürler*. Sullivan bunu şöyle özetler:

Benlik farkındalığı kontrol etmeye başlar, büyük ölçüde kaygıyı bir araç olarak kullanmak suretiyle kişinin içinde bulunduğu durumda olup bitenlerin kişinin bilincine girişini kısıtlar ve bunun sonucunda kişilikteki o eğilimler kişisel farkındalıktan çözülerek ben-

liğin onaylanmış yapısına dahil edilmez ya da içeri alınmaz.⁷⁸

Bu kavrayış, kaygıya dair ortak olguların bir kısmına ışık tutmuştur. Kaygı durumlarında farkındalığın kısıtlanması (herkesin kendi deneyimlerinden bildiği ve klinik çalışmalarda da her gün gözlemlenebildiği gibi), Sullivan'ın kaygı baskılamaya yol açar şeklindeki klasik psikanaliz düşüncesine getirdiği yeni yorumdur. Sullivan, kişilerarası ilişki (özellikle bebek ile anne arasında) dinamikleri ve organizmanın kendi güvenliğini korumaya duyduğu büyük ihtiyaçla ilgili izahatında farkındalık kısıtlamasının neden ve nasıl yapıldığına ışık tutar. Kaygı ve semptom oluşturma açısından bakıldığında şunu kolayca görebiliriz: Beden, kaygı yaratan ağır deneyimleri ve dürtüleri çözemeyecek kadar zor bulduğunda (nevrotik durumlarda olduğu üzere) ikame ya da zorlanımlı semptomlar gelişir. Bunlar, farkındalığın önünü kesen katı araçlardır. Bu nedenle, çözülmüş [dissociated] eğilimler ve deneyimler, onlarla ilişkili kaygı kişi tarafından taşınamayacak kadar ağır olduğu müddetçe çözülmesi kalacaktır.

Sullivan'ın getirdiği katkılarda duygusal sağlık ile kaygı arasındaki ilişkiye dair de dikkat çekici ifadeler vardır. Bunları şöyle özetleyebiliriz: *Kaygı gelişmeyi ve farkındalığı engeller, etkin yaşam alanını daraltır. Duygusal sağlık ile kişisel farkındalık doğru orantılıdır. Bu nedenle kaygının dağıtılması farkındalığının artmasını, benliğin genişlemesini sağlar. Benliğin genişlemesi duygusal sağlığa ulaşılması demektir.*

6. Bölüm

Kaygının Kültürel Yorumları

Gerçek şu ki, tarihin tamamı önemlidir çünkü hepsi günümüze aittir ve bunların içinde en önemlileri de her günümüze etki ettiğini fark etmesek de hâlâ yaşayan ama gizli kalmış tarih kısımlarıdır.

Yaşamlarında bir kriz durumuna ulaşmış insanlar, tıpkı nevrotik bir hastanın kişisel yaşamını gizlendiği yerden çıkarmaya mecbur kalması gibi, kolektif tarihleriyle yüzleşmeye mecburdur: Tarihin çoktan unutulmuş travmalarının farkında olmadan yaşayan milyonlar, bunlardan korkunç bir şekilde etkilenebilir.

—Lewis Mumford, *İnsanın Durumu*

Önceki bölümlerde kaygıyı ele aldığımız her noktada karşımıza kültürel etkenlerin çıktığını gördük. Çocukluk korkuları olsun, psikosomatik bozukluklardaki kaygı olsun ya da bireysel nevrozların çeşitli türlerindeki kaygı olsun, kültürel ortamın kaygı deneyiminin temelini hep bir parçası olarak kaldığı açıktır. Son bölümde çeşitli araştırmacıların, kültürel faktörlerin önemine dair gerekçeler sunduklarına dikkat çektik. Örneğin Sullivan, bireyin *in utero* hücre halinden, toplumun diğer üyeleriyle sevgi ve iş ilişkilerine giren yetişkinliğine kadar ge-

lişiminin her noktasında dünya ile kopmaz bir karşılıklı bağ içinde olduğunu anlatır. Kültürel etkenlerin kaygı üzerindeki genel önemi o kadar yaygın bir şekilde kabul görmüştür ki, ne kadar önemli olduğunu ayrı bir bölüm halinde anlatmamıza gerek olmayacak.

Dolayısıyla bu bölümdeki amaçlarım gayet net. Bireyin kaygı *vesilelerinin* içinde yaşadığı kültürün değer ve standartlarına göre nasıl koşullandığını göstermek istiyorum. Burada “vesile” derken kaygıyı başlatan tehdit türlerinden söz ediyorum; bunlar genelde kişinin içinde yaşadığı kültür tarafından belirlenir. Ayrıca bir de kişinin kaygı *miktarlarının* da, o kültürdeki göreceli birlik ve istikrara -veya bunların yokluğuna- göre koşullandığını göstermek istiyorum.

Hallowell ilkel toplumlarda tehdit vesilelerinin, hepimizin bildiği gibi, kültürden kültüre farklılık gösterdiğine işaret eder. Fakat Hallowell buradan yola çıkıp şu sonuca varır: *Kaygı, o kültürde gerçek bir tehlike durumunda uygulanacağı kabul edilen inançların bir işlevidir.*¹ Bu değerli fikir, bizim kültürümüzde hedef edinilen bireysel rekabet hırsına verilen ağırlıkla örneklenabilir. Mide ülseri (Batı uygarlığının hırslı, gayretkeş insanının hastalığı) olan hastalar üzerinde yapılan psikosomati ve kaygı araştırmasında kaygının toplumumuzdaki erkeklerin bu rekabetçi mücadelede güçlü, bağımsız ve muzaffer görünme ve ihtiyaçlarını baskılama gereğinin bir işlevi olduğundan bahsetmiştik. Ayrıca çocuk korkuları araştırmalarında, çocuklar büyüdükçe ve o kültürde benimsenen tavırları özümstedikçe, rekabetçi konumla ilgili korkuların ve kaygının arttığını da görmüştük. Hatta, okula giden çocukların endişeleri üzerinde yapılan araştırmalar düzenli aralıklarla en çok öne çıkan kaygının (okulda veya işte) rekabetçi başarı alanında görüldüğünü gösteriyor.² Rekabetçi başarı hedefine verilen ağırlığın, bireyin yetişkinliğe geçtiği dönemde arttığı gözlemleniyor: Çocukluk korkularını anlatan yetişkinlerin, rekabetçi başarı veya başarısızlıkla ilgili korku anılarının, çocuklar tarafından

anlatılanlardan daha fazla olduğuna dikkat çekmiş, bunu yetişkinliklerinde önem kazanan korku ve kaygı mesnetlerini “geriye doğru okuyarak” çocukluklarında bulmaları şeklinde yorumlamıştık. Benim bekar anneler üzerinde yaptığım ve ilerleyen sayfalarda anlatacağım kaygı araştırmamda, bu genç kadınlarla ilgili olarak herkesin makul olarak ilk aklına gelecek olan kaygı vesilesi toplumda kınanma veya suçluluk olurdu. Fakat hayır, o değildi. Bu genç kadınlar tarafından aktarılan başlıca kaygı vesilesi rekabetçi standartlardı; bir diğer deyişle, kültürel “başarı” standartlarını yakalayıp yakalamadıklarıydı. Kültürümüzde rekabetçi başarıya verilen değer ve ağırlık o kadar büyük ve bu hedefe ulaşamama olasılığının yarattığı kaygı o kadar baskın ki, *bireysel rekabetçi başarının kültürümüzde hem baskın hedef hem de en yaygın kaygı vesilesi olduğunu* varsaymamız için güçlü nedenlerimiz var.

Peki bu neden böyle? Bireysel rekabetçi başarı nasıl oldu da kültürümüzün başlıca kaygı kaynağı haline geldi? Başarıyı elde edememe tehdidi neden bu kadar yaygın? Bu sorular elbette “normallik” tanımlarıyla cevaplanamaz. Güvenlik ve kabul edilmek her bireyin normal ihtiyacıdır diyebiliriz fakat bu, kültürümüzdeki güvenliğin neden *rekabetçi* anlamlar taşıdığını açıklamıyor. Ayrıca, kazanımlarını artırmak, yetilerini ve güçlerini büyütmek de her insanın normal ihtiyacıdır diyebiliriz ama bu “normal” tutku bizim toplumumuzda neden bireyselci bir biçim aldı? Neden toplum olmakla ters bir bağ içinde tanımlanıyor, diğerlerinin başarısızlığı *kişinin kendi başarısı* ile görece aynı etkiye mi sahip? Komançi yerlilerinin kültürünü inceleyen Adam Kardiner, rekabetin oldukça fazla olduğuna “fakat bu rekabetin toplumun ortak hedefi veya güvenliği ile çatışmadığına” dikkat çeker.³ Çağımızdaki rekabetçiliğin her dönemeçte toplumuza zararlı etkiler vereceğini görmek zor değil. Bir de kültürümüzdeki rekabet neden bu kadar zorlu cezalar ve ödüller taşıyor ve bireyin *insan olarak değerini* bu denli yeknesak bir biçimde rekabetçi zaferine bağlıyor?

Bu sorular, rekabetçi bireyin başarısı gibi bir hedefin sırf insan doğasının “değişmez niteliği” ile cevaplanamayacağını, bunun kültürel bir ürün olarak görülmesi gerektiğine işaret ediyor. Rekabetçi hırs dolu bireyselciliğin özel bir kesişme noktası oluşturduğu bir kültür modelinin dışavurumunu görüyoruz. Bu model, Rönesans döneminden beri kültürümüzde fark ediliyor ama ortaçağlarda bundan eser yok. Kaygının yaygın bir vesilesi olan bireysel rekabetçi başarının değerinin özel bir tarihsel kökü ve gelişim hikayesi var ve şimdi biz de buna bakacağız.

TARİHSEL BOYUTUN ÖNEMİ

O halde, genel kabul gören “Kültür kaygısı koşullandırır” ifadesini biraz daha genişleterek şöyle okumalıyız: *Bireyin kaygısı, içinde yaşadığı kültür ve o kültürün tarihsel gelişimi içinde bulunduğu özel nokta tarafından koşullandırılır.* Bu da, çağcıl kaygının vesileleri olan modellerin genetik, uzun vadeli ve gelişimsel geçmişini önümüze getirir. Dilthey, “zaman-bağlı bir varlık olarak insan” fikrini anlatırken bu tarihsel boyutun önemini vurgulamıştı; “İnsan bir memeli olduğu kadar tarihi olan bir varlıktır da” diyerek gereken şeyin, “topyekûn kişiliğini, tarihle koşullandırılmış bir kişiliğin farklı tezahürleriyle ilişkilendirmek” olduğunu söyler.⁴ Çağdaş psikoloji ve psikanalizde, çağımız tablosundaki kültürel etkenlerin önemi büyük ölçüde kabul görüyorsa da, tarihsel boyut bugüne kadar ihmal edilmişti.

Fakat artık daha çok sayıda kaygı araştırmacısı kaygı sorgulamalarına, insanı sadece tarihsel konumunda görerek cevaplandırılabilir soruları (kişiliğin içinde bulunduğu kültürel ortama bağlı diğer yönleri gibi soruları) dahil etmek gerektiğini anlamaktadır. “Düşünen insanların gitgide daha çoğu, kültürümüzün hasta olduğunu fark etmektedir” diyen Lawrence K. Frank, “Rönesans’la birlikte ortaya çıkan

gayretkeş birey fikri bugün bizleri hataya sürüklüyor” diye yazar.⁵ Mannheim ise problemi, hem tarihsel hem de sosyal açıdan ilişkilendirilmiş bir psikolojiye ihtiyaç duyulduğunu ifade ederek tarif eder ve “belli tarihsel tiplerin insanın genel melekelerinden nasıl türediğini açıklayacak” bir psikoloji olması gerektiğini söyler. Örneğin şunu sorar: “Ortaçağlar ve Rönesans nasıl oldu da birbirinden bu denli farklı insan tipleri üretti?”⁶ Genel terimlerle söyleyecek olursak, genetik boyut yetişkin-olarak-insan için ne ise, tarihsellik de toplum-içindeki-insan için odur. Yani çağımızdaki kaygı yaklaşımımızda, yetişkin birinin kaygısını anlamak için çocukluğundaki etkenleri analiz etmemiz ne kadar önem taşıyorsa, modern insanın karakter yapısının tarihsel gelişimini anlamak da o kadar önem taşır.

Burada önerdiğim tarihsel yaklaşım (ve bu bölüm boyunca izleyeceğimiz yaklaşım) sadece tarihsel olay ve gerçekleri bir araya toplamaktan ibaret değil. Daha zor bir prosedür olan *tarih bilinci*ni de içeriyor. Tarih bilinci, hem kişinin kendi tavır ve psikolojik örüntülerinin hem de bir bütün olarak içinde yaşadığı kültürün tarihine dair bilinçtir. Şimdi, bir toplumdaki her üye az ya da çok, kültürünün tarihi içinde gelişmekte olan örüntü ve tavırların ürünü olduğuna göre, kültürel geçmişe dair farkındalık aynı zamanda özfarkındalık anlamına da gelecektir. Kişinin kimlik özelliklerinden biri olan tarih farkındalığı yetisi Kierkegaard, Cassirer ve diğer yazarlar tarafından insanı, insan-altı varlıklardan ayıran benzersiz yetilerden biri olarak tarif edilmiştir. Daha önce gördüğümüz gibi Mowrer insanın geçmişi geleceğe taşıma yetisinin hem “zihnin” hem de “kişiliğin” temeli olduğu sonucuna varmıştı. C. G. Jung ise bireyi, kendinden önce yaşamış olan herkesin toplam bilinciyle örülü bir piramidin tepesinde duran bir kişiye benzeterek bu hakikati görselleştirmiştir. Tarihin kendi araştırmasıyla ya da son yapılan kurul toplantısıyla başladığını sanmak ne kadar saçma bir kibir!

Tarihsel bilinç yetisi, özbilinç yetisini geliştirir; bir diğer deyişle insanın kendini aynı zamanda hem özne hem de nesne olarak görme yetisi gelişir. Bu yaklaşım kişinin kendi ön kabullerini (ve kültürünün ön kabullerini) tarihsel bir bağ içinde görmesini içerir; bu ön kabuller dinsel ya da bilimsel olabilir veya kültürümüzdeki gibi rekabetçi bireyselliğe aşırı değer yüklemek şeklindeki genel bir psikolojik tavır olabilir. Bazı kültür analistleri, modern bilimdeki belli ön kabulleri alıp diğer tarih dönemlerine dair incelemelerde mutlak temel olarak kullanırlar (Kardiner, daha önce adı geçen eserinde, bunu yapar). Fakat o dönemlerdeki ön kabullerde olduğu gibi, kendi ön kabullerimizin tarihte bir noktayla (kendi tarihimize) görece bir ilişkisi olduğunu ve aynı zamanda tarihin birer ürünü olduğunu görmeden, Antik Yunan ya da ortaçağlar gibi dönemleri anlamamızın imkansız olduğu açıktır.

Bu tarih incelemesinde, kültürel modelleri düzeltici bir tavır almayı mümkün kılacak *dinamik* bir yaklaşımın önü açılır. Böylece tarihsel determinizmin nesnelerinden ibaret kalmamayı başarabiliriz. Kültürel geçmiş, kişi onun ne kadar farkında değilse o kadar katı bir şekilde belirleyici (determinist) olur. Elbette psikanalitik tedavide bununla ilgili bir örnek üzerinden benzetme yapabiliriz: Hasta, geçmişindeki deneyimlere ve örüntülere dair bir farkındalık geliştirmedikçe, geçmişteki deneyimler ve geliştirdiği örüntüler onun bugününü katı bir şekilde belirler. İnsan bu tarihsel bilinç yetisi aracılığıyla tarihsel geçmişle ilgili bir özgürlük ölçüsü alabilir ve kendisine dayatılan tarihsel etkileri değiştirerek hem kendi tarihini yeniden şekillendirir hem de kendisi onunla birlikte şekillenir. "Fakat insan sadece tarih tarafından oluşturulmakla kalmaz" diyen Fromm şuna dikkat çekiyor:

Tarih de insan tarafından yapılır. Çelişki gibi görünen bu durumun çözümü sosyal psikoloji alanına girer. Sosyal psikolojinin görevi sadece tutkuların, arzuların,

kaygıların nasıl değiştiğini ve sosyal süreçler sonucunda nasıl geliştiğini değil, insan enerjilerinin bunun sonucunda belli biçimlere girerek üretici güçlere nasıl dönüştüğünü ve sosyal süreci nasıl şekillendirdiğini göstermektir.⁷

Modern insanın karakter yapısının tarihsel gelişimi burada ele alınamayacak kadar geniş bir konu olduğundan, anlatacaklarımı bu karakter yapısının bizi ilgilendiren önemli bir yönüyle sınırlandıracam: Rekabetçi birey hırsları. Bu problem, Batı tarihindeki tüm çağlarla birlikte ele almak açıkça imkansız olduğundan, modern çağ *biçimlendiren* dönem olan Rönesans'la başlayacağım.⁸ Rönesans'taki hedefimiz bireyselciliğin ortaya çıkışını ve ölçüsünü göstermek, bireyselciliğin yapısının nasıl rekabetçi bir yapıya dönüştüğünü ve bu rekabetçi bireyselciliğin sonucunda ortaya çıkan kişilerarası soyutlanma ve kaygıyı anlatmak olacak.

RÖNESANS'TA BİREYSELÇİLİK

Batılı insanın karakterinin bireyselci yapısı, ortaçağ kolektivizmine bir tepki ve onun zıttı olarak görülebilir. Burckhardt'ın sözleriyle, ortaçağ yurttaşının "Kendine ait bilinci sadece bir ırkın, halkın, partinin, ailenin ya da bir teşekkülün üyesi olarak, yani sadece genel bir kategori üzerindendi."⁹ Herkes, loncaların ekonomik yapısı, ailenin psikolojik yapısı, feodal bağlılıklar hiyerarşisi ve kilisenin ahlaki ve ruhsal yapısı içinde yerini teorik olarak bilirdi. Duygusal dışavurumlar topluluk halinde yapılacak şekilde kanalize ediliyordu; duyguları birleştirmek için festivaller, saldırganlık duyguları için hacı seferleri gibi akınlar vardı. Bu konuya ilişkin olarak, "Tüm duygular katı ve geleneksel biçimleri içeren bir sistem gerektiriyordu" diyen Huizinga şöyle devam eder, "Çünkü onlar olmazsa tutku ve gaddarlıklar tüm yaşamı raydan çıkarırdı."¹⁰

Fakat Huizinga, on dördüncü ve on beşinci yüzyıllarda, daha önce duyguları ve deneyimleri kanalizetmenin yolları olan kilise ve toplum hiyerarşilerinin, bireysel gücü *bastırma* yöntemine dönüştüğüne dikkat çeker. Ortaçağların bu döneminde sembol kullanımı zirveye çıkmış, semboller başlı başına amaç haline gelmişti. Bunlar güç barındıran içerikten yoksun, gerçeklikten koparılmış biçimlerdi. Ortaçağların son yüzyılında depresyon, melankoli, kuşkuculuk ve bol bol kaygı hakimdi. Bu kaygı ölümden, şeytanlardan, büyücülerden aşırı korkma şeklini aldı.¹¹ Mannheim şöyle der, “Dağılan ortaçağ düzeninin kendini genel bir korku ve kaygı ile dışavurduğunu, sembolik olarak ise bir şeytan korkusunun hakim olduğunu görmek için Bosch ve Grunwald’ın tablolarına bakmak yeterlidir.”¹² Rönesans bireyseliğine, ortaçağın son safhasındaki çürümüş kolektivizme karşı bir tepki olarak bakmak gerekir.

Rönesans’ın merkezindeki motifler bireye yeniden değer biçilmesi ve bireyin doğayla ilişkisini vurgulayan yeni bir kavrayıştı ve tüm bunlar Giotto’nun tablolarında görülebilir. Otoritelerin çoğu yeni çağın başladığı dönemin Giotto ile ustası Cimabue arasındaki dönem olduğunu savunur. Giotto aslında, asıl Rönesans’tan önce gelen “ilk İtalyan Rönesans’ı” döneminde yaşamıştı.¹³ Ortaçağdaki sembolik, katı, cephe görünümlü figürlerin tersine Giotto’nun figürlerinde üç çeyrek perspektif ve *bağımsız hareketler* görülür. Önceki tablolarla görülen genelleştirilmiş, uhrevi, yazıyla gösterilen ve dolayısıyla genelde katı nitelikli duygulanımların tersine Giotto’da *bireysel duygular* resmedilmeye başlar. Giotto bireysel kederi, neşeyi, tutkuyu ve günlük hayatta somut durumlardaki sade insanın şaşkınlıklarını sergiler. Bir babayı kızını öperken, bir dostu mezar başında yas tutarken görürüz. Doğal duygularla birlikte gelen neşe, sempatik bir havayla çizilen hayvan resimlerine de taşınmıştır; ağaçları ve kayaları çizirken aldığı zevk, doğa şekillerinin ta kendisinden alınan yeni keyfin habercisi-

dir. Ortaçağ sanatının sembolik karakterinin birazını koruyan Giotto, aynı zamanda, Rönesans'ı niteleyecek yepyeni bir tavrı da gözler önüne serer: *Yeni hümanizm ve yeni natüralizm*.

İnsanı sosyal organizmanın bir birimi olan kavrayan ortaçağın aksine Rönesans, bireyi ayrı bir kimlik ve sosyal ortamı da bireyin saygınlık kazandığı bir zemin olarak gördü. Giotto ile tam çiçeklenmiş Rönesans arasındaki başlıca fark, Giotto'nun sade bireye değer vermesi (Giotto'nun sade insanlara değer vermesinde St. Francis'in etkisi büyüktür), tam olgunluğa erişmiş Rönesans'ta ise bunun *güçlü* bireylere değer verilmesine dönüşmesiydi. Şimdi, modern kültürde kaygı yaratan örüntülerin temeli olan bu olgunun gelişimini takip edeceğiz.

Rönesans'ı her alanda (ekonomik, entelektüel, coğrafi ve siyasi) diğer çağlardan ayıran devrim niteliğindeki kültürel değişimler ve genişleme herkes tarafından yeterince iyi bilindiği için özel olarak anlatmaya gerek yok. Tüm bu kültürel değişimler, özgür ve özerk bireyin gücüne duyulan bu yeni güven ile sebep-sonuç ilişkisi içindeydi. Bir tarafta devrim niteliğindeki değişimler bireye bu yeni bakışı temel alırken, diğer tarafta yaşanan sosyolojik değişimlerle bireyin gücü, inisiyatifi, cesareti, bilgisi ve açıkgozlülüğü yoğun bir şekilde teşvik ediliyordu. Sosyal hareketlilik bireyi ortaçağdaki aile kastından kurtarmıştı; artık cesur eylemleri sayesinde, hangi sosyal seviyede doğduğuna bakılmaksızın toplumda saygınlık kazanabiliyordu. Gelişen ticaret ve büyüyen kapitalizmle ortaya çıkan zenginler yeni girişim fırsatları veriyor, risk alacak kadar cesur bireyler ödülleri kapıyordu. Eğitim ve öğrenmeye verilen yeni önem hem entelektüel özgürlüğün hem de salıverilen merak duygusunun dışavurumuydu; bilinen dünyayı kendine üniversite yapan gezgin öğrenciler, bu yeni öğrenme yaklaşımının hareket özgürlüğü ile ilişkisinin sembolüydü. Fakat bilgiye aynı zamanda güç kazanma aracı olarak da değer veriliyordu. Rönesans sanatçılarından

Lorenzo Ghiberti, yaşadığı dönemi anlatırken, “Yalnızca her şeyi öğrenenler, talihlerindeki değişimlere korkusuzca burun kıvrabilirler” diyordu.¹⁴

Kentlerin yönetiminin hızla bir despotun elinden diğerine geçtiği Rönesans’ın siyasi mayası da gücün serbestçe uygulanmasını teşvik ediyordu. Genelde her koyun kendi bacağından asılır anlayışı hakimdi; cesur ve yetenekli bireyler saygın konumlar kazanabiliyor, sahip oldukları konumları koruyabiliyorlardı.

Bu şartlar altında verilen mesajlarla hırslı bireylere muazzam bir serbestlik tanınıyordu. Yetilerini kullanan en vasıfsız keşiş bile St. Peter’in makamına oturabiliyor, en düşük rütbeli asker Milano dükü olabiliyordu. Yürekli, gayret, vicdansızca işlenen suçlar başarıya uzanan yolun başlıca gerekliliklerini oluştuyordu.¹⁵

Bu dönemde bireyselliğin dışavurumuna bağlı olarak şiddetten söz eden Burckhardt şöyle der, “Karakterin temelindeki ahlak bozukluğu aynı zamanda onun ihtişamı, yani aşırı bireyselciliği anlamına geliyordu... Diğerlerinde sergilenen muazzam egoizmi gören [birey] kendi hakkını kendi kol gücüyle savunmaya güdüleniyordu.”¹⁶

Rönesans’ta bireye evrilen bu yüksek değer, kişinin değerli görülmesi anlamında değildi. Daha ziyade, yukarıda da söylediğimiz gibi, *güçlü* birey olmakla ilgiliydi. Zayıf olanların, hiçbir pişmanlık veya vicdan azabı duyulmadan sömürülüp istismar edilebileceği kabul ediliyordu. Şunu unutmamalıyız: Rönesans pek çok açıdan daha sonraki yüzyıllarda modern toplumlarının çoğunluğu tarafından bilinçaltı olarak özümseenecek prensipler koyduysa da, bu akım halk kitlelerinin değil bir avuç güçlü ve yaratıcı bireyin akımıydı.

Rönesans’ta *virtu* daha ziyade cesaret ve başarı getiren diğer özellikler anlamında kullanılıyordu. “Başarı, eylemlerin

yargılanacağı standarttı ve arkadaşlarına yardım edebiliyor, düşmanlarını korkutabiliyor ve dilediği herhangi bir yoldan kendine bir servet yaratabiliyorsa, o birey kahraman sayılıyordu. Machiavelli 'virtu' sözcüğünü kullanırken ...Romalıların kullandığı *virtus*'u yani cesaret, entelektüel kabiliyet ve amacını (ve bu amaç ne olursa olsun) gerçekleştirebileceği kişisel maharete sahip olmayı kastediyordu."¹⁷ *Bu noktada bireysellikle rekabetçiliğin kesiştiğini görüyoruz. İçinde yaşadığı toplumu saygınlık savaşı verme meydanı olarak gören güçlü bireyin yüceltildiğini göz önüne aldığımızda, başarı kavrayışının aynı zamanda rekabetçiliği de içermeye mahkûm olduğunu görebiliriz. Kültürel yapıların tamamı, diğer insanlar üzerinde üstünlük ve zafer kazanarak kendini gerçekleştirmeyi teşvik ediyordu.*

Özgür bireyin gücüne duyulan bu güven, Rönesans'ın güçlü erkek ve kadınlarının tamamen bilincinde olduğu bir tavidir. Jimnastikten matematiğe kadar pek çok alanda usta biri olarak Rönesans'ın sivrilen isimlerinden Leon Alberti, bu güçlü bireylerin mottosu olabilecek şu ifadeyi kullanmıştı: "İnsan, eğer isterse, her şeyi yapabilir."¹⁸ Fakat Rönesans'taki tavır, insanın kaderinin kendi elinde olduğunu kanıtlamak için yirmi kitap yazan Pico della Mirandola'dan daha iyi kimse dile getirememişti. Meşhur eseri *İnsanın Değeri Üzerine Söylev*'de Yaratıcı'nın Adem'e şunları söylediğini betimler:

Sana ne sabit bir ikamet, ne de herkesle aynı biçimi verdik... Seni dar mekanlara hapsedmedik, özgür iradenle, sana bahşedilen güçle kendi doğanı kendin çizeceksin. Seni dünyanın tam ortasına koyduk, baktığın yerden dünyadaki her şeyi daha kolay görebilesin diye. Seni ne yersel ne göksel, ne ölümlü ne ölümsüz olarak yarattık; özgür, olduğandışı bir yontucu gibi kendini, kendi seçiminle biçimleyebilesin diye. Aşağıya, yaşamın kaba biçimlerine inmek de tanrısal yaşam sürenlerin düzenine çıkmak da senin elinde.

İnsanın gücü ve dilediği her yere gidebilmesini mümkün kılan (zihninin güçleri sayesinde) geniş özgürlüklerine dair bu coşku dolu düşünceler, Symonds tarafından “modern ruhun aydınlanma anı” olarak tarif edilir.¹⁹ Michelangelo’nun dediği gibi, insan yaratıcılığının sınırı yoktur, yeter ki birey “kendine güvenebilsin.” Bilinçli ülküleri, *l’uomo universale* yani her anlamda gelişmiş, çok yönlü bireydir.

İyi de bu “cesur yeni dünya”nın olumsuz tarafı nerede? Klinik deneyimlerimiz bize, böylesi bir güvenin, karşıt bir tavırla dengelenmesi gerektiğini öğretmiştir. Rönesans’ta, daha düşük bir bilinç seviyesinde, bu iyimserlik ve güvenin altında, yeni yeni filizlenen kaygı duygularıyla dolu umutsuzluğun kol gezdiğini görürüz. Ancak Rönesans’ın sonlarına doğru su yüzüne çıkan bu dip akıntısı Michelangelo’da apaçık görülebilir. Michelangelo bilinçli bir şekilde bireyselci mücadeleyi över ve içerdği soyutlanma halini cesurca kabullenir. “Herhangi bir türde hiç arkadaşım yok, istemiyorum da” diye yazar. “Başkalarını takip edenler asla ileri gidemezler ve kendi yeteneklerini kullanarak yaratmayı bilmeyenler, başkalarının eserlerinden kazanç sağlayamazlar.”²⁰ Burada Auden’in tespitlerinden eser yoktur.

...ego bir düştür,

*Ta ki bir komşu ihtiyacını dile getirip
onu yaratana dek.*

Fakat Michelangelo’nun tablolarında, dönemin aşırı bireyselciliğinin psikolojik karşılığı olan gerilim ve çatışmayı görebiliriz. Sistine’in tavanındaki figürler daimî bir huzursuzluk ve endişe sergiler. Symonds, Michelangelo’daki insan biçimlerinde “buram buram gerginlik kokan, tuhaf ve korkunç bir duygu” olduğuna dikkat çeker. Rönesans insanı, klasik Yunan ruhunu canlandırdığına inanıyordu fakat Symonds’un işaret

ettiği gibi, Phidias'ın "ağırbaşlı dinginliği" ile Michelangelo'nun gerginliği arasındaki temel fark rahatça görülebiliyordu.²¹

Michelangelo'nun ilk bakışta hemen hepsi güçlü ve muzaffer görünen insanlarına yakından bakıldığında, *iyice açılmış gözlerdeki aşıkarcı kaygı* görülebilir. "Düşmüşlüğü Korkuttuğu Lanetliler" tablosundaki figürlerin yüzünde yoğun bir endişe ifadesi görmeyi bekleriz ama Sistine Kilisesindeki diğer figürlerde, bu kadar yoğun olmasa da aynı korku dolu ifadelerin olması çok çarpıcı bir noktadır. Michelangelo, adeta sadece yaşının değil, kendi yaşındakilerden oluşan grubun bir üyesi olarak kendi içindeki gerilimleri ifade ettiğini göstermek istemiş gibi, otoportresinde gözlerini endişeye işaret edencesine yine iyice açılmış olarak resmetmiştir. Genel anlamda söyleyecek olursak Rönesans sanatçılarındaki filizlenmekte olan kaygının üzerini bilinçli ülkü örtmüştür (Raphael'de uyum içindeki insanlara bakınız). Fakat Michelangelo'nun uzun yaşamı onu, Rönesans'ın zirvelerinde hissedilen o gençlik güveninin ötesine taşımıştır. Dehası ve duygu derinliğiyle döneminin hedeflerini kendisinden önceki temsilcilerden daha büyük ölçüde gerçekleştirmiştir. Böylece, yaşadığı dönemin dip akıntılarını daha açık ifadelerde yansıtabilmiştir. Michelangelo'nun figürleri hem bilinçli ülkünün hem de Rönesans'taki psikolojik dip akıntılarının (muzaffer, güçlü, her yönüyle gelişmiş ama aynı zamanda gergin, endişeli ve kaygılı insanların) sembolleri olarak görülebilir.

Gerginlik ve umutsuzluk dolu bu dip akıntısının, Michelangelo gibi aslında bireyselci mücadeleden *başarıyla* çıkmış kişilerde görülmesi de anlamlıdır. Dolayısıyla, kaygı filizinin nedeni bireysel başarı hedefinin kotarılamaması değildir. Bence bunun nedeni, *psikolojik yalıtılma ve toplumda pozitif değer eksikliğidir ve bunların ikisi de aşırı bireyselciliğin sonuçlarıdır*.

Rönesans'ın güçlü bireylerinin bu iki özelliği Fromm tarafından şöyle anlatılır: "Bu yeni özgürlüğün, onlara iki şey

getirdiği anlaşılmaktadır: Artan bir güç duygusu ve aynı zamanda artan bir soyutlanma, kararsızlık, kuşkuculuk ve tüm bunların sonucu olarak kaygı.”²² Burckhardt’ın sözleriyle, bu psikolojik dip akıntısının en göze çarpan semptomu “Marazi bir şöhret açlığı” idi. Bazen bu şöhret olma arzusu o kadar büyüktü ki, birey gelecek kuşaklarca hatırlanmak umuduyla suikasta kalkışabilir ya da antisosyal olduğu apaçık ortada bir başka eylemde bulunabilirdi.²³ Bu aslında bireyin başkalarıyla olan bağında büyük bir engellenme ve yalıtılma olduğuna ve diğer insanlara saldırma yoluyla bile olsa onlar tarafından fark edilebilmeye duyulan büyük bir ihtiyaca işaret ediyor. Önemli olan kişinin alçakça bir eylemde ve yapıcı bir katkıda bulunması değildi, sadece hatırlanmasıydı. Bu, günümüzdeki rekabetçi ekonomik mücadelede görülen bireyselciliğin bir yönüne benziyor: Kişinin sırf çevresindekiler tarafından fark edilip takdir görmesi için onlara saldırgan davranması. Bu bize, soyutlanmış bir çocuğun en azından fark edilirim ya da ilgi görürüm diyerek genç yaşında suç işlemesini hatırlatıyor.

Rekabetçi bireyselci hırsın, *bireyin kendisiyle kurduğu ilişkide* de önemli psikolojik yankıları bulunur. Kişinin başkalarına karşı takındığı tavır gayet anlaşılır bir psikolojik süreçten geçerek kendine de karşı takındığı tavır haline gelir. Başkalarından soyutlanma, eninde sonunda, kendinden soyutlanmayı getirir. Servetini ve gücünü artırma amacıyla başkalarını manipüle eden (soylularda ve kentsoylularda görüldüğü üzere) “başarılı bireyin kendisiyle ilişkisi, güven ve emniyet duygusu zehirlenmişti. Kendi benliği de, diğer insanlara yaptığı gibi manipüle edilecek bir nesneye dönüşmüştü.”²⁴ Dahası, bireyin kendi *özdeğerlemesi* de rekabetçi başarı elde etmesine bağlıydı. Başarıya verilen bu koşulsuz (kişinin hem sosyal hem bireysel anlamda biçtiği değer açısından “koşulsuz”) ağırlıkta, *çağımızdaki bireylerin özelliklerinden biri olan rekabetçi başarıya yönelik yoğun dürtünün* ilk işaretlerini görürüz. Kardiner, bunun modern insanın önüne getirdiği problemi şöyle anlatır:

Bu nedenle Batılı insanın kaygıları, kendini gerçekleştirmeye biçimi olan başarıyla ilgilidir; ortaçağ insanı için günahlardan ebedi kurtuluş ne ise Batılı insan için başarı kazanma da aynı şeydir. Fakat tek arayışı ebedi kurtuluş olan bireyin tersine modern insanın psikolojik ödevi çok daha zorludur. Bu bir sorumluluktur ve başarısızlığın beraberinde getirdiği şey toplum tarafından kınanma ve küçümsenmeden ziyade kendini hakir görme, aşağılık duygusu ve ümitsizlik hissetmektir. Başarı, doyma noktası olmayan bir hedeftir ve başarı tutkusu, erişildikçe dinen değil artan bir tutkudur. Başarıdan elde edilen fayda ise genelde başkaları üzerinde iktidar sahibi olmaktır.²⁵

Bireysel başarıya yönelik bu yeni ilginin ortaya çıkmasına bir açıklama getiren Kardiner, ortaçağların “öteki dünyasından”, ölüm sonrası ödülleri ve cezalarından, Rönesans’ın burada ve şimdi alınacak ödül ve cezalarına duyulan ilgiye geçişin altını çizer. Rönesans’a, yaşıyorken alınabilecek tatmin olasılıklarının ve yeni değerlerin damga vurduğuna katılıyorum. Bunun işaretleri ta Boccaccio’ya ve Giotto’da beliren hümanizme ve natüralizme kadar gider. Fakat beni etkileyen şey, ortaçağlarda kişi bir teşekküle (aile, feodal grup veya kilise) katılmış olması sebebiyle ödül kazanırken, Rönesans’taki ödüllerin içinde bulunduğu gruptan ayrılıp onunla mücadeleye giren bireyin gayretleri sebebiyle kazanılmasıdır. Rönesans’ta itici güç olan şöhret arzusu, şimdiki dünyada gerçekleşecek ama öldükten sonra da sürecek bir ödüle yöneliktir. Fakat burada asıl önemli olan şey bu ödülün son derece *bireyselci bir yapıya* sahip olmasıdır: Bireyin isteği gelecek nesillerce hatırlanarak, bir işte herkesi gölgede bırakacak kadar usta olarak, ait olduğu toplumdaki insanlardan *sıyrılıp öne çıkarak* şöhret kazanmaktır.

Kardiner'e göre, ortaçağ kiliselerinin kuralcılığı çerçevesinde inanılan ölümden sonraki ödüller ve cezalar saldırganlığı kontrol altında tutuyor, benliğe değer kazandırıyordu. Ölümden sonra ödül ve cezaların gücü kayboldukça, yaşanan zaman ve mekandaki ödüller gitgide daha ön plana çıkmaya başladı ve refaha (toplumda prestij kazanmak, başarılı olmak) duyulan ilgi arttı. Benliğe artık ölüm sonrası ödüllerle değil, şimdiki zamanda kazanılan başarılarla değer biçiliyordu. Kısacası Kardiner'in görüşü kısmen doğru; özellikle Rönesans'ta ödülleri şimdiki zamanda almaya duyulan ilgi ve o noktadan bugüne yaşanan gelişmeler konusunda haklı. Fakat ödül ve cezaların *ne zaman* alınacağına göre (ortaçağlarda ölümden sonra, modern dönemde ise yaşanan zaman ve mekanda) ayırım yaparak düşünmek konuyu aşırı basitleştirmek anlamına geleceği gibi karmaşık bir tablonun sadece bir yönünü anlatır. Bir örnek verelim: Rönesans ruhu taşıyan Boccaccio hayattan şimdi tatmin alma arayışını metheder fakat cesur insanın *fortuna'yı* atlatma gücünün de olduğunu söyler. *Beni en çok etkileyen şey, Rönesans'ın en temel özelliğinin, ödüllerin bireysel güç sayesinde kazanılacağına duyulan bu güvendir.* Aynı problemlere farklı bir açıdan yaklaşalım: Ölümden sonra ya da yaşarken alınacak ödül ayırımı, modern çağda merkeze oturan başarı hırsının açıklaması olarak sunmak konuyu aşırı basitleştirmektir çünkü modern dönemin de çoğu kısmında ölümden sonra ödüller alınacağı ön kabulü vardır. Ölümsüzlük, on dokuzuncu yüzyıla kadar pek yaygın biçimde sorgulanmamıştı (Tillich). Fakat yine de modern döneme dair en önemli özellik, ödüllerin *ne zaman* alınacağı değil, *ödüller ile bireyin kendi gayreti arasındaki ilişkidir.* Kişinin ölümsüzlükte ödüllenen iyi eylemleri, bireysel ekonomik başarı için gereken eylemlerle aynıydı: Çalışkan olmak ve burjuva ahlakına uymak.

Rönesans'ta ortaya çıkan bireyselliliğin olumlu yönlerini, özellikle de bireyin kendini gerçekleştirmek için yeni olasılıklara sahip olmasını uzun uzadıya anlatmayacağız çünkü

bunlar zaten modern kültürün bilinçli ve bilinçaltı varsayımlarının ayrılmaz birer parçası haline gelmiştir. Bizim incelememizle ilgili olan kısım pek de yaygın bir şekilde bilinmeyen olumsuz yönlerdir: (1) Bireyselciliğin temel rekabetçi yapısı, (2) topluluk değerlerine kıyasla bireysel güce yüklenen büyük anlam, (3) modern kültürde bireysel rekabetçi başarı hedefine verilen koşulsuz ağırlığın başlangıcı olması ve (4) Rönesans'ta var olan bu gelişmelerin on dokuzuncu ve yirminci yüzyıllarda daha ciddi şekillerde yeniden ortaya çıkması ve beraberinde getirdiği psikolojik sonuçlar. Bu gelişmelere eşlik eden psikolojik sonuçlar *kişilerarası soyutlanma ve kaygıdır*.

Rönesans'ta kaygıdan söz ederken "filizlenen" kaygı dedim çünkü açık ve bilinçli kaygıdaki bireyselci modelin sonuçları o sıralarda net bir şekilde kendini göstermiyordu. Rönesans'taki kaygı daha ziyade semptomatik görünürlüğü olan kaygıydı. Michelangelo örneğinde, onun soyutlanmayı yürekli bir tavırla kabul ettiğini görsek de, kaygıyla ilgili hiçbir bilinçli kabul görmüyoruz. Bu bakımdan, on beşinci ve on altıncı yüzyılların soyutlanmış bireyleri ile *bireyin soyutlanmasından doğan kaygıya dair bilinçli farkındalığa sahip* on dokuzuncu ve yirminci yüzyıl bireyleri (Kierkegaard gibi) arasında keskin bir fark vardır. O dönemde yaşanan müthiş genişleme hissi, kişilerin birbirinden soyutlandığını gösteren işaretlerin belirsiz kalmasına yol açtı ve sonuç olarak bilinçli kaygının tam etkisi hissedilmedi. Birey herhangi bir noktada engellenme yaşasa bile gayretini yönlendirebileceği yeni bir alan mutlaka vardı. Bu da tarihsel bir dönemin sonu değil *başlangıcı* olduğunu vurgulamanın bir yoludur.

Böylece Rönesans, modern Batı kültürünün kaygıyla ilgili probleminin başlangıç zeminini teşkil etti. *Peki kişilerarası [etkileşimli] toplum (psikolojik, ekonomik, etik, vb. açıdan), bireysel olarak kendini gerçekleştirmeye atfedilen değerlerle nasıl gelişebilir ve toplumun üyelerini bu aşırı bireyselciliğin fitratında bulunan soyutlanma hissinden ve beraberindeki kaygıdan nasıl kurtarabilir?*

ÇALIŞMA VE SERVETTE REKABETÇİ BİREYSELÇİLİK

Rönesans'tan bu yana toplumumuzdaki bireyin rekabetçi eğilimleri ekonomik gelişmelerden büyük cesaret almış ve güçlenmiştir. Ortaçağ loncalarının yıkılması (loncada rekabet mümkün değildi) ekonomide yoğun bir bireysel rekabetin önünü açtı. Modern kapitalizm ve sanayileşmenin en önemli özelliklerinden biri budur. Dolayısıyla, modern insanın karakter yapısındaki bireysel rekabetçi hırsın bu ekonomik gelişmelerle nasıl iç içe geçtiğini sorgulamamız gerekir. Bu noktada, Rönesans'tan bugüne kadarki ekonomik gelişmeleri konu alan Richard Tawney'nin fikirlerinin üzerinden geçecek ama sanayileşme ve kapitalizmin psikolojik içerimlerini ön plana çıkaracağız. Bu bölümde, Rönesans'ta henüz yeni filizlenmekte olan halini anlattığımız prensiplerin uygulanışını ve işlerliğini konu edineceğiz.

Modern sanayileşme ve kapitalizmin koşullarını belirleyen pek çok faktör vardır ama konunun psikolojik taraftaki en önemli yönü, özgür bireyin gücüne dair yeni bir bakış edinilmesi idi. Modern sanayileşme ve kapitalizmin gerekçesi olarak bireyin servet biriktirme ve bu servetin gücünü kullanma "hakkı" ön plana çıkarılıyordu. Tawney burada, biriktirme/çoğaltma yoluyla elde edilen özçıklarların ve "doğal içgüdünün", kabul gören ekonomik motivasyonlar olarak idolleştirildiğine dikkat çeker. Özellikle son iki yüzyılda sanayileşme *"bireysel akıldan üstün olan her türlü otoriteyi (sosyal değer ve işlev gibi) reddetmeye dayanır."*²⁶ Bu da "insanı herhangi bir ortak bağlılık merkezine tabi olmaksızın ve hiçbir engelle karşılaşmadan, çıkarlarının, hırslarının ve canı ne çekiyorsa onun peşinden gitmekte serbest bıraktı."²⁷ Bu bakımdan modern *"sanayileşme, bireyselleşmenin sapkınlığıdır."*²⁸

Tawney'nin deyişiyle bu "ekonomik bencillik," bireyin kendi çıkarlarının peşinden serbestçe koşabilmesinin toplu-

mun tümüne ekonomik ahenk getireceği varsayımını temel alıyordu. Bu varsayım, ekonomik rekabette, toplum içi soyutlanma ve husumetten kaynaklanan kaygıları dindirmeye yarıyordu. Rekabetçi birey, kendisi bir köşeye bir şeyler yığdıkça toplumun da zenginleşeceğine inanabiliyordu. Modern dönemin büyük bir kısmı için bu varsayım pragmatik açıdan doğrudu. Sanayileşmenin gelişmesiyle herkesin maddi ihtiyacını karşılama çarelerinin de artması bunu çarpıcı bir şekilde kanıtlıyordu. Fakat diğer açılardan, özellikle kapitalizmde sonradan gelişen tekelleşmeyle birlikte, burada sözünü ettiğimiz bireyselci ekonomik gelişmeler bireyin hem kendisiyle hem de çevresindeki diğer insanlarla kurduğu bağa zarar verecek ve onu parçalayan bir etkiye bulunacaktı.

Ekonomik bireyselciliğin sonuçları ve psikolojik içerimlerinin tümünün ortaya çıkması on dokuzuncu yüzyılın ortalarını bulacaktı. Özellikle son safhalarında, sanayileşmenin psikolojik sonuçlarından biri, insanların gözünde *çalışmanın gerçek manasının kaybolmuş olmasıydı*. Çalışmak “iş” haline döndü ve değer kriteri artık üretici faaliyetin kendi içinde değil, o emeğin nispeten kasıtsız sonucu olan ücret ya da maaştı. Bu da hem sosyal saygınlık ve özsaygınlık duygularının zeminini yaratıcı faaliyetin (bireyin kendi gücüne dair duyduğu hisleri sahiden çoğaltarak onu tatmin eden ve böylece kaygıyı gerçekçi bir yolla düşüren yaratıcı faaliyetin) kendisinden alıp servet edinmeye kaydırıldı.

Sanayileşme sisteminde en tepeye yerleştirilen değer servet birikimidir. Dolayısıyla sanayileşmenin psikolojik sonuçlarından biri de *servetin prestij ve başarı için kabul gören kriter haline dönüşmesidir*; Tawney buna “Toplumda saygınlığın temeli” der. Servet biriktirmek, fıtratı gereği rekabetçi bir eylemdir; başarılı olmak komşudan daha çok servet sahibi olmak demektir; başkalarının aşağı düşmesi, kişinin kendisinin yükselmesiyle aynı şeydir. Psikolojik bakış açısından bakan Tawney, servet edinmeyle tanımlanan başarının kısır döngüye götürdüğünü gö-

rür. Kişi, komşularının ya da rakiplerinin bir gün ondan daha fazla servet sahibi olup olmayacağını asla bilemez, emniyetine asla zarar gelmeyeceğinden hiçbir zaman emin olamaz; dolayısıyla *kişi servetini sürekli artırma ihtiyacıyla güdülenir*. Lynd'ler, ilk Middletown incelemelerindeki "Neden bu kadar çok çalışıyorlar?" başlıklı bölümlerinde şuna dikkat çekerler: "Hem iş insanları hem de işçiler kazandıkları parayı giderek daha da çoğalan öznel gereksinimleriyle eşitlemek istercesine canlarını dişlerine takıp çalışıyorlardı."²⁹ Bu "öznel gereksinimlerin" arkasında rekabetçi güdüler olduğu ("Jones'larınkine yetişmek lazım") çıkarımına varırsak haksız olmayız.

Kabul gören başarı standardı olan servet edinmenin, geçinmek ya da hayatta kalmak için gereken maddelerin sayısının artırılmasıyla ilgili olmadığına hatta daha çok zevk almak amacıyla biriktirilen şeyler olmadığına dikkat çekelim. Burada servet, bireysel iktidar işareti, başarı ve özdeğer kanıtıdır.

Modern ekonomik bireysellik, özgür bireyin gücüne duyulan inancı temel alsa da, sonuçta ortaya çıkan olgu şu olmuştur: Gitgide daha çok sayıda insan, iktidar sahibi bir avuç sermaye ya da mülk sahibine ait yerlerde çalışmaktadır. Böyle bir durumun yaygın bir emniyetsizlik hissine yol açmasında şaşılacak bir şey yoktur çünkü birey hem sadece kısmen kendi kontrolünde olan bir başarı kriteriyle karşı karşıyadır hem de iş bulma fırsatları büyük ölçüde kendi kontrolünün dışındadır. Tawney, "Emniyette olma ihtiyacı temel bir duygudur ve uygarlığımızın töhmet altında bıraktığı neredeyse en vahim durum, yığınlarca insanın bundan mahrum olmasıdır" der.³⁰ Bu nedenle, *başta kapitalizmin tekelciliği getirdiği durumlar olmak üzere, ekonomik gelişmeler aslında sanayileşmenin ve kapitalizmin dayandığı bireysel gayret özgürlüğü varsayımının tersi yönde işlemektedir*.

Fakat Tawney'nin de işaret ettiği gibi bireysellelikle ilgili varsayımlar kültürümüzün o kadar derinlerine işlemiştir ki, her ne kadar gerçeklikle bağdaşmasa da insanların büyük bir

kısmı bu varsayımlara sıkı sıkıya sarılmaktadır. Orta ve alt-orta sınıfın üyeleri kaygı deneyimlediğinde, bireyin mülkiyet haklarıyla ilgili aynı kültürel varsayım temelinde çabalarını ikiye katlayıp biriktirmeye, örneğin mülk yatırımı yapmaya, tahvil almaya çalışırlar. *Bu sınıfların üyelerinin kaygısı sıklıkla, emniyette olmama sebeplerinin bir parçası olan bireyselci varsayımları korumak için ilave bir motivasyona dönüşür.*³¹ “Emniyette olmaya duyulan açlık o denli buyurgandır ki, mülkiyet istismanın [ve bu mülkiyet haklarının dayandığı bireysel haklar varsayımının] acısını en çok çekenler ...ona tahammül eder, hatta onu savunurlar.”³²

Tawney ayrıca çok önemli bir noktaya daha temas ederek orta ve alt sınıfların koşullarını iyileştirmek için yapılan devrimlerin (on sekizinci yüzyıldakiler gibi) iktidardaki elitlerin savunduğu aynı varsayımları temel aldığını söyler; yani onlar da bireysel hakların egemenliğini ve bundan doğan mülkiyet hakları varsayımını savunurlar. Bu devrimler bireysel hakların genişletilmesi yönünde elbette değerli sonuçlar almışlardır. Fakat Tawney’ye göre onlar da aynı hatalı varsayıma yaslanmışlar, bireysel tatmin özgürlüğünü sosyal işlevin üzerinde tutmuşlardır. Bu nokta, daha sonra soracağımız şu soru açısından temel bir öneme sahiptir: Modern dönemden önceki yüzyıllarda gerçekleşmiş sosyal değişimler ve devrimler ile bu çağda kültürümüzün karşılaştığı devrimler ve çalkantılar arasında temel bir fark var mıdır?

Tawney’ye göre, Rönesans’tan bu yana gerçekleşen ekonomik gelişmeleri niteleyen bireysellikte eksik olan, *çalışma ve mülkiyete dair sosyal işlev* duygusudur. Bireyselci varsayım “insanları birleştiremez, zira onları birleştiren şey ortak bir amaçla hizmet vermekle oluşan bağdır oysa o bu bağı inkar eder çünkü bütün esası, hizmetten bağımsız hakların korunmasına dayanır.”³³ Bu da kitabımızdaki şu hipotezle uyumludur: *Rekabetçi bireysellik toplum deneyiminin aleyhine işler ve toplumdaki bu eksiklik çağımızdaki kaygının en önemli faktörlerinden biridir.*

Tawney, modern sanayinin gelişimindeki çelişkilerin on dokuzuncu ve yirminci yüzyıla kadar büyük ölçekte kontrol altında tutulmasına dair birkaç açıklama getirir. Bunun bir nedeni sanayileşmenin sınırsız bir genişlemeye izin verecek gibi görünmesiydi. Bir diğer nedeni de işçilerdeki açlık ve korku motivasyonlarının sistemin iyi kötü işlemlerini sağlamasıydı. Fakat kapitalizmde tekelliliğin ön plana çıktığı safhanın, kendi dayandığı temel olan bireysel özgürlük varsayımının ta kendisiyle çeliştiği ortaya çıktığında ve on dokuzuncu ve yirminci yüzyılda korku ve açlık tehlikesi işçi sendikalarının gelişmesiyle hafiflediğinde bireyseli ekonomik gelişmenin yapısındaki çelişkiler su yüzüne çıkmaya başladı.

FROMM: MODERN KÜLTÜRDE BİREYSEL SOYUTLANMA

Şimdi bu gelişmelerin psikolojik ve kültürel anlamlarını yorumlayan iki yazara dönüyoruz: Erich Fromm ve Abram Kardiner. Fromm'un ilgi odağı, modern insanın Rönesans'ta ortaya çıkan bireysel özgürlüğüne eşlik eden psikolojik soyutlanmasıdır.³⁴ Fromm'un fikirleri, bu soyutlanma ile ekonomik gelişmeler arasındaki karşılıklı ilişkiler açısından bilhassa sağlam fikirlerdir. Fromm, "genelde modern sanayi sisteminde, özelde ise onun tekeli safhasında belli faktörlerin, güçsüz, yalnız, kaygılı ve emniyetsiz hisseden bir kişiliğin gelişmesine yol açtığını" gösterir.³⁵ Soyutlanma deneyiminin ilk kuzeninin kaygı olduğu gün gibi açıktır. Daha da netleştirecek olursak, belli bir noktanın ötesine geçen psikolojik soyutlanma mutlaka kaygı ile sonuçlanır. İnsanların birey olarak gelişmesi sosyal bir matriste gerçekleştiğinden, Fromm'un karşısındaki problem, bireyin sahip olduğu özgürlükle birlikte kendisini kişilerarası dünyasıyla nasıl ilişkilendirebildiği ya da ilişkilendiremediğidir. Bu noktada, on dokuzuncu yüzyılda kaygı

problemini bireysellik, özgürlük ve soyutlanma açılarından ele alan Kierkegaard ile benzerlik vardır.

Önce Fromm'un, özgürlüğün *diyalektik* yapısı kavramına bakmamız gerekir. Özgürlüğün her zaman iki yönü vardır: Olumsuz yönü, *tahditlerden ve otoriteden* kurtulmayı sağlamasıdır; olumlu yönü ise bu özgürlüğün yeni bir *bağ* için kullanılıp kullanılmayacağı sorusunu içerir. Her yönüyle olumsuz özgürlük ise bireyin tecridiyle sonuçlanır.

Özgürlüğün bu diyalektik yapısı, hem bireysel çocuğun ortaya çıkışında hem de Rönesans'tan bu yana görülen Batılı insanunki gibi bir kültürdeki karakter yapısının soygelişiminde [filojenez] görülebilir. Çocuk, "birincil bağlarla" ebeveynlerine hayat boyu bağlanmıştır. Gelişim sürecinde, ebeveynlerine duyduğu bağımlılıktan gitgide daha çok kurtulacaktır, bu sürece bireyleşme denir. Fakat bireyleşme, gerek potansiyel gerekse gerçek tehditler getirir; birincil bağların özgün bütünlüğünün yavaş yavaş parçalanmasını içerir; çocuk farklı bir kimlik olmanın, yalnız olmanın farkına varmaya başlar.

Kişinin kendi bireysel varlığına kıyasla ezici bir güç ve etkiye sahip ve genelde tehdit ve tehlikelerle dolu bir dünyadan kopuşu, güçsüzlük ve kaygı hissi yaratır. Kişi o dünyanın ayrılmaz bir parçası oldukça ve bireysel eylemdeki olasılıkların ve sorumlulukların farkına varmadıkça, korkmasına gerek yoktur.³⁶

Bu soyutlanma hissi ve ona eşlik eden kaygı sonsuza dek hoş görülemez. En ideali, çocuğun bir birey olarak gücünün artmasıyla birlikte yeni ve olumlu ilişkilendirmeler geliştirmesini ve bunları sevgi ve üretici çalışmalar aracılığıyla bir yetişkine dönüşürken dışavurmasını beklemektir. Fakat bu problem asla böyle ideal ya da basit bir şekilde çözülmez; bireysel özgürlük, gelişimin her aşamasında ısrarlı bir di-

yalektik içerir. O zaman bu mesele nasıl ele alınacak? Yeni ve olumlu ilişkilendirmeler geliştirerek mi ya da soyutlanma ve kaygıdan kurtulmak için özgürlükten vazgeçerek mi yoksa yeni bağımlılıklar edinerek mi ya da kaygıyı hafifletecek sayısız uzlaşım çözümleri (nevrotik örüntüler) oluşturarak mı? Kişiliğin gelişimi, bu soruya verilen cevapla belirlenir.

Aynı özgürlük diyalektiği kültürel seviyede de izlenebilir. Rönesans'ta ortaya çıkan bireysellik, ortaçağların otoritesinden ve kurallarından kurtulup özgürleşmeyi sağladı; insanlar dinsel, ekonomik, sosyal ve siyasi kısıtlamalardan kurtuldu. Ama özgürlük aynı zamanda emniyet ve aidiyet hissi sağlayan bağları da koparmak anlamına geliyordu. Fromm'un sözleriyle, bu kopuş, "derin bir emniyetsizlik, güçsüzlük, kuşku, yalnızlık ve kaygı hissi yaratmaya mahkumdu."³⁷

Ekonomik alanda ortaçağın kısıtlamalarından kurtulmak (loncaların kurallarından kurtulan piyasaların serbestleşmesi, tefeciliğe konan yasakların kalkması ve servet biriktirme) hem yeni bireyselliğin dışavurumu hem de ona yönelik güçlü bir teşvikti. Herkes yetenekleri (ve talihi) ölçüsünde ekonomik açıdan gelişmeye kendini adayabilirdi. Fakat bu ekonomik özgürlüğün içerdiği şeyler arasında gitgide artan bir bireysel soyutlanma ve yeni güçlere tabi olmak da vardı. Birey artık

kişiler üstü güçlü işleyişler olan sermaye ve piyasanın tehdidi altındadır. Aynı toprakları paylaştığı insanlarla kurduğu ilişki (her biri potansiyel birer rakip olduğundan) artık husumet ve yabancılaşma içermektedir; özgürdür ...yani yalnız, tecrit edilmiş ve her taraftan tehdit altındadır.³⁸

Bu gelişmelerin orta sınıf üzerindeki etkisini incelememiz gerekir çünkü bu sınıf ileride modern dönemde gitgide daha

baskın olacaktır, ayrıca modern kültürdeki nevrotik kaygının özellikle orta sınıfın problemi olduğunu varsaymak için de birçok neden var. Başlangıçta Rönesans'taki iktidar sahibi birkaç sermaye sahibinin en önemli derdi olan servet edinme, giderek kentli sınıfların da en büyük ilgi odağı olmaya başlıyordu. On altıncı yüzyılda orta sınıf, sahip olduğu lüksü ve iktidarı bol bol sergileyen çok zenginler ile çok yoksullar arasına sıkışmıştı. Yükselen sermaye sahiplerinin oluşturduğu tehdide rağmen orta sınıf üyeleri hukuk ve düzenin korunmasına özen gösteriyordu. Yeni kapitalizmin altında yatan varsayımları kabul ettiklerini de buna eklemek gerekir. Bu nedenle içinde bulundukları tehdit dolu ortamda deneyimledikleri husumet, Orta Avrupa köylülerinde görüldüğü gibi açık bir isyanla dışavurulmuyordu. Orta sınıftaki husumet genelde baskılanıyor, gücenme ve içerlenme şeklinde hissediliyordu. Baskılanan husumetin daha fazla kaygı yarattığı bilinen bir olgudur³⁹ ve böylece ortaya çıkan içruhsal dinamik, orta sınıf kaygısını artırmaya neden oluyordu.

Bu kaygıyı dindirmenin bir yolu, durmaksızın bir şeylerle meşgul olmaktır.⁴⁰ Bir yanda kişiler üstü ekonomik kuvvetlerin karşısından duyulan güçsüzlük ile diğer yanda bireysel gayretin her şeye yeteceğine duyulan teorik inanç arasındaki ikilemden doğan kaygı, kısmen de olsa aşırı hareketlilikte semp-tomunu buluyordu. On altıncı yüzyıl ve sonrasında çalışmaya verilen büyük önem, kaygıyı hafifletmenin psikodinamiklerinden birini oluşturur olmuştur. Çalışma kendi içinde bir erdeme dönüşmüştü ama bu, yaratıcı ve sosyal değer üretme amaçlı bir çalışma değildi (Kalvinizmde başarılı çalışma eylemi, büyük kurtuluşa giden bir araç değilse de, kişinin seçilmişler arasında olduğunu gösteren bir işaretti). Çalışmaya yapılan bu vurguya, zamanın ve intizamın önemi ve değeri eşlik ediyordu. Fromm on altıncı yüzyılla ilgili olarak şöyle der, "Amansızca çalışma dürtüsü en temel üretici güçlerden biriydi ve sanayi sistemimizin gelişmesinde en az buhar ve elektrik kadar önemliydi."⁴¹

Kaygı ve Piyasa

Elbette bu gelişmelerin Batı insanının karakter yapısı üzerindeki etkileri muazzamdır. En yüksek kriteri oluşturan şey piyasa değeri olduğundan, kişilere de alınıp satılabilen metalar olarak değer biçiliyordu. Kişinin değeri, alıcı bulacağı piyasadaki değeri idi; satışa çıkarılan şey “kişiliği” de olabiliyordu, becerileri de. Bu ticari değerlendirme (veya daha doğrusu değersizleştirme) ve kültürümüz üzerindeki sonuçları, W. H. Auden’ın *Kaygı Çağı* adlı şiirinde çok etkileyici ve canlı bir betimlemeyle anlatılmıştır. Şiirde genç bir adam, işe yarar bir zanaat edinip edinemeyeceğini sorgularken, başka bir karakter ona şöyle cevap verir:

*...Merak etme, yakında sen de aldırmayacak,
kendinin bir piyasa malı, bir meta olduğunu
değerinin duruma göre değiştiğini,
alıcısına uymak durumunda olan bir tedarikçi olduğunu
kabul edeceksin...⁴²*

O halde piyasa değeri, bireyin kendine biçtiği değer haline gelir, böylece özgüveni ve özduyguları (kişinin kendi benliğiyle özdeşleşme deneyimi) başkalarının onun hakkında ne düşündüğüne bağlı olarak değişecektir; bu durumda “başkaları” dediğimiz grup o piyasayı temsil edenlerdir. Böylece çağın ekonomik süreçleri sadece insanın insana yabancılaşmasına neden olmakla kalmamış, bireyin kendine de yabancılaşmasına yol açarak “özyabancılaşmayı” ortaya çıkarmıştır. Bunun sonucunda yaşanan soyutlanma ve kaygı duygularının ardından hem insanın kendi etrafındaki diğer insanlarla rekabete hem de kendi içinde kendine biçeceği değerle ilgili bir çatışmaya sokulması vardır. Fromm bu durumu çok güzel özetler:

Modern insan piyasada kendisini hem satıcı hem de satılık meta olarak deneyimlediğinden, öz saygısı kendi kontrolünün dışındaki koşullara bağlıdır. “Başarılı” ise değerlidir, değilse değersizdir. Bu yönlendirmeden kaynaklanan emniyetsizlik hissine ne kadar değer biçsek azdır. Kişi, kendi değerinin öncelikle kendine ait insani niteliklerinden değil de, koşulları sürekli değişen rekabetçi bir piyasadaki başarısından oluştuğunu hissederse, o kişinin öz saygısı sallantıda kalmaya mahkumdur ve sürekli başkalarının onayını alma ihtiyacı duyacaktır.⁴³

Kişi böyle bir durumda, “başarı” adına amansızca gayret göstermeye itilir zira kendini değerli kılmasının ve kaygısını dindirmesinin tek yolu budur. Ve bu rekabetçi mücadelede yaşanacak herhangi bir başarısızlık, kişinin kendine biçtiği sözde-saygısını tehlikeye atacaktır; “sözde” olsa da böylesi bir durumda kişinin sahip olduğu tek saygınlıktır bu. Bu da doğal olarak yoğun bir çaresizlik ve aşağılık duygusuna yol açar.

Fromm, yakın zamanlarda tekeli kapitalizmde yaşanan gelişmelerin kişileri değersizleştirme eğilimlerini hızlandırdığına dikkat çeker. Sadece işçiler değil, orta ölçekli işletme sahipleri, beyaz yakalı çalışanlar hatta tüketiciler bile gitgide daha *gayri-şahsi* bir rol oynamaktadır. Artık insanların her birinin işlevi, sıradan bir bireyin etkilemek şöyle dursun, anlayamayacağı kadar büyük bir teknik çarkta, şu ya da bu şekilde, birer dişli olmaktan ibarettir. Kişinin işini değiştirme veya farklı bir tür ürün alma gibi teorik özgürlükleri vardır ama genelde bu, kişinin bir dişliden diğerine geçiş yaptığı olumsuz bir özgürlüktür. “Piyasa”, sıradan bireyin yok denecek kadar az kontrol edebildiği kişiler üstü kuvvetler temelinde işlemeyi sürdürmektedir. Elbette işçi sendikaları ve tüketici

kooperatifleri gibi hareketler bu gelişmeler karşısında belli bir mesafe kaydetmiştir fakat bunların bugüne kadar yapabildiği etkilerin ekonomi yaşamındaki gayrişahsiliği aşmak değil de sadece hafifletmekten ibaret kalabildiğini herkes kabul edecektir.

Kaçış mekanizmaları

Böylesi şartlarda, soyutlanma ve kaygı durumlarından kurtulmak için birtakım “kaçış mekanizmaları” geliştirilmesi beklenen bir şeydir. Fromm, kültürümüzde en çok başvuru mekanizmanın *robotsu konformite/uyum* olduğuna inanır. Birey, tamamen kültürel modeller tarafından kendisine önerilen kişilik tipini “sahiplenir” ve böylece tıpkı diğer insanlar gibi ve herkesin ondan beklediği gibi biri olur.⁴⁴ Bu uyum, “kişi bireysel benliğinden vazgeçer ve çevresindekilerle tıpatıp aynı milyonlarca robotumsudan birine dönüşürse, artık yalnız veya kaygılı hissetmesine gerek kalmaz” varsayımı üzerinden ilerler.”⁴⁵ Fromm’un özgürlüğün diyalektik yapısı fikrinde de böylesi bir uyumdan söz edildiği anlaşılabılır. Kültürümüzde özgürlüğün olumsuz veçhesine ilişkin epey ilerleme (örneğin, bireysel iman, inanç ve görüş üzerindeki harici otoriteden kurtulup özgürleşme) kaydedilmiştir fakat bu da büyük ölçüde psikolojik ve ruhsal bir boşlukla sonuçlanmıştır. Sırf otoriteden kurtulmayı içeren soyutlanma uzun bir süre devam edemez; reddedilen otoritenin yerine kamuoyu ve sağduyu gibi içsel ikameler konur; Fromm bunlara “İsimsiz otoriteler” der.

Modern özgürlüğün bir başka yönü de bireyin neyi seçtiyse ona ibadet etme hakkıdır. Fakat Fromm buna bir ekleme yapar: “Bir zamanlar kişinin kendi vicdanı uyarınca ibadet etmesine izin vermeyen kilise ve devlet otoritesine karşı bu bir zafer olsa da, modern bireyin artık doğal bilimlerin yöntemleriyle kanıtlanmayan hiçbir şeye inanma yetisinin kalmadığını

yeterince göremiyoruz.”⁴⁶ Salt olumsuz özgürlüğün yarattığı boşluğu dolduran bu “içsel kısıtlamalar, zorlanımlar, korkular” robotsu uyum için güçlü bir motivasyon oluşturur. Bu uyum, birey tarafından soyutlanma ve kaygıdan kaçış aracı olarak görülse de, durum tam tersine işler: Birey kendi özerk gücünden feragat etme pahasına uyum sağlar ve bu nedenle daha çaresiz, güçsüz ve emniyetsiz hisseder.

Fromm, bireysel soyutlanmadan kaçmak için başvuru olan diğer mekanizmalar arasına sadomazoşizmi ve yıkıcılığı da koyar. Sadizm ve mazoşizm ilk anda başkalarına acı verme veya kendine acı verme arzusunu akla getirir de, temelde bireyin soyutlanmaktan kurtulmak için bir başka insan ya da insanların varlığına kendini kaptırdığı sembiyotik biçimlerle dışavurulur. “Farklı türlerdeki mazoşist çabaların tek bir hedefi vardır: *Bireysel benlikten kurtulmak, kendi benliğini kaybetmek*, bir diğer deyişle, *özgürlüğün yükünden kurtulmak*.”⁴⁷ Mazoşizmde bireyin “daha büyük” bir gücün parçası haline gelerek çaresizliği telafi etme gayreti içinde olduğunu görürüz. Yakın zamanlı sosyopolitik gelişmelerde faşizm şeklinde kendini gösteren yıkıcılık yine dayanılmaz bir güçsüzlük ve soyutlanma duygusundan kaçma ihtiyacıyla ilişkilidir. Bunun nasıl gerekçelendirildiği, kaygı (bu örnekte, soyutlanmadan kaynaklanan kaygı) ile husumet arasındaki ilişkide görülebilir. Daha önce de işaret ettiğimiz gibi, kaygı husumete yol açar ve yıkıcılık husumetin açığa çıkmış biçimlerinden biridir.

Faşizm karmaşık bir sosyoekonomik olgudur fakat psikolojik açıdan bakıldığında kaygıdan dem vurmaktan açıklanamaz. Faşizmde deneyimlenen kaygı safhaları yani bireyin soyutlanması, önemsiz ve güçsüz hissetmesi bilhassa önemlidir: Faşizmin öncelikle alt-orta sınıf olgusu olarak başladığı kabul edilir. Alman faşizminin kökenlerini irdeleyen Fromm, 1. Dünya Savaşı ve 1929 buhranından sonra özellikle orta sınıfın yaşadığı güçsüzlük hissini şöyle anlatır: “Halkın büyük çoğunluğunu, birey olarak önemsiz ve güçsüz olduğu duygu-

su ele geçirmişti; bu durum genelde tekелci kapitalizmin tipik özelliklerindendir.”⁴⁸ Orta sınıf sadece ekonomik açıdan değil psikolojik açıdan da kendini emniyette hissetmiyordu; önceki otorite merkezleri olan monarşi ve aileyi yitirmişti. Sadoma-zoşizm ve yıkıcılığın damga vurduğu faşist otoriter rejimin psikolojideki nevrotik semptomla benzer bir işlevi vardı: Faşizm bireyin soyutlanmışlık ve güçsüzlük duygularını telafi ediyor, bireyi kaygı yaratacak durumlardan koruyordu.⁴⁹ Faşizmi nevrotik semptomla benzetecek olursak, faşizm toplumun nevrotik halidir diyebiliriz.

Fromm’a getireceğim eleştirilerin başında insan gelişiminin biyolojik tarafını önemsiz görmesi ya da sadece öylesine geçiştirmesi geliyor. Bunun bir örneğini şu ifadesinde görürüz: “İnsanın doğası, tutkuları ve kaygıları birer kültürel üründür...” Kendimi buna şu cevabı verirken buluyorum: “Hayır, insan doğası, tutkuları ve kaygısı kültür tarafından üretilmemiştir; bunlar *hem* insandaki saldırganlık, husumet, kaygı vb. yetilerinin kaynağı olan biyolojik araçların *hem de* bu yetilerin dışavurumlarını yönlendiren ve hafifleten kültürün ürünleridir.” Fromm’u eleştirerek (başta Marcuse) ona revizyonist diyenler bu açıdan haklıdır. Fakat bu noktalar, Fromm’un ilk kitaplarının çok önemli ve yaratıcı katkılar getirdiği ve Amerikan bakışına yine aynı ölçüde önemli etkilerde bulunduğu gerçeğini gölgeleyemez. Bu nedenle, yukarıdaki sayfalarda Fromm’un *Özgürlükten Kaçış* eserinden faydalandım. Her ne kadar köklerini Heidegger’den almışsa da *Erdem ve Mutluluk* [*Man for Himself*] kitabı bence gerçek bir katkıdır ve yukarıda bu kitaptan da bazı alıntılar yapılmıştır.

KARDİNER: BATILI İNSANIN GELİŞME MODELİ

Kardiner’in, Ortabatı Amerika’daki kırsal bölgede yer alan Plainville köyü üzerinden yaptığı psikodinamik analizi ve Batılı insanın psikolojik gelişim modeline çizdiği çerçeve,

Fromm'un modern kaygının kültürel kaynakları problemi-ne getirdiğinden daha farklı bir yaklaşım içerir. Kardiner'in odağında Batı insanının, son 2.000 yıl içinde çok az değişti-ğini düşündüğü *temel kişilik yapısı* vardır; Fromm ise modern dönemdeki Batı insanının *özel karakter yapısıyla* ilgilenmiştir. Plainville'i kendine baz alan Kardiner, kaygının kaynaklan-dığı kişilik gelişim modelinin çerçevesini çizer ve bu gelişim modelinin ve ondan kaynaklanan kaygıların Batı insanının tarihsel gelişiminde nasıl tezahür ettiğine dair önerilerde bu-lunur.⁵⁰

Plainville'de Kardiner epey kaygı ve büyük miktarda top-lum içi husumet gözlemler. Sosyal prestij hedefleri yurttaşlar arasında baskın bir unsurdur. Birey, bu hedefleri kotarma ya-rışında bir taraftan özdeğerini bulur, diğer taraftansa öz saygı yitimi, aşağılık duyguları ve başarısızlık hisseder. Kardiner, bu sosyal prestij hedeflerinin nasıl egemen olduğuna, onları kotarma mücadelesinde neden bu denli zorlanımlı bir reka-betçiliğin benimsendiğine, buradan kaygı ve husumetin nasıl çıktığına dair sorular sorar. Bunlara cevap verirken Plainvil-le'deki bireylerin psikolojik gelişim modeline dair açıklamalar yapması da gerekir.

Kardiner bir dış değerlendirme yaparak, Plainville'de Batı in-sanındaki bireysel gelişim modelini her şeyden önce anneye duyulan güçlü duygusal bağların belirlediğini söyler. İlkel kültürlerle karşılaştırıldığında Plainville'deki annelerin bebek bakımı, onları korumaları ve bebeklerin aldığı duygusal tat-min çok iyi seviyededir. Bu da çocuklarda kendine yüksek de-ğer biçmeyle sonuçlanır. Erken yaşlarda bu kadar iyi bir duy-gusal gelişim yaşamaları sayesinde güçlü bir egoya ve güçlü bir süperegoya sahip olurlar ve bu, ebeveynlerini idealleştir-melerini de içerir. Anneyle girilen bu yakın duygusal ilişki daha sonraki yıllarda yaşadıkları krizlerde pasifliğin ve aşırı duygusal bağımlılığın yolunu açar, kişilik gelişimine sağlam bir zemin oluşturduğu için bunun etkisi normalde yapıcıdır.

Fakat gelişim modelinin ikinci özelliği, ebeveynlerden alınan disiplin aracılığıyla *tabulara giriş* tir. Kardiner bu tabuların en çok cinsellik ve tuvalet eğitimiyle ilgili olduğunu görür. Bu durum, bu denli yapıcı başlayan psikolojik gelişimi ciddi ölçüde bozmaktadır. Çocuğun zihninde, ebeveyn bakımının devamıyla ve bu bakımın sağladığı duygusal ihtiyaç tatminiyle ilgili kuşkular belirir. Kardiner'in gevşetici işlev diye adlandırdığı çocuğun haz modellerinin önü kesilir. Bunu takip eden çatışmanın birkaç sonucu vardır. Engellenen haz modellerinin bir sonucu olarak *husumet* gelişir. Bu husumet ebeveynlere yönlendirilebilir (husumetin şiddetiyle orantılı olarak) ama genelde baskılanır. Husumet kardeşlere de yöneltilir çünkü çocuğun almayı öğrendiği ama şimdi tehlikede olan duygusal destek görme mücadelesinde kardeşler birer rakiptir. Duygusal ihtiyaç tatmini köken olarak ebeveynle (özellikle anneyle) bağlantılı olduğundan, engellenen haz modellerinden doğan kaygı, çocuğun anneye aşırı bağımlılık duymasıyla sonuçlanabilir. Daha küçük bir olasılık da olsa, babaya bağımlılık duyulabilir. Böylece ebeveynlere, kaygı gidericiler olarak abartılı bir konum verilir. Son olarak ve bu büyüme modelinde oldukça önemli bir yer tutan *itaat*, fazlasıyla abartılır. *İtaat yoluyla kaygı gidermeye* ve diğer tarafta suçluluk hisnine özel bir güç atfedilir ve itaatsizlik durumunda bunların eşlikçisi olan kaygı ortaya çıkar.

Bu modelle birlikte gelişen kişiliğin en önemli özelliği, Kardiner'in sözleriyle, yoğun bir "duygusal potansiyele" sahip olmasıdır ama bu aynı zamanda, eylem modellerinin engellenmesi yüzünden duygusal potansiyelini doğrudan dışavuramayan bir kişiliktir. Bunun olumlu yönü, Batılı insanın üretim gücünün yüksek olmasıdır. Olumsuz yönü ise, Batılı insanı oldukça yoğun kaygıya yatkın hale getirmesidir.

Plainville ve Batılı insandaki bu özel kaygı vesileleri (başarıya bağlı kaygı, sosyal saygınlık için rekabete girmek vb.) bu gelişim modelinden nasıl kaynaklanır? Tawney ve kendin-

den önce gelen Fromm gibi Kardiner de *başarı* kavramına çok önem verir.

Toplunun onayladığı başarı hedefi; hazda ve gevşetici işlevlerdeki tüm diğer eksiklikleri telafi aracı haline getirilir. Birey birtakım başarı veya emniyet hedeflerini kotarmış gibi görüldüğü müddetçe, öz saygı iddiasında da bulunabilecektir.⁵¹

Böylesi bir kültürde kişiliğin geliştirebileceği kapsamlı öz-dışavurum yetileri, sosyal saygınlık kotarmaya ya da prestij sembolü olan servet sahibi olmaya yöneltilir. "Başarı mücadelesinin böylesine büyük bir kuvvet olmasının nedeni özkorumaya ve özsaygının eş değeri olmasıdır."⁵² Yukarıda anlatılan gelişim modelinin ürettiği kişilik, özsaygısını artıracak değerlendirmelere şiddetle ihtiyaç duyar ve aynı zamanda öz saygısıyla ilgili sık sık hüsrana da uğrar. O halde böyle bir kültürde yaşayan kişide kaygı başladığında, bu kaygıyı hafifletmek ve öz saygısını yeniden yerleştirmek için yeni bir başarı mücadelesine girmesi gayet anlaşılır bir durumdur.

Toplum içi husumet, rekabetçi gayretlere ilave bir motivasyon kazandırır. Kardiner bu toplum içi husumetin de öncelikle engellenmiş haz güdülerinden kaynaklandığını anlatır. Bu husumet toplum içinde kendini çoğaltır çünkü kendi hazları yasaklanan kişi, başkalarının hazlarını da yasaklamak için gruplara katılır (örneğin, dedikodu). Daha sonra bu toplum içi husumet, toplum tarafından kabul gören saldırgan rekabette, genelde rekabetçi çalışma şeklinde dışavurulur. Fakat bu husumet ve saldırganlık bireyin çevresindekilerle dostluk ilişkileri kurmasını engellediğinden soyutlanma hissi artmaya başlar. Plainville'deki ve Batı insanındaki kişiliğin sağlam bir toplum temeli vardır ve küçük yaşta kurulan duygusal ilişkiler nedeniyle topluma duyduğu ihtiyaç büyüktür. Yetişkinler Rotary Kulübü'ne, Lions'a ya da Yelken Kulübü'ne

katılır. Fakat toplumun bu gruplaşmalardaki diğer faktörlerce engellenme olasılığı büyüktür. Böylece toplum içi husumet agresyon ve rekabete yol açar.

Kardiner'in psikolojik gelişim modeli analizinde değerli noktalar olduğu aşıkâr. Yine de bu kitapta daha önce ifade edilen bakış açısına paralel bir soru doğuyor: *Bu büyüme modelinde ortaya çıkan çatışma, kaygı ve husumetin açıklaması, tabular yoluyla haz modellerinin engellenmesidir mi yoksa bu tabular aslında, çocuğun ebeveynlerinin kontrolü ve egemenliği altında kaldığı ve dolayısıyla kişiliğinin serpilmesi için gereken şeylere sınır getirildiği zemin midir? Bu kitap ikinci bahsi öne çıkarmaktadır.*

Bence, çocuğun gelişiminin kontrole tabi tutulması ve bastırılması ve dahi ebeveynlerin kullandığı keyfi disiplin yöntemleri gelişim modelinde çok önemli unsurlardır; ebeveyn-çocuk mücadelesinin gerçekleştiği yer ise cinsellik ve tuvalet tabularıdır (Plainville gibi yerlerin olduğu kültürümüzde en çok öne çıkan yer budur). Daha sonra ortaya çıkan kaygının psikolojik kaynağı olarak burada benim en kritik bulduğum nokta, Kardiner'in anlattığı gibi, Batı kültürünün çocuk eğitimdeki *istikrarsızlıklarıdır*. Kardiner bunu Alorese toplumunda analiz etmiştir; Alorese toplumunda düzensizlik, aldatma, güvenilmezlik ebeveynlerin çocuklara karşı davranışlarına damga vurur ve çocuk büyüdüğünde tipik olarak soyutlanmış, güvenilmez ve kaygılı bir yetişkin olur.

Batı insanının tarihsel çizgisinde, rekabetçi sosyal prestij nasıl oldu da egemen hedef olarak ortaya çıktı? Kardiner, yukarıda da belirtildiği gibi, Eyüp ve Sophocles'ten New York'taki modern yurttaşa kadar Batı insanının temel kişilik yapısında çok az değişiklik olduğuna inanır. Kardiner'e göre bebeklik döneminde iyi bakım, ardından kapsamlı tabular ve dürtü kontrol sistemleri, bu tabulardan kaynaklanan husumet ve agresyon Batı tarihinde az çok süreklilik arz etmiştir. Tabu sistemini ve ona eşlik eden agresyonu kontrol altında tutmak için ödüller ve cezaların kullanıldığı güçlü bir ebeveyne ita-

at sistemi normal olarak varlığını sürdürmüştür. Kardiner'e göre ortaçağlarda bu kontrol sabit aile kümeleriyle, feodalizmde derebeyinin iktidar ve korumasıyla ve dini sistemde ölümden sonra gelecek ödül ve cezalarla korunmuştu. Aile, derebeyi ve kilise itaat bekleyebilir, kaygıyı dindirebilirdi.

Rönesans'ta bu kontrol kaynaklarının gücü muazzam bir düşüş gösterdiğinde toplumsal esenliğe duyulan ilginin yerine başka şeyler (başarı, prestij) geçti. Sosyal başarıya duyulan ilgi, bilim ve kapitalizmin gelişmesinden çok faydalandı. Artık benlik, değerini sosyal prestijde buluyor, gerilimler ve kaygı sosyal esenlik olarak görülen başarıyla hafifletiliyordu. Toplum içi husumet ve agresyon artık kilise, aile ve feodal yapılarla kontrol altında tutulmuyor, rekabetçi mücadele *aracılığıyla* kişinin kendine değer biçme motivasyonlarına dönüşüyordu.

Kardiner'in, Eyüp'ten John Doe'ya kadar çok az şeyin değiştiği ifadesinin akla getirdikleri konusunda sorularım var. Bir Eskimo ile kıyaslandığında, M.Ö. beşinci yüzyıldaki bir Yunan yurttaşının ve New York'taki modern bir vatandaşın temel kişilik yapılarında pek çok benzerlik görebileceğimiz doğrudur. Fakat tarihsel açıdan asıl kritik sorun kültürümüzün farklı dönemleri arasındaki farkların nasıl oluştuğudur. Yukarıda sözünü ettiğimiz Mannheim'ın sözlerinden yola çıkarsak, "Ortaçağlar ve Rönesans'ta neden birbirine tamamen zıt insan tipleri çıkmıştır?" "Temel kişilik yapısı" farklı dönemlerde farklı tipler yaratan değişikliklere ışık tutmayan bir kavram olabilir. Fakat asıl konu Kardiner'in, ön kabullerin tümünde bulunan tarihsel göreliliği görememiş olmasıdır; çağımızdaki psikoloji biliminin temel aldığı ön kabuller de buna dahildir. Yukarıda belirttiğim gibi, gerçek bir tarihsel bilinç için tarihsel görelilik duygusu şarttır.

7. Bölüm

Kaygı Kuramlarının Özeti ve Sentezi

*“Hipotezler” terimini bilerek kullanıyorum. Bu [kaygıya dair hipotezler oluşturmak] önümüze konan en zor problem-
dir ama problemin zorluğu gözlemlerimizin yetersizliğinden
kaynaklanmamaktadır çünkü bize bunca bulmacayla gelse de
en yaygın ve en bilindik olgudur; problemin zorluğu bu ol-
guya dair kurguların uzak ve dolaylı olmasından da kaynak-
lanmıyor çünkü bu konuyla bağlantılı bir kurgu söz konusu
değildir. Hayır, buradaki asıl mesele hipotezler meselesidir;
bir diğer deyişle, doğru soyut fikirlerin girilmesi ve bunların
gözlemlenen hammaddeye uygulanması ve böylece konuya
bir düzen ve açıklık getirmektir.*

—Sigmund Freud, “Kaygı” Yeni Giriş Dersleri

Bu bölümde amacımız, kaygıya dair önceki bölümlerde anlatılan teori ve verilerin bir sentezini oluşturmaktır. Freud’un deyişiyle, “doğru soyut fikirleri” girerek bu alana “düzen ve açıklık” getirebilmeyi amaçlıyoruz. Hedefimiz, bir kaygı teorisi geliştirerek kapsamını mümkün olduğu kadar genişletmek; mümkün olmayan yerlerde ise farklı teoriler arasındaki önemli ayrımlara dikkat çekmektir. Bu senteze dair benim görüşüm ise hem örtük hem de açık bir şekilde kendini gösterecektir.

KAYGININ DOĞASI

Kaygıyı inceleyen (Freud, Goldstein ve Horney bunlardan sadece üçüdür) isimler, kaygının *yayılmacı* bir endişe olduğu noktasında fikir birliği içindedir; onlara göre korku ile kaygı arasındaki fark şudur: Korku belli bir tehlikeye verilen tepkidir; kaygı ise daha belirsiz, “muğlak” ve “nesnesiz” bir duygudur. Kaygıyı tanımlayan özellikler, bir tehlike durumunda duyulan *belirsizlik* ve *çaresizlik* hisleridir. Kaygının yapısı, kaygıyı doğuran şeyin mevcudiyetinde *neyin* tehdit altında olduğunu sorarak anlaşılır.

Diyelim ki ben bir üniversite öğrencisiyim ve dişimi çek-tirmek için diş hekimine gidiyorum. Yolda o dönem sınıfında ders aldığım, odasında ziyaret ettiğim saygın bir profesörle karşı karşıya geliyorum. Profesör ne bana bir şey söylüyor ne başıyla selam veriyor ne de merhaba diyor. Onu geçip gittikten sonra “göğsümden” her tarafa yayılan bir his içimi kemirmeye başlıyor. *Ben fark edilmeyecek kadar önemsiz biri miyim? Benim hiç değerim yok mu?* Dişçi eline pensi alıp dişimi çekerken, az önce sokakta duyduğum kaygıdan daha yoğun bir korku duyarım. Ama dişçi koltuğundan kalktığı an o korkuyu unutmuş olurum. İçimi kemiren kaygı ise gün boyu benimle kalır; hatta gece rüyama bile girebilir.

Dolayısıyla, kaygıdaki tehdit duygusunun korkudan daha yoğun olması gerekmez. Fakat kaygı duygusu çok daha derinlere işler. Kişiliğin “merkezinde” ya da “özünde” bir şeyin tehlikede olduğu hissedilir. Öz saygım, kişi olarak kendimi deneyimleyişim, değerli biri olma hissim... İşte tehlike altındaki olan şeyler kabaca bunlarla tarif edilir.

Ben şu tanıımı öneriyorum: *Kaygı, bireyin sahip olduğu kişiliğinin varlığı için temel öneme sahip bazı değerlerin tehdit altına girmesiyle tetiklenen endişedir.* Bu tehdit fiziksel yaşamına (ölüm tehdidi) ya da psikolojik varlığına (özgürlüğü yitirmesi veya anlamsızlık) ya da kişinin varlığının özdeşleştirdiği başka bir

değere (vatanseverlik, bir başka kişiye duyduğu sevgi, “başarı”, vb.) yöneltilmiş olabilir. Aşağıda (sayfa 322) konu edeceğimiz Nancy, kendi varlığını bir başka kişiye duyduğu sevgi ile özdeşleştiriyor ve nişanlısından söz ederken şöyle diyor: “Onun bana duyduğu sevgide bir terslik olursa, ben mahv olurum.” Nancy’nin bir benlik olarak emniyet duygusu, bir başka kişinin sevgisine ve onu kabulüne bağlıdır.

Bireyin bir kişilik olarak varlığını bir değer ile özdeşleştirilmesi, işini kaybedip yeniden işsizlik maaşına başvurmak zorunda kalma endişesi duyan Tom’un¹ sözlerinde de çarpıcı bir şekilde ifade ediliyor: “Ailemi geçindiremeyeceksem, kendimi rıhtımdan aşağı atsam daha iyi.” Burada Tom bize, sorumluluk sahibi bir aile reisi olarak kendine saygı kazandıran işini koruyamazsa, hayatının tüm anlamını yitireceğini, bunun yerine ölmesinin daha iyi olacağını söylüyor. Bunu, kendi hayatını söndürerek yani intihar ederek doğrulayacak. Kaygı örnekleri farklı insanların bağlı oldukları farklı değerlerin sayısı kadar çeşitlilik gösterir. Fakat kaygı ile ilgili değişmeyen bir şey varsa o da, bireyin kendi varlığının temelini oluşturacak kadar değer verdiği bir şeyin, dolayısıyla da bir kişilik olarak duyduğu güvenin tehlikeye girmesidir.

Kaygıyı tarif ederken “yayılmacı” ve “muğlak” gibi terimlerin çok sık kullanılması, kaygının diğer duygular kadar acı vermediği anlamına gelmez. Hatta, diğer koşullar sabit olduğunda, kaygı korkudan bile daha fazla acı verebilir. Ayrıca, bu terimler sadece kaygının genelleştirilmiş ve “kapsamlı” psikofiziksel niteliğine gönderme yapmaz. Korku, öfke, husumet gibi diğer duygular da organizmanın tümüne nüfuz edebilir. Gerçekte, kaygının yayılmacı olması ve belli farklarla tanımlanamaması, tehdidi deneyimleyen kişiliğin seviyesi ile ilişkilidir. Her birey, farklı korkuları kendi geliştirdiği güvenlik örüntüsü temelinde deneyimler; *fakat kaygıda tehlikede olan, bu güvenlik örüntüsünün ta kendisidir*. Korku, her ne kadar rahatsız edici olsa da, mekansal olarak tespit edilebilen ve teoride

karşılık vermek için hazırlık yapılabilecek bir tehdit olarak deneyimlenir. Önemli olan, organizmanın nesne ile ilişkisidir ve telkin ya da uygun bir mücadele yoluyla o nesne ortadan kaldırılırsa, endişe de yok olur. Fakat kaygıda kişiliğin temeli (merkezi, özü) saldırıya uğradığından, birey ne tehdidin “dışında durabilir” ne de onu nesneleştirebilir. Bu nedenle, onu karşılayacak bir adım atma şansı yoktur. İnsan bilmediği şeyle savaşılamaz. En genel sözcükleri kullanarak ifade edecek olursak, kişi kaygıya yakalanır ve bu şiddetliyse onun altında ezilir; zira kişi korku içindedir fakat neden korktuğunu bilememektedir. Kaygının, çevredeki bir şeye değil öze yöneltilen bir güvenlik tehdidi olması, Freud ve Sullivan gibi yazarları onu “kozmetik” bir deneyim olarak nitelemeye sevk etmiştir. “Kozmetik” çünkü bizi topyekûn sarar, öznel evrenimizin tümüne nüfuz eder. Dışında durup, onu nesneleştiremeyiz. Onu kendimizden ayrı bir şey gibi göremeyiz çünkü bakmak için kullandığımız algının kendisi de kaygının istilasına altındadır.

Bu değerlendirmeler, kaygının neden öznel ve nesnesiz bir deneyim olduğunu anlamamıza yardımcı olacaktır. Kierkegaard’ın, kaygının dahili bir durum olduğunun altını çizmesi ve Freud’un kaygıda nesnenin “göz ardı” edildiğini savunması, kaygıyı başlatan tehlike durumunun önemsiz olduğu anlamına gelmez (*gelmemelidir*). Aynı şekilde, “nesnesiz” terimi de kaygıya yol açan tehlikenin (nevrotik kaygı söz konusu ise) sadece bilinçaltına bastırıldığını göstermez. Aslında, *kaygı nesnesizdir çünkü kişinin, nesneler dünyasından ayrı tuttuğu benlik algısının zemininde kurulu psikolojik yapısının temelinde saldırıda bulunur.*

Sullivan, bireyi kaygıdan korumak için bir özdinamizmin geliştirildiğine dikkat çeker. Bunun tersi de geçerlidir; yani tırmanan öz farkındalığı düşürür. Kaygı ne kadar yükselirse, kişinin dış dünyadaki nesnelerle ilişki içindeki bir özne olarak kendi benliğine dair farkındalığı o kadar bulanıklaşır. Gerçekte, bireylerin kendi benliklerine dair farkındalıkları,

dış dünyadaki nesnelere dair farkındalıklarıyla karşılıklı ilişki içindedir. Burada, kaygının şiddetiyle orantılı olarak bozulan şey, öznellik ile nesnellik arasındaki bu ayrımdır. Kaygının “arkadan saldırması” ya da aynı anda her yönden birden saldırmasından söz ederken kastedilen şey de budur. Kaygı deneyiminin şiddetiyle doğru orantılı olarak birey, kendisi ile ortamdaki uyaran arasındaki bağı görme ve o uyarana dair yeterli değerlendirme yapma yeteneğini kaybeder. Çeşitli dillerde kullanılan ifadeler de buna uygundur; korkuyla ilgili konuşurken “bir korkusu var” deriz ama kaygıdan söz ederken “kaygı içinde” deriz. Bu nedenle, şiddetli klinik vakalarda “benliğin çözülmesi” olarak deneyimlenir.

Harold Brown’ın, “Aklımı kaçırmaktan korkuyorum” demesi de buna örnektir; bu ifade pusuda bekleyen bu “çözülmeyle” ilgili korkuyu ifade etmek için hastaların da sık sık kullandığı bir ifadedir. Brown ayrıca, “hiçbir duyguyu, hatta cinsellik duygusunu bile net bir şekilde hissedemediğini” ve bu duygusal boşluğun “acıacak kadar rahatsız edici” olduğunu söylemiştir (insan burada şunu düşünüyor: Günümüzde bu ülkede ve Batı dünyasında sekse bu kadar düşkün olunmasının nedeni, çözülmekte olan bir toplumun kaygısı karşısında bireyin kendi benliğine destek olacak belirgin duygular deneyimlemesi için en kolay yoldan sarıldığı bir çare olabilir mi?). Şiddetli bir kaygı içindeki kişinin ne yaşadığını dışarıdan bakıp anlamak çok zordur. Brown arkadaşlarından söz ederken haklı olarak şöyle der: “Denizde boğulmakta olan kişiye [bana] yüz diye yakarırken suyun altında ellerimin ve ayaklarımla bağı olduğunu bilmiyorlar.”

Özetleyecek olursak: *Kaygının nesnesiz olması, bireyin güvenlik temelini tehdit altına girmesinden kaynaklanır ve birey kendisini nesnelerle ilişkili hissetmek için tam da bu güvenlik zeminine ihtiyaç duyduğundan, özne ile nesne arasındaki ayrım yok olur.*

Kaygı benliğin temelini tehdit ettiği için felsefi düzlemde bu durum şöyle tarif edilir: Kişinin benlik olarak varlığının

sonlanabileceğini fark etmesi. Tillich buna “olmama” [nonbeing] tehdidi der. Kişi bir varlıktır yani olma durumundadır; bir benliktir, fakat herhangi anda olmama durumuna geçme olasılığı da vardır. Ölüm, tükenmişlik, hastalık, yıkıcı saldırı vb. bunların hepsi “olmama” örnekleridir. Pek çok insanın zihninde ölümle bağdaştırılan normal kaygı elbette bu kaygı tipinin en evrensel biçimidir. Fakat benlik çözülmesi sadece fiziksel ölümü içermez. Bireyin benlik olarak varlığını özdeşleştirdiği psikolojik veya tinsel anlamın (örneğin anlamsızlık tehlikesi) kaybı da buna girer. Dolayısıyla Kierkegaard’ın kaygı için “hiçlik korkusu” demesi, bu bağlamda, hiçe dönüşme korkusu anlamı taşır. Daha sonra da göreceğimiz gibi, benlik çözülmesi tehdidiyle bağlantılı bu kaygı ile cesur ve yapıcı bir şekilde yüz yüze gelip ona kafa yormak aslında kişinin nesnelerden farklı olma duygusunun gelişmesini ve olmama duygusuyla baş etmesini sağlar. Bu, benlik olma deneyiminin güçlendirilmesi demektir.

NORMAL VE NEVROTİK KAYGI

Kaygının yukarıdaki sayfalarda verilen fenomenolojik tarifi, sadece nevrotik kaygı için değil diğer kaygı türleri için de geçerli olabilir. Bu tarif, örneğin, Goldstein’in beyin hasarı almış hastalarında görülen felaket durumu tepkisine de uygulanabilir. Ayrıca, tepkinin şiddetine göre değişmekle birlikte, her türlü durumda her tipte insan tarafından deneyimlenen normal kaygıya da tatbik edilebilir.

Normal kaygıya örnek olarak, totaliter rejimlerde yaşayan kişilerin bölük pörçük aktardıklarını bir araya getirerek ortaya çıkan bir tabloyu ele alabiliriz. Zamanının önde gelen sosyalistlerinden biri, Hitler iktidara geldiğinde Almanya’da yaşıyordu. Son birkaç ay içinde arkadaşlarından bir kısmının toplama kamplarına götürüldüğünü ya da bilinmeyen bir sona sürüklendiğini görüyordu. Böyle bir dönemde ken-

disinin de tehlikede olduğuna dair durmaksızın endişe duyuyor ama yakalanıp yakalanmayacağını, Gestapo'nun onu bulup bulmayacağını ya da bulur da tutuklanırsa başına *neler* gelebileceğini kesin olarak bilemiyordu. Bu zaman zarfında her yöne yayılan, acı dolu ve hiç geçmeyen bir belirsizlik ve çaresizlik duygusu yaşadı ki bunlar yukarıda tarif ettiğimiz kaygıya özgü özelliklerdir. Üstelik yüz yüze geldiği tehdit sadece muhtemel bir ölüm, acı ve toplama kampına gönderilme utancı değildi; kişi olarak varlığının anlamı tehdit altındaydı çünkü inançları için çalışma özgürlüğü, onun gözünde, varoluşuyla özdeşleştirdiği bir değerdi. Bu adamın tehdide tepkilerinde kaygının tüm temel özellikleri mevcuttur fakat bu kaygı, tehdidin gerçekliğiyle orantılıdır ve nevrotik kaygı olarak tanımlanamaz.

Normal kaygı, (1) nesnel tehditle orantısız olmayan, (2) baskılama ya da bir başka içruhsal bir çatışma mekanizması içermeyen ve ikinci maddeye bağlı olarak, (3) yönetiminde nevrotik savunma mekanizmaları gerektirmeyen bir tepkidir. Normal kaygı ile (4) bilinçli farkındalık düzeyinde yapıcı olarak yüzleşilebilir *ya da* nesnel durumda değişiklik olduğunda kaygı yatışabilir. Tehditlere (örneğin bir yerden düşmek ya da karnını doyuramamak gibi), farklı özellikleri olmayan ve yaygın tepkiler veren küçük çocukların kaygısı da normal kaygı kategorisine girer. Bu tehditler bebek, içruhsal baskılama süreçleri ve nevrotik kaygıdaki çatışmaları yaşayamayacak kadar küçük olduğunda gerçekleşir. Ayrıca, bildiğimiz kadarıyla, bu tehditler, bebek tarafından nispeten bir çaresizlik durumunda ve varlığını tehlikeye atan bir duruma karşı nesnel olarak da yaşanabiliyor.

Normal kaygı ya da Freud'un deyişiyle "nesnel kaygı" yaşam boyu sürer. Normal kaygının mevcudiyetine dair işaretler yalnızca genel huzursuzluk, tetikte olmak, dışarıda izleyen biri olmasa bile etrafa kuşkuyla bakmak olabilir. Howard Liddell (3. ve 4. Bölüm), kaygının zihni gölge gibi takip ettiği-

ni söyler. Lawrence Kubie için kaygı, insanlardaki erken şaşırma tepkisi ile geç akılcılık arasındaki köprüdür. Alfred Adler uygarlığın ta kendisinin, insanın kendi yetersizliklerinin farkında olma yetisinin bir ürünü olduğunu söyler ki bu da bir kaygı ifadesidir. Bu isimler ve fikirlerinden söz etmemin sebebi, normal kaygının günlük yaşamdaki önemini göstermektir.

Yetişkinlerde görülen normal kaygı genelde göz ardı edilir çünkü bu deneyimin yoğunluğu nevrotik kaygıdan çok daha düşüktür. Ayrıca, normal kaygının bir özelliği de yapıcı olarak yönetilebilir olmasıdır; bu nedenle kendisini “panik” veya benzeri abartılı biçimlerde göstermez. Fakat tepkinin *niceliği* ile *niteliği* birbirine karıştırılmamalıdır. Tepkinin şiddeti, sadece “Verilen tepki nesnel tehdide orantılı mı?” sorusunu sorduğumuzda, nevrotik ve normal kaygıyı birbirinden ayırmak için belirleyici bir özelliktir. Her insan normal gelişim sürecinde varlığına ve varlığını özdeşleştirdiği değerlere yönelik küçük ya da büyük tehditler deneyimler. Fakat insanlar normalde bu deneyimleri yapıcı karşılar, “öğrenme deneyimleri” olarak kullanır (sözcüğün en geniş anlamıyla) ve gelişimine devam ederler.

Normal kaygının bir diğer türü de insanın olasılıklara bağlı koşullarda yaşıyor olmasıdır; bir diğer deyişle insan doğanın güçleri, hastalıklar ve tükenmişlik ve nihayetinde ölüm karşısında zayıf bir varlık olarak yaşamını sürdürür. Alman felsefi düşüncesinde bu durum *Urangst*² veya *Angst der Kreatur* olarak anılır; Horney ve Mowrer gibi çağdaş kaygı araştırmacıları da bu terimlere gönderme yaparlar. *Urangst* doğadan gelen bir husumet anlamına gelmediği için bu tip kaygı da nevrotik kaygı olarak görülmez. Bir de, *Urangst* savunma mekanizmalarını çağırılmaz; ancak, insanın olasılıklara tabi olması durumunun, bireyde *diğer çatışma ve problemlerin simgesi ya da odağı* haline gelmemiş olması gerekir.

Öte yandan, ölümle ya da insan durumuna ait diğer olasılıklarla ilgili kaygıda normal öğeleri nevrotik öğelerden ayır-

mak genelde çok güç bir iştir. Çoğu insanda bu iki kaygı tipi birbiriyle iç içedir. Ölümle ilgili kaygıların büyük bir kısmının nevrotik kategoriye girdiği elbette doğrudur (örneğin, ergenlik dönemindeki melankoli sürecinde ölümle aşırı ilgilenme). Bizim kültürümüzde birey ergenliğinde, ileri yaşlarında veya yaşamının herhangi bir döneminde hangi nevrotik çatışmaları yaşıyorsa yaşasın hepsi insanın ölüm karşısındaki çaresizliği ve güçsüzlüğüne dair semboller etrafına toplanır.³ Bu nedenle, insanın yaşamındaki bu tür olasılıklar karşısındaki normal kaygısının derinlerinde kalabilecek bir nevrotik kaygıyı gerekçelendirmenin yolunu açmak istemiyorum. Klinik çalışmalarda pratik bir önlem olarak şöyle yapılabilir: Ölüm söz konusu ediliyor ise, her şeyden önce nevrotik öğelerin mevcut olabileceği varsayımı üzerinde durulup onların ortaya çıkarılmasına çalışılabilir. Fakat böyle bir kaygıda nevrotik öğelere takırılan bilimsel yaklaşımda, ölümün nesnel bir gerçek olarak kabul edilebileceği, kabul edilmesi ve yüzleşilmesi gereken bir durum olduğu da saklanmamalıdır.

Bu gibi noktalarda, Sophocles'in de dediği gibi, "hayatın her anını yaşamayı ve onu bir bütün olarak görmeyi" seçen şairlerin ve yazarların eserleri, davranışların nevrotik biçimlerine bilimsel bir öncelik vermek şeklindeki kısıtlayıcı eğilimimizi ıslah etmeye yarayabilir. Hangi janrda yazarsa yazsın her şair ölümü konu edinmiştir ama hiç kimse bu yüzden tüm şairleri nevrotik kategorisine sokmaz. Örneğin, şair duyarlılığına sahip bir kişi yüksek bir kayanın tepesinde oturup okyanusa bakarak düşüncelere dalabilir ve "Kendinden önceki ve sonraki sonsuzluğun bir kalemde yuttuğu kısacık ömrümü düşündüğümde, hatta uzayın sonsuz enginliğinde bilgim dahilinde bile olmayan yerlere kıyasla doldurduğum bu küçük yeri gördüğümde, neden orada değil de buradayım, neden o zamanda değil de şimdideyim" diye düşünüp şaşırabilir (Pascal); bazıları ise bu hisler yüzünden dehşete kapılır, boğulacağını düşünür, o görsel deneyime ve bu konuya dalıp

gitmeye dayanamaz. Bunların her ikisi de kaygıdır ama ilki normal, ikincisi nevrotik kaygıdır. Hatta, uzay ve zamanın enginliği, bireyin varlığının kısacık oluşu (ve ilaveten insanın bu kısa yaşama durumunu, onun bilincinde olmasıyla aşabilen bir memeli olduğunu *bilmesi*, dolayısıyla bu farkıyla diğer hayvanlardan ayrıldığı ve *merak etme yetisi* olan bir memeli olduğunu farkında oluşu) gibi şiirsel ifadeler ve hisler estetik, bilimsel ya da hangi alanda olursun, bireyin şimdiki andaki yaşantısının ve yaratıcı olanaklarının değer ve önemini vurguluyor olabilir.

Ölümle ilgili normal kaygı asla depresyon veya melankoli değildir. Her normal kaygı gibi yapıcı bir şekilde kullanılabilir. Eninde sonunda yakınlarımızdan sonsuza dek ayrılmaya başlıyoruz; bu ayrılma, diğer insanlarla şimdi daha yakın bağlar kurma motivasyonu olabilir. Faaliyetlerimizin ve yaratıcılığımızın günün birinde sona ereceğini bilmemizden kaynaklanan normal kaygı, ölümden de olduğu gibi, şu an içinde bulunduğumuz zamanı daha sorumlu, daha şevkli ve belli bir amaca yönelik olarak yaşamak için bizi motive edebilir.

Normal kaygının sık rastlanan bir başka biçimi ise her insanın sosyal bir matris içinde (yani diğer bireylerden oluşan bir dünyada) birey olarak gelişmesinden kaynaklanır. Çocuk gelişiminde en net şekliyle görüldüğü gibi, sosyal ilişkiler bağlamında gerçekleşen bu gelişim sürecinde, aşamalı olarak ebeveyne bağımlılık sona erer ve karşılığında ebeveynlerle az ya da çok kriz ve çatışma yaşanır. Bu kaygı kaynağı Kierkegaard ve Otto Rank gibi birçok kişi tarafından ele alınmıştır. Rank'e göre normal kaygı, bireyin yaşamı boyunca gerçekleşen tüm "kopma" deneyimlerinin yapısında yer alır; bir diğer deyişle, göbek bağı kesilince anneden kopmakla başlar ve ölüm yoluyla insani varlığından kopmakla biter. Kaygı yaratma potansiyeli olan bu deneyimlerle başarılı bir şekilde yüzleşilirse, bu durum hem çocuğun veya ergenin daha büyük bir bağımsızlık kazan-

masıyla hem de ebeveynleri ve diğer kişilerle yeni ve daha yeterli düzeylerde ilişkiler kurmasıyla sonuçlanır. Dolayısıyla bu tür durumlardaki kaygı “nevrotik” değil “normal” olarak adlandırılmalıdır.

Yukarıdaki normal kaygı örneklerinde vakalarda yaşanan kaygının tehditle orantılı olduğu görülecektir. Bu vakalardaki kaygı, baskılama ya da içruhsal çatışmalar içermez, yapıcı bir gelişmeye vesile olabilir ve kişinin nevrotik savunmalara sığınmayıp kendi cesaretini ve yetilerini daha çok kullanmasını sağlayabilir. Bazıları bu normal kaygı durumlarını “Yaratma potansiyeli taşıyan durumlar” olarak adlandırmak isteyebilir. Birey, kaygısının altında ezilmiyorsa ya da kaygısını vurgulu bir şekilde sergilemiyorsa “potansiyel” sözcüğünü kullanmanın daha doğru olduğunu düşünürler. Pedagojik açıdan bu yararlı olabilir. Fakat doğrusunu söylemek gerekirse, bu ayrımın, faydalı bir yan anlam olmanın ötesinde bir anlam taşıdığına inanmıyorum; potansiyel de desek kaygıdır. Kişi, karşı karşıya kaldığı durumun kaygı içerebileceğinin farkındaysa, zaten yaşıyordur; dolayısıyla, muhtemelen bu endişelerin altında kalmayacak ya da onlara yenilmeyecek bir şekilde adımlar atıp durumla yüzleşecektir.

Öznel özelliklerin, nevrotik kaygıyı anlamak için neden çok önemli olduğunun biraz daha ayrıntısına girmenin faydası olacaktır. Kaygı problemini nesnel bir şekilde masaya yatırabilseydik (bireyin, tehdit içeren durumlarla yeterli bir şekilde baş etmesi için gereken nispi kapasite gibi), nevrotik ve normal kaygı arasında ayırım yapma ihtiyacının mantıklı bir nedeni olmayacağı elbette savunulabilirdi. Tek söyleyebileceğimiz şu olurdu: Kaygılı bireylerin tehditlerle baş edebilme yetisi diğerlerinden daha azdır. Örneğin, Goldstein’ın beyin hasarlı hastaları gibi, zeka geriliği olan hasta vakalarında, tehditler karşısında sık sık zafiyet gösterilmesini “nevrotik” olarak niteleyemeyiz. Düzenli olma konusunda kompulsif (zorlanım) bozukluğu olan beyin hasarlı bir hasta için dola-

bındaki eşyaları darmadağın bulmak nesnel bir tehdit olabilir; çünkü azalan yetileri yüzünden kendisi ile eşyaları arasında yönlendirme yapamamaktadır. Bugüne dek bildiğimiz kadarıyla Goldstein'ın hastalarında sık ve şiddetli kaygılara yol açan tehditler, onların gözünde nesnel olarak gerçek tehditlerdir. Yukarıda da işaret ettiğimiz gibi, aynı durum bebekler için olduğu kadar, göreceli olarak zayıf ve güçsüz çocuklar ve yetişkinlerin yaşadığı deneyimler için de geçerlidir.

Fakat gözlem yapan herkesin görebileceği gibi birçok insan tür ya da seviye açısından nesnel olarak tehditkar olmayan durumlarda kaygıya kapılmaktadır. Bu durumdaki birçok kişi sıklıkla, duyduğu kaygının nispeten önemsiz bir olaydan kaynaklandığını, endişesinin "aslında 'budalaca' olduğunu", hatta böyle küçücük bir şeyin onu rahatsız etmesine izin verdiği için kendine kızdığını söyler. Kimi zaman nispeten önemsiz tehditlere sanki felaket yaşamış gibi tepki veren kişiler, kendi içlerinde "orantısız miktarda" kaygı "taşıyan" kişiler olarak tarif edilir. Oysa bu yanlış bir tariftir. Aslında bu insanlar tehditler karşısında aşırı zayıf kişilerdir. Problem, neden bu kadar zayıf olduklarında yatar.

Öte yandan nevrotik kaygı, normal diye tanımladıklarımızın tersidir. Burada tehlide verilen tepki (1) nesnel tehlikeyle orantısızdır, (2) baskılama (çözülme) ve diğer içruhsal çatışmalar vardır ve dolayısıyla (3) ketleme gibi çeşitli farkındalık ve aktivite kısıtlama yolları kullanarak, gelişim semptomlarını kısarak ve birtakım nevrotik savunma mekanizmaları çalıştırarak yönetilir.⁴ Bilim literatüründe "kaygı" [anksiyete] dendiğinde, genelde, "nevrotik kaygı" kastedilir.⁵

Bu özelliklerin hepsinin birbiriyle ilişkili olduğunu görebiliriz; *nesnel tehlikeye verilen tepki orantısızdır çünkü devreye birtakım içruhsal çatışmalar dahil olmuştur*. Bu nedenle, öznel tehlide verilen tepki asla orantısız olmaz. Yukarıdaki özelliklerin her birinin öznel göndermeleri olduğuna da dikkat çekmek istiyorum. Dolayısıyla nevrotik kaygının tanımı yalnızca

probleme öznel yaklaşımla yapılabilir; yani nevrotik kaygı sadece, bireyin içinde içruhsal açılardan nelerin olup bittiği temel alınarak tanımlanabilir.

Büyük ölçüde Freud'un dehası sayesinde bilimin dikkati, bireyi nispeten önemsiz tehditlerle baş edemez kılan dahili psikolojik örüntülere ve çatışmalara odaklandı. Harold Brown, annesinin kolunun küçük bir kazayla yaralandığını duyuyor; bu haber onda bir dizi çağrışımın harekete geçmesine, hatta öldürüldüğünü hayal etmeye ve gerçekten felakete varan çatışmalara sebep oluyor. Dolayısıyla nevrotik kaygı problemini anlamak, o kişinin tehdit karşısındaki aşırı zayıflığının altında yatan öznel, dahili psikolojik örüntülerini anlama anlamına geliyor. Freud ilk yazılarında her iki kaygı arasındaki farkı anlatmış (daha sonraki çalışmalarında bunun üzerinde çok az değişiklik yapmıştır) ve nesnel kaygının "gerçek", harici tehditlerle ilgili olduğunu, nevrotik kaygının ise kişinin kendi içgüdüsel "dürtü iddiaları" karşısında duyduğu korku olduğunu söylemiştir. Nevrotik kaygının öznel mahallini vurgulayan bu ayrım yabana atılmamalı. Fakat bireyin içinden yükselen dürtünün dışavurumu ancak "gerçek" bir tehlikeyle (örneğin diğer insanların cezalandırması veya onaylamaması) sonuçlandığı takdirde tehdit oluşturur demek tam bir doğruluk taşımaz. Freud da ilk görüşlerini bu yönde bir miktar değiştirmiştir (4. Bölüm) ama bu tespitin içerimlerini şu soruyu soracak kadar ileri taşımamıştır: *Birey ile diğer insanlar arasındaki ilişkide ne vardır ki, bir dürtü dışavurulacak olduğunda tehdit oluştursun?*⁶

Dolayısıyla nevrotik kaygı, tehditlerle yeterli bir şekilde baş etme güçsüzlüğü nesnel değil öznel olduğunda gerçekleşir; yani nesnel zayıflık nedeniyle değil, bireyin güçlerini kullanmasını engelleyen içsel psikolojik örüntüler ve çatışmalar nedeniyle olur.⁷ Genelde bu çatışmaların kökeni (bunu daha sonraki bölümlerde detaylarıyla inceleyeceğiz) erken çocukluk döneminde, kişilerarası ilişkilerde tehdit içeren bir

durumda çocuğun problemlerle nesnel bir şekilde baş edememiş olmasında yatar. Çocuk ayrıca tehdit kaynağına bilinçli bir şekilde itiraz edemez (örneğin, "Ailem beni sevmiyor/istemiyor" şeklinde farkındalık gösteremez). Bu nedenle kaygı nesnesinin baskılanması, çocuğun kaygısının en merkezi özelliğidir.

Baskılama genelde çocuğun ebeveynleriyle ilişkisinde başlar ve hayatı boyunca karşılaştığı benzer tehditleri baskılamakla devam eder. Bunu herhangi bir klinik vaka ile kolayca örnekleyebiliriz: Özellikle bakırız Nancy, Frances ve Brown vakaları.⁸ Tehdide yönelik korkuyu baskılama, bireyin kendisini endişelendiren kaynağın farkına varamaması ile sonuçlanır; dolayısıyla nevrotik kaygıda, duygunun "nesnesiz" olmasının belli bir nedeni vardır ve bu da daha önce sözünü ettiğimiz gibi tüm kaygıların nesnesiz yapısının genel kaynağına eklenir. Nevrotik kaygıda yaşanan baskılamanın (çözülme, farkındalığın kapatılması) ta kendisi bireyi tehditler karşısında daha zayıf kılar ve nevrotik kaygıyı daha da artırır. Baskılama ilk olarak kişilikte içsel çatışmalar başlatır, böylece psikolojik denge her an bozulabilecek bir hale gelir çünkü günlük yaşam sürecinde sürekli tehde maruz kalacaktır. İkinci olarak, baskılama yüzünden birey gerçek tehlikeler olduğunda onları ayırt edemeyecek ve onlara karşı mücadele edemeyecek hale gelir. Örneğin, oldukça yoğun bir saldırganlık ve husumet duygusu varken bunu baskılayan bir birey, aynı zamanda, diğer insanlar karşısında itaatkar ve pasif bir tutum takınabilir; bu da bireyin diğer insanlar tarafından istismar edilme ihtimalini artırır ve bunun karşılığında birey daha da saldırgan ve düşmanca hisler biriktirir. Son olarak ise baskılama bireyin çaresizlik duygusunu artırır ve bunun sonucunda birey kendi özerkliğini kısıtlar, sahip olduğu yetilerini kapatır ya da erteler.

Nevrotik kaygıya dair kısa bilgiler vererek bu terimle ne kastedildiğini anlatmaya çalıştık. İlerleyen bölümlerde, nev-

rotik kaygının dinamikleri ve kaynaklarına dair daha kapsamlı bilgiler verilecektir.

KAYGININ KÖKENLERİ

Normal kaygı organizmanın tehditlere tepki verme kapasitesinin dışavurumudur; bu kapasite organizmaya, doğuştan, kalıtsal olarak aldığı nörofizyolojik bir sistemle gelir. Freud, çocukta “nesnel kaygı eğiliminin” doğuştan var olduğunu söyler; bunun kendini koruma içgüdüsünün dışavurumu olduğuna ve açık bir biyolojik faydası olduğuna inanır. Tehditlere tepki verme kapasitesi herkeste farklıdır; bunu etkileyen koşullar, tehditlerin yapısına (çevreye) ve bireyin hangi yöntemleri kullanarak onlarla başa çıkmayı öğrendiğine (geçmişteki ve şimdiki zamandaki deneyimlere) göre değişir.

Kaygının kökeni problemi, *kaygı ve korkunun öğrenilip öğrenilmediğini ve ne ölçüye kadar öğrenildiği* sorusunu masaya yatırır. Son yirmi otuz yılda bu soruya hangi korkuların kalıtsal hangilerinin sonradan öğrenildiği tartışmalarıyla bazı yaklaşımlar getirildi. Ben bu tartışmaların doğru kurgulanmış bir problem üzerinden yapılmadığına inanıyor ve bu yüzden asıl konunun dışarıda bırakıldığını düşünüyorum. Stanley Hall gibi, “kalıtsal” korkular başlıklı bir listenin kabul edilmesi hem uygulamada hem de teoride zafiyet yaratır. Uygulamada zafiyet yaratır çünkü belli korkuların ve kaygı odaklarının kalıtsal olduğunu varsaymak, onları düzeltmek ya da hafifletmek için neredeyse hiçbir şey yapılamayacağı anlamına gelir. Teorik açıdan zafiyet yaratmasının nedeni ise içgüdüsel korkular diye anılan şeylerin, John B. Watson’ın tarif ettiği “doğuştan korkular” görüşünde olduğu gibi, kolayca çürütülebilmesidir.

Yeni doğan bebekte çok az korunma tepkisi olduğunu göz önüne alırsak, sonraki tüm tepkilerin öğrenmeye bağlı olduğu söylenemez.⁹ Kaygı veya korkuların “kalıtsal” olup olma-

dığı problemiyle ilgili olarak bence yapılması gereken tek varsayım, *insan organizmasının tehditlere tepki yetisinin olduğu ve bu yetinin atalarında da olduğu*dur.

Fakat bireyin gözünde tam olarak *hangi* olayların tehdit değeri olacağı öğrenmeye bağlıdır. Bu olaylar “şartlı uyararlardır.” Korkular açısından baktığımızda bunu rahatça görebiliriz: Korkular, bireyin kendisine tehdit olacağını öğrendiği özel bazı olaylara verdiği şartlı tepkilerdir. Aynı durum kaygı odakları için de geçerlidir. Hobart Mowrer benimle yaptığı bir görüşmede bu probleme dair şunları söyledi:

Bunu şöyle ele alırdım: Travmatik (acı veren) deneyimlerin, Cannon’ın dediği acil durum tepkilerini üreteceği şekilde yapılandırılmışız. Travmayla ilişkili nesneler ve olaylar tehdit değeri edinirler, bir diğer deyişle, acil durum tepkisi üretme yeteneği kazanırlar. Korku, bu tepkinin şartlı olarak gerçekleşmesidir. O halde tehditlere tepki verme yetisi, (a) böyle yapmayı öğrenme yetisi veya (b) öğrenmenin gerçek son ürünleri demektir.¹⁰

Buna genel bir yorum daha eklenebilir. Şu anda, kaygının öğrenilip öğrenilmediği problemine yönelik yaklaşımlarda sadece tanım sorunu yok (yani bunu söyleyenin normal mi yoksa nevrotik kaygıdan ve korkulardan söz edip etmediği belli değil), bunu savunanların her birinin birbiriyle bağdaşmayan noktaları öne çıkarması da söz konusu. Her korku ve kaygı odağını tek tek gözlemleyen psikoloji araştırmacıları, bireyin deneyimleriyle ilgi kuruyorlar; yani kısacası, kaygı öğrenilir diyorlar. Öte yandan organizmanın belli yetilerine odaklanan Cannon gibi nörofizyologlar, kaygının öğrenilmediğini varsaymaya daha yakınlar. Bence bu iki nokta arasında çatışma olması şart değil.

Bense bu noktada, *kaygı kapasitesinin öğrenilmediğini ama bireydeki kaygı biçimleri ve miktarlarının öğrenildiğini ileri sürüyorum*. Buna göre normal kaygı, organizmanın organizma olarak yürüttüğü bir işlevdir; hayati değerleri tehdit altına giren her insan kaygı deneyimleri (ve her hayvan bu gibi durumlarda teyakkuz halini tecrübe eder). Fakat bireyin *neyi* tehdit durumu saydığı, büyük ölçüde öğrenilen bir şeydir. Belli bazı korkular ve kaygı odakları, bireyin tehlide tepki yetilerinin, çevresi ve şartlarıyla girdiği karşılıklı ilişkiden doğan modellerinin dışavurumudur. Bu da bireyin içinde yaşadığı kültür genelinin bir parçasıdır.

Nevrotik kaygının özel kaynaklarına gelince; Freud en çok *doğum travmasının ve içdiş edilme* korkusunun üzerinde durur. İlk makalelerinde doğum travmasını kaygının gerçek kaynağı olarak ele alır, sonraki dönemlerdeki kaygının ise doğum travmasında gerçekleşen özgün duygunun “tekrarı” olduğunu düşünür. “Duygu tekrarnın” kuşkulu bir kavram olduğuna dikkat çekilmiştir (Mowrer); tehdidin varlığının devam etmesi gerekir yoksa duygu olmazdı. Freud daha sonra doğum deneyimini daha sembolik bir tarzda kullandı; bu deneyim “anneden kopuşu” temsil ediyordu. Bu daha anlaşılır bir durumdur zira eldeki verilere göre her ne kadar kişinin doğumundaki zorlukların daha sonraki kaygısının önceli olduğunu bilmemizin imkanı yoksa da, ilk kaygı sembolünün anneden kopuşun dehşetine bağlanması kesinlikle anlamlıdır. Rank takipçileri ve bazı Freudyenler doğumu, kişinin bir dizi bağı koparıp yeni ve tuhaf bir dünyaya atılması olarak anlatırlar; bu da kişinin deneyimlediği her yeni olasılıkta kaygının ortaya çıktığını belirten Kierkegaard’ın kaygı kavramındaki gibi bir semboldür. Öyle ya da böyle, anneden kopuş kaygının kökeni olarak görülürse, daha sonraki kaygının altında yatan modellerin geliştirilmesiyle ilgili kritik soru bu kopuşun *anlamına* dair olacaktır. Yani çocuğun annesiyle ilişkisinde, bu kopuş yüzünden tehlikeye giren değerler hangi değerlerdir?

Bu kitapta anlatılan bekar annelerle ilgili vaka çalışmalarında, bebeklikte ve çocuklukta anneden kopuş, orta sınıftaki genç kadınlar için farklı, işçi sınıfındakiler için farklı bir anlam taşımaktadır. Orta sınıftakiler için bu durum değerlerin şaşması, çifte açmaz ve kişinin kendi benliğine yön verememesi anlamına gelirken, işçi sınıfındakilere göre bu durum sokağa çıkıp yeni arkadaşlar edinmek anlamını taşıyordu.

İğdiş edilmekle ilgili olarak da Freud'un duruşu muğlaktır. Bazen iğdiş edilmeyi kaygının ana kaynağı olarak ele alır (Hans penisinin at tarafından ısırılıp koparılacağından korkuyordu). Bazen de bu terimi sembolik olarak kullanarak, iğdiş edilmenin, kıymetli bir nesne veya bir değerın kaybının yerini tuttuğunu belirtir. İğdiş edilmenin kültürümüzde, güçlü yetişkinler eliyle çocuğun bireysel güçten (buradaki güç sadece cinsel faaliyet değil, çalışmak ya da her türlü yaratıcı bireysel faaliyettir) yoksun bırakılmasını simgelediği görüşüne katılmayan pek olmayacaktır. Penisi yitirme korkusu kaygının kökeni olarak görülecek olursa aynı kritik soru yani bu kaybın anlamı sorusu karşımıza çıkar: Yani çocukla ebeveyni arasındaki ilişkisinin yapısı nedir ki çocuk kendini tehlikede görür ve çocuğun önem verdiği hangi değerler tehdit altındadır?¹¹

Kaygı, kişiliğin varoluşunun esası olduğu düşünülen değerlere yönelik bir tehdide karşı tepki olduğundan ve insan organizması, varlığını, bebekliğindeki bazı önemli kişilerle ilişkisine borçlu olduğundan, *bu temel değerler, esasında, bebek ile bu önemli kişiler arasında var olan emniyet modelleridir*. Bu nedenle çocukla ebeveynleri arasındaki ilişkinin, kaygının kökeni konusunda çok önemli bir yeri olduğuna katılanların sayısı çoktur (Sullivan, Horney vb.). Sullivan'ın kaygı kavramına göre, anne en önemli konumdadır. Anne sadece bebeğin fiziksel ihtiyaçlarını tatmin etmenin değil, baştan başa tüm duygusal emniyetinin de kaynağıdır. Bu ilişkiyi tehlikeye atan her şey, bebeğin kişilerarası dünyasındaki toplam konumuna tehdittir. Buradan yola çıkan Sullivan kaygının kökeninin

anne tarafından onaylanmama endişesinde yattığını savunur. Bu endişe, bebek yeterince olgunlaşıp onaylanma ve kınanma hakkında bilinçli bir farkındalık kazanmadan çok daha önce anne ile kendisi arasında empati yoluyla gerçekleşir. Horney’a göre temel kaygının kökeni, çocuğun ebeveynlerine duyduğu bağımlılığı ile husumeti arasındaki çatışmada yatar. Başka birçok yazar da kaygının kökeninin, çocukta bireyselliğin gelişmesi ile toplumdaki diğer kişilerle bağ kurma ihtiyacı arasındaki çatışmalarda olduğuna inanır (Fromm, Kierkegaard).

Son iki ifadede “çatışma” teriminin kullanıldığına dikkat çekmeliyiz. Nevrotik kaygının kökenlerini daha iyi anlamak için bu kaygının altında yatan çatışmaların yapısı ve kaynaklarının araştırılması gerekir. Sayfa 264’den itibaren bu konuyu ele alacağız.

KAYGI YETİSİNİN OLGUNLAŞMASI

Önceki bölümlerde, insan organizması gelişirken karşılaşılan tehlide cevaben verilen üç tip tepkiyi ele aldık: İlki ön-duygusal, doğuştan yansımali tepki olarak *irkilme tepkisi*; ikincisi ayrımsız duygusal tepki olarak *kaygı* ve üçüncüsü ayrımlı duygusal tepki olarak *korku*. Bebeğin çok erken bir dönemde (ilk ayında bile) irkilme tepkisi sergileyebildiğine dikkat çektik. Kaygı diye adlandırılabilir duyguların ise ancak sonra geldiğini hatırlayalım. Gesell’in kafese koyduğu bebek beş aylıkken orta şiddette endişe göstermişti ve bunun işaretlerinden biri de sürekli başını çevirmesiydi. Önceki yazılarımda kafa çevirmenin anlamlı bir kaygı tablosu olabileceğini öne sürmüştüm: Bebek tehlikenin çok yakında olduğunu hissediyor ama nereden geleceğini ya da kendisini mekansal olarak onunla nasıl ilişkilendireceğini bilemez. Ayrıca, aynı bebeğin aynı uyarana ancak aylar sonra ağlayarak yani Gesell’in “korku” dediği bir tepkiyle karşılık verdiğini gördük. Bu ilerleme *olgunlaşmadır* ve olgunlaşma, az ayrım yapılarak verilen tepki

tipinden, çok ayırım yapılarak verilen tepki tipine geçerek gelişme kaydetmektedir.

Önceki bölümde, René Spitz tarafından tarif edilen “seki-zinci ay kaygısından” söz etmiştim. Çocuk, annesi ve annesinin uygun bir şekilde yer aldığı ortamı tanıyabildiği noktadan itibaren olgunlaşmaya başlar. Bu yüzden de annesinin olması gereken yerde bir yabancı görürse kaygıya kapılır.

Nörolojik olgunlaşma kaygı ve korkuyu nasıl etkiler? Yeni doğan bir bebeğin algı ve ayırt etme yetileri, tehlikeleri tanımasını ve yerlerini belirlemesini sağlayacak kadar gelişmemiştir. Nörolojik olgunlaşma, örneğin, sadece olası tehditlerin yerini görsel olarak saptama yetisinin artması değildir; aynı zamanda korteksin uyaranlar karşısındaki yorumlama kapasitesinin artmasıdır. Bu olgunlaşma süreciyle ilişkili davranışlar arasında, basit refleksif tepkilere duyulan ihtiyacın azalması ve duygusal davranış miktarının artması yer alır. Buna karşılık, uyaranlar arasında ayırım yapma derecesi ve istemli tepki kontrolü artar. Bir diğer deyişle, bebek tehdit oluşturan uyaranlara ayırmsız duygularla tepki verebilmeden (yani kaygı deneyimlemeden) önce nörolojik olgunlaşmanın kısmen başlamış olması gerekir. Bebeğin farklı uyaranlar arasında ayırım yapabilmesi, tehlikeyi nesneye bağlaması ve ona korku olarak tepki verebilmesi için önce daha bu olgunlaşma derecesi artmış olmalıdır. Grinker ve Spiegel’in incelediği askerlerin davranışlarında bu sıralamayı bozan ilginç bir örnek görürüz. Cephede savaşan bu adamlar şiddetli bir stres altındayken karşılaştıkları tehlikeye yayılımcı, ayırmsız bir tepki veriyorlardı. Grinker ve Spiegel bu davranışın, korteksindeki ayırım ve kontrol seviyesi düşük olan insanlarınkiyle yani bir bebeğinkiyle aynı olduğuna dikkat çeker.

Çocuğun korunma tepkilerini anlamak için olgunlaşma faktörünün dikkate alınması gerektiği açıktır. Kaygı yetisinin doğumda en yüksek seviyesinde olmadığını ama bebek olgunlaştıkça zamanla ortaya çıkıp, erken çocukluk döneminde yüksek bir noktaya ulaşacak kadar geliştiğine inanan Freud

buna dikkat çekmişti. Goldstein kaygının bazı durumlarda yeni doğan bebekte gözlemlenebileceğini ama özel korkulara tepki yetisinin daha sonraki bir gelişme olduğunu savunmuştu. O halde olgunlaşmanın hesaba katılması gerektiği konusunda onlara katılarak daha tartışmalı bir probleme geçelim: *Önce kaygı mı yoksa korkular mı ortaya çıkar?* Bu problemin kaygı teorisindeki içerimleri çok önemlidir.

Bebeğin ilk günlerde kaygı tepkileri sergilediği konusunda genel bir fikir birliği vardır. Lauretta Bender bebeğin hayatının sekizinci ya da dokuzuncu gününde kaygı tepkilerinin net olarak gözlemlenebileceğini ifade eder. Fakat bebeklerin daha sonraki aylarında korku diye adlandırılabilir tepkileri betimlenmiş olsa da, bebeğin ilk birkaç haftalık hayatında korku denebilecek davranışlarının anlatıldığına hiç rastlamadım. Ya da Watson'ın "iki özgün korku" teorisinde olduğu gibi çok erken tepkiler korku olarak adlandırıldığında, burada tarif edilenin aslında kaygı olarak adlandırabileceğimiz yayılcı, ayımsız endişe olduğu gayet açık görünüyor. Kaygı ve korku alanında çalışan araştırmacıların çoğu bebeğin "ilk korkularından" söz etmesine rağmen, hiç kimsenin bunları sözümona ilk korkular olarak adlandırmaması bana çok ilginç geliyor. Örneğin, Symonds kaygının "ilkel korku hallerinden" çıktığını söylüyor ve buna bağlı olarak korkuyu daha kapsayıcı, jenerik bir terim olarak, kaygıyı ise türev duygu olarak kullanıyor.¹² Fakat Symonds'un çok küçük bir bebekte tarif ettiği endişe kesinlikle kaygı gibi görünüyor hatta o da böyle adlandırıyor. Aslında bebeğin erken deneyimlerinde korku diye adlandırabileceği hiçbir tepkiden söz etmiyor. Bana öyle geliyor ki psikoloji literatürünün çoğunda, ilk önce korkuların ortaya çıktığı, kaygının ise daha sonraki bir gelişme olması gerektiğine dair, muhakeme edilmemiş bir varsayım var. Belki de bu varsayımın bir nedeni kaygı incelemelerinde en çok *nevrotik* kaygının ele alınmasıdır ki bu da kesinlikle karmaşık bir duygudur ve çocukta öz farkındalık

yetisi ve diğer psikolojik süreçler gelişmeden önce görülmez. Bir de belki de tam bir muhakeme yürütmeden korkuyu şemsiye bir terim gibi kullanmak, yaşadığımız dönemde egemen matematiksel akılcılık gibi düşünce biçimlerindeki yöntemlere geleneksel olarak uygun düşen özel davranış tiplerine kafa yorma eğilimimizin de bir sonucudur (2. ve 4. Bölüm'lerde bu konuya değindik).

Kaygı ve korku konusundaki bilgi ve deneyimlerim beni kaygının kökeni konusunda şöyle bir özete götürüyor: İlk refleksif korunma tepkilerinden sonra, *gelen tehdide karşı yayılımcı, ayrımsız yani farklılaştırılmamış duygusal tepkiler yani kaygı ortaya çıkıyor; olgunlaşma sürecinde daha sonra ortaya çıkan şey ise ne olduğu ve nerede olduğu belli tehlikelere karşı farklılaştırılmış duygusal tepkiler yani korkulardır*. Bu sıralama yetişkinlerin tehlike uyarılarına karşı verdikleri tepkilerde de ayırt ediliyor. Aniden patlayan bir tabanca sesini ele alalım. Yetişkin biri ilk olarak irkilerek tepki verir. İkinci olarak, tehdidin farkına varır ama kaynağının nerede olduğunu ya da kendisini hedef alıp almadığını anlayamaz ve kaygı hali başlar. Üçüncü olarak, atılan kurşunun kaynağını tespit eder ve oradan uzaklaşmak üzere harekete geçer, o anda içinde bulunduğu hal korku halidir.

KAYGI VE KORKU

Psikoloji incelemelerinde korkular ile kaygı arasındaki ayrım yakın zamanlara kadar göz ardı edilen bir konuydu veya her iki duygunun da aynı nörofizyolojik temele dayandığı varsayılarak ikisi bir arada kullanılıyordu. Fakat aradaki farkın görülememesi yüzünden hem korkuların hem de kaygının anlaşılması güçleşti. Korku ve kaygı tepkileri farklı psikolojik zeminlerde gerçekleştiği için organizmanın korku ve kaygı anlarındaki tepkileri birbirinden tamamen farklı olabilir.

Korku ve kaygı anlarında mide-bağırsak faaliyetlerine baktığımızda bu farkı net bir şekilde görebiliriz. Midesinde

bir fistül taşıyan Tom (3. Bölüm’de anlatıldı) özel bir tehlikeyle yüz yüze geldiğinde (örneğin, sınırlı bir doktor Tom’un yaptığı hatayı görmek üzereyken), mide faaliyeti durma noktasına gelmiş, psikolojik ve fizyolojik durumunda tıpkı kaçmak üzere seferber olan bir bedenin verdiği tepkiler görülmeye başlamıştı. Bunun korku olduğu açıktı. Fakat Tom hastanedeki işinde daha ne kadar kalabileceğini düşünüp tasalandığı için bütün gece uykusu kaçtığına, bedeni buna tamamen zıt nörofizyolojik tepkiler vermiş, mide faaliyetleri hızlanmış, sempatik sistem (kaçışla ilgili) faaliyeti en aza düşmüştü. Hissettiği duygu kaygıydı. Bu iki tepki arasındaki fark şöyle anlatılabilir: Korku esnasında Tom korktuğu şeyin ne olduğunu biliyordu ve tek bir yönde uyarılama yapması mümkündü yani kaçacaktı. Kaygıda ise, yine görünürde belli tehlike vesilesi varsa da bu tehdit Tom’da içsel bir çatışma başlatmıştı, geçimi sağlayıp sağlayamayacağını, yine işsizlik maaşı aldığı günlere dönmek zorunda kalıp kalmayacağını düşünüp tasalanıyordu. Doktorun yaptığı onda rahatsız edici bir duygu uyandırmıştı ama yaşadığı şey bir felaket boyutunda değildi. Oysa *ikinci durumda, kendine saygı duyan bir kişiliğin varoluşuna temel olarak aldığı değerlere gelen bir tehdit vardı*. Burada öne çıkarılan nokta sadece korku ve kaygı esnasında verilen tepkilerin birbirinden oldukça farklı olabileceği değil, korku ve kaygının farklı kişilik seviyelerine yönelik tehditleri temsil etmeleridir.

Çocuk korkuları üzerine yapılan incelemelerde saptanan korkuların büyük çoğunluğunun “irrasyonel” olması yani çocuğun başına gerçekten gelmiş bir talihsizlikle doğrudan hiçbir ilişkisinin olmaması, son derece dikkate değer bir bulgudur. Bu incelemelerde çocuk korkularının “değişken” ve “kestirilemez” nitelikleri olduğunun saptanması da hayli anlamlı bir veridir. Her iki veri de, korku diye anılan şeylerin altında bazı duygulanımların olduğuna işaret etmektedir. Hatta “irrasyonel korku” ifadesinin kendisi de çelişki taşır; korku,

daha önce yaşadığı bir deneyimde acı ve zarar verdiği görülen bir tehlikeden kaçış olarak görülemiyorsa, o kişinin tehdit karşısındaki tepkilerine başka bir şey dahil olmuş demektir.

“İrrasyonel korku” ifadesinin çelişkili olmadığını söyleyip buna karşı çıkanlar olabilir; ne de olsa Freud ve diğer araştırmacılar da “nevrotik korkular” ifadesini kullanmışlar, gerçeklik durumuna uygun düşmediği için irrasyonel sayılan korkulardan söz etmişlerdi. Fakat Freud çeşitli fobileri nevrotik kaygı örnekleri olarak gösterir ve fobiler, tanımı gereği, belli bir nesneyle sınırlı kaygı biçimleridir. Ben bu noktada şunu önereceğim: *Nevrotik korkuya gerçekdışı, “irrasyonel” niteliğini veren şeyin altında kaygı yatar.* Korkular üzerinde yapılan incelemeler, korkunun kendisinden daha temel bir tepki sürecinin var olduğuna işaret ederler.

Şimdi artık kaygı ile korkular arasındaki ilişki problemini çözebiliriz. Organizmanın varlığına ve sahiplendiği değerlere yönelik tehditlere tepki verme yetisi, genelde ve özgün halinde, kaygıdır. Organizma daha sonra nörolojik ve psikolojik açıdan yeterince olgunlaşarak tehlikenin özel olarak hangi nesneden geldiğini ayırt eder ve böylece ona uygun, özel bir korunma tepkisi verir; tehlike karşısında verilen bu tür farklılaşmış tepkilere korku denir. Dolayısıyla kaygı temel ve altta yatan tepkidir - jenerik terimdir; *korku ise onun özelleşmiş, nesneleşmiş biçiminde kullanılan aynı yetinin ifadesidir.* Kaygı ile korku arasındaki bu ilişki, bu etkilerin hem nevrotik hem de normal biçimleri için geçerlidir. Nevrotik korku, altta yatan nevrotik kaygının farklılaştırılmış, nesneleştirilmiş ifadesidir. Bir diğer deyişle, nevrotik korkular ile nevrotik kaygı arasındaki ilişkinin aynısı normal korkular ile normal kaygı arasında da vardır. Ben kaygının “türev” değil “birincil” olduğuna inanıyorum. Eğer söz konusu duygulardan birine türev dememiz gerekirse, kaygı değil korkuya türev diyebiliriz. Durum ne olursa olsun, kaygı incelemelerini korku incelemelerinin altına yerleştirmek şeklindeki geleneksel prosedür ya

da kaygıyı korku kavramının üzerinden anlatmaya çalışmak, bence mantıksızdır. Korkuları anlamamanın yolu ondan daha önce gelen kaygı problemini anlamaktan geçer.

Kaygının “temel” olduğunu söylerken, sadece tehdide verilen özgün genel tepki olduğunu değil, tehdide karşı kişiliğin en temel düzeyinde verilen tepki olduğunu kastediyoruz. Kaygı, çevresel bir tehlikeye değil, kişiliğin “özüne” ya da “esasına” yönelik tehdide verilen tepkidir. Birey kendisini tehdit eden çeşitli tehlikelere uygun/yeterli bir şekilde tepki vererek (yani korkular seviyesinde yeterli bir şekilde tepki vererek) temel değerlerini tehlikeden uzak tutar, emniyet sisteminin “iç kale duvarlarının” tehdit altına girmesinin önünü keser. Goldstein korkuyu “Kaygı atağının başlamasından korkmak” diye tanımlarken bunu demek istiyordu.

Ancak, kişi özel biçimleriyle gelen tehlikelerle başa çıkamazsa, kişiliğinin “özü” ya da “esas” dediğimiz daha derin bir seviyede kendini tehdit edilmiş hissedecektir. Askeri bir benzetme yapacak olursak cephelerde kazanılan muharebeler özel korkuları temsil eder diyebiliriz ve çevresel düzlemde ne kadar muharebe kazanılırsa, tehlikeler surların o kadar dışındadır kalır, iç bölgelere yaklaşamaz; böylece hayati alanlar tehlikeye altına girmez. Fakat düşman, ülkenin başkentine girerse, dahili iletişim hatları kesilirse ve artık muharebenin tam olarak hangi noktada yapıldığı bilinemez hale gelirse yani düşman artık her yönden birden saldırıya geçerse, kenti savunan askerler ne tarafa saldıracağını veya ne tarafı savunacağını bilemezse, artık ezilme tehlikesiyle karşı karşıyayız demektir ve beraberinde panik ve ne yapacağını bilemeden oradan oraya koşturma hali başlar. Bu son hal, tehdidin temel değerlere, yani kişiliğin “iç kalesine” yönelmesine benzer ve *bireysel psikoloji açısından bu, kaygı tepkisinin verildiği tehdittir.*

Dolayısıyla, bir benzetme yapacak olursak, korkuyu kaygının zırrı gibi tarif edebiliriz. Başkan Franklin D. Roosevelt ve tarihteki diğer birçok lider tarafından kullanılan “Korku-

dan korkmak" ifadesi, kişinin o anda beliren tehlikelerle başa çıkamayıp felaket durumuna düşme endişesine gönderme yapar. Dolayısıyla "Korkudan korkmak" aslında kaygı demektir.

KAYGI VE ÇATIŞMA

Nevrotik kaygı mutlaka iç çatışma barındırır. İkisinin arasında genellikle çift taraflı bir ilişki vardır: Uzun süredir devam eden çözülmemiş bir çatışma hali, kişinin çatışmanın bir yanını basıkılamasına yol açar ve bu da nevrotik kaygıyı doğurur. Buna karşılık kaygı da yanında zincirleme olarak çaresizlik, iktidarsızlık duyguları getirir; kişi eyleme geçemez ve sonuçta psikolojik çatışma oluşur ya da artar. Bu çatışma hali Stekel'in özet ifadesiyle "Kaygı psişik çatışmadır" şeklinde tarif edilmiştir; Freud, Kierkegaard, Horney ve meslektaşları ise bu çatışmanın yapısını keşfetmek için sistemli gayretlere girmişlerdir.

Kaygının altında yatan çatışmanın, bireyin içindeki içgüdüsel ihtiyaçlar ile sosyal yasaklar arasında olduğu görüşü Freud'a aittir. Freud'un topolojik tarifine göre ego bir tarafta id (en başta libidinal yapıdaki içgüdüsel itkiler) ile diğer tarafta süperegö (kültürel gereklilikler) arasında sıkışmıştır. Önceleri kaygı, baskılanmış libidonun dönüşmesinden ibarettir diyen Freud bu teorisini değiştirip ego tehlike durumunu algıladıktan sonra libidoyu baskılar dese de çatışmanın içeriği ve onun eşliğindeki kaygıyı yine açıklayamaz. Freud'a göre kaygıyı başlatan tehdit libidonun engellenme tehdididir ya da libido tatmin edilirse ceza geleceği tehdididir ki bu da aynı anlama gelir.

Libidonun engellenmesinin tek başına çatışma ve dolayısıyla kaygıyı getirip getirmediği sorusuna Freud'dan sonra da pek çok yazar cevap aramıştır (Horney, Sullivan, Mowrer, vb.). Bu araştırmacılar engellenmenin tek başına çatışma yaratmayacağına mutabıktırlar. Asıl soru şudur: Engellenme

ile tehdit altına giren temel değer nedir? Bazı insanlarda cinsel dışavurum oldukça yoğundur (yani engellenme sıkıntısı çekmezler) ama yoğun bir kaygı yaşarlar. Bazıları ise önemli ölçüde cinsel yoksunluk yaşamalarına rağmen, kaygıya yenik düşmezler. Hatta daha dikkat çekici bir şekilde, *cinsel arzuları belli bir eş tarafından engellendiğinde çatışma ve kaygı yaşayan fakat aynı arzular başka bir eş tarafından engellendiğinde bunları yaşamayan* insanlar da vardır. Dolayısıyla burada olan şey, cinsel tatmin ihtiyacından daha öte bir şeydir.

Buradaki problem engellenme değil, bireyin emniyeti ve öz saygısı için hayati değerde gördüğü bir kişilerarası ilişki durumunun bu engellenme ile tehlikeye girmesidir. Kültürümüzde cinsel aktivite genelde birey tarafından iktidar, saygı ve prestij duyguları ile özdeşleştirilir ve cinsel engellenme tehdidinin çatışma ve kaygıya yol açma olasılığı vardır. Burada katılmadığımız nokta, Freud'un yaşadığı Viktoryen kültürde cinsel baskılama ile kaygı arasındaki genel ilişkinin fenomenolojik tarifi değildir. Cinsel yasaklar, çocuğun önce ebeveynleri, sonra toplum tarafından otoriter bir kısıtlanmaya tabi tutulduğu kültürümüzde sıkça yaşanan bir durumdur. Bu kısıtlamalar, çocuğun gelişiminin ve açılımının bastırılmasıyla sonuçlar. Ardından cinsel dürtüler otoriteyle (genelde ebeveynlerle) çatışmaya girer ve bu noktada otoritenin bireyi cezalandırma veya bireyin o otoriteye yabancılaşması olasılığı doğar. Bu çatışma elbette çoğu durumda kaygı yaratacaktır. Fakat bu, libido engellenmesinin tek başına çatışma ve kaygıya yol açtığı anlamına gelmez. Biyolojik bir dürtünün engellenme tehdidi, o dürtü kişinin varlığı için temel bir değerle özdeşleşmediği müddetçe çatışma ve kaygıya yol açmaz. Sullivan emniyet arayışına yönelik faaliyetlerin kişinin gözünde, açlık ve cinsel ihtiyaçlar gibi fiziksel tatminlere yöneltilen faaliyetlerden daha önemli olduğunu söylerken, davranışlardaki biyolojik vecheyi azımsıyor değildi. Sullivan'ın kastettiği, organizmanın korumak ve yaymak istediği topyekûn emniyet

ve güç gibi çok daha kapsamlı bir ihtiyaçla kıyaslandığında fiziksel ihtiyaçların daha geride kalmasıdır.

Kardiner Batılı insanın kaygısının altında yatan çatışmanın bireyin erken çocukluk döneminde tanıştığı tabuların, rahatlatıcı haz örüntülerini engellemesinden kaynaklandığına inanır. Freud gibi o da çatışmanın biyolojik içeriğini öne çıkarıyor olsa da, bu görüşüne şu eklemeyi yapar: Çatışmanın şiddeti, Batı kültüründeki psikolojik gelişme modelinde ebeveynlerin bebekteki güçlü duygusal ihtiyaçlar ve beklentileri beslemesinin ardından tabuları devreye sokmasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla kaygının nedeni sadece haz örüntülerinin engellenmesi değil, ebeveynlerin çocukta önce beklenti yaratıp sonra bunları karşılamayarak güvensizlik ve istikrarsızlık yaşatmasıdır.

Bu çatışmalarda ortak bir payda var mıdır? Ben bu ortak paydanın *birey ile içinde yaşadığı toplumun diyalektik ilişkisinde bulunduğuna inanıyorum*.¹³ Bir yanda, insan gelişir ve birey olur: Birey olmanın esası, her kişinin benzersiz olması ve diğer bireylerden bir ölçüde farkı olmasıdır. Eylemleri sosyal faktörler tarafından ne kadar koşullanmış olursa olsun yine de bireyin eylemleridir. Gelişimi esnasında öz farkındalığın ortaya çıktığı noktada, her bireysel eyleminde bir ölçüde özgürlük ve sorumluluk da devreye girer. Fakat öte yanda bu birey, sadece erken biyolojik ihtiyaçlarının karşılanması açısından değil duygusal emniyeti adına da bağımlı olduğu sosyal bağın bir üyesi olarak her an gelişmeyi sürdürür. "Benliğin" gelişmesi ve kişiliğin gelişmesinin kavranabilir olmasının tek şartı bireyin bu sosyal bağ içindeki diğer bireylerle karşılıklı etkileşim içinde olmasıdır.

Bebeğin ve çocuğun varlığı, kendini ebeveynlerinden tedrici olarak farklılaştırmasını içerir. Diyalektik ilişkinin bireysel veçhesinden bakıldığında, bireyin gelişmesi ebeveynlerine bağımlılığının azalmasını, kendi yeteneklerine güveninin artmasını içinde barındırır. Sosyal veçheden bakıldığında ise, ço-

cuğun büyümesi ebeveyniyle yeni seviyelerde ilişki kurmasını ihtiva eder. *Bu diyalektikte her iki kutuptan birinin gelişmesinin önüne set çekilmesi psikolojik çatışma doğurur ve bunun son ürünü de kaygıdır.* İkili bir ilişkinin tarafı olarak “karşı taraftan özgürleşip kurtulmanın” söz konusu olduğu her yerde, o sembiyotik ilişkinin dışında yaşayamadığı için sıkıca sarılmaya çalışan bir insanın kaygısı vardır. Kişi, kendi güç ve yeteneklerini temel alarak eylemde bulunma yetisine sahip değilse, özerk eylem gerektiren her yeni durumun kendisini tehdit edeceği bir tuzağa düşer.

Bu kutuplardan birinin önüne set çekilmesiyle birlikte, bireyin içindeki çatışma ve kaygıyı artıracak dahili bir mekanizma işlemeye başlar. Benzer bir ilişki olmaksızın bağımsız kalan bireyde, kendisinin soyutlanmasına vesile olduğuna inandığı kişilere karşı husumet gelişir. Sembiyotik bir bağımlılığı olan bireyde ise, yetilerinin ve özgürlüğünün bastırılmasında rol oynadığını düşündüğü insanlara karşı husumet gelişir. Her iki durumda da husumet hem çatışmayı hem de kaygıyı artırır.

Burada mevcut olan bir diğer mekanizma da baskılamadır. Birey tarafından kullanılmayan yetiler ve karşılanmayan ihtiyaçlar kaybolmaz, baskılanır. Bu olguyu klinik çalışmalarımızda sık sık gözlemleriz; dışarıdan bağımsız ve soyutlanmış bireyin aslında olumlayıcı ilişkiler kurma arzusu ve ihtiyacı büyüktür ya da sembiyotik bir bağımlılık yaşayan birey bağımsız eylemlerde bulunma arzusu ve ihtiyacı içindedir. Daha önce de işaret ettiğimiz gibi, baskılama mekanizmasının ta kendisi özerkliği azaltır, çaresizlik ve çatışmayı çoğaltır.

Gerek Freud’un olumsuz anlamda kullandığı “toplum” açısından olsun gerekse Alder’in olumlu anlamında olsun, aktardığımız ifadeler çatışmanın birey ile toplum arasında olduğu anlamına gelmemektedir. Burada asıl dikkat çekmek istediğimiz nokta, toplum içinde yaşayan bireyin diyalektik ilişkisindeki taraflardan birinin gelişmemiş olmasının her iki

tarafı da etkileyen bir çatışmayla sonuçlanmasıdır. Örneğin, kişi özerk bireysel kararlar almaktan kaçarsa, kapanma durumuna geçerek kendini korumaya alır (Kierkegaard) ve özerkliğiyle birlikte başkalarıyla iletişim kurma olasılıklarından da feragat eder. Kapanma durumu çatışmadan kaçma çabasının sonucudur ama aslında daha büyük bir çatışmayla yani nevrotik çatışma ve nevrotik kaygıyla sonuçlanır.

Kaygının altında yatan bu temel çatışmayı topluluk içinde yaşayan birey üzerinden tarif ettiğimizde genelleme problemiyle karşı karşıya kalırız fakat bunun çatışma ve kaygıyı aşmak için gereken her iki gelişmeyi de ön plana çıkarmak gibi bir faydası vardır. Kaygı literatüründe sunulan farklı çatışma teorilerine referans çerçevesi oluşturması açısından da yararlıdır. Erken çocukluktaki çatışmanın kökeninin ön plana alınması (Freud, Horney vb.) gayet anlaşılır bir şeydir çünkü toplum içindeki bireyle ilgili çatışmaların mücadelelerle aşıldığı ilk arena burasıdır. Seks, toplum içindeki bireyi ifade edebilir ya da çarpıtılarak benmerkezciliğe (sözde-bireysellik ya da istismarcı Don Juan) veya sembiyotik bağımlılığa (sözde-toplum, sarmaşık gibi sarılma tipi) dönüşebilir.

Bireysel dürtülerin sürekli bastırılmasının er ya da geç çatışma ve kaygıyla sonuçlanacağını savunan çatışma teorileri (Freud) doğru fakat eksiktir. Diyalektikteki sosyal kutbu öne çıkaran teoriler (Sullivan, Adler) tablonun başka bir safhasını sunar ve bireysel güdüler ifadesinin gereğinden fazla öne çıkartılmış olmasını düzeltmeyi sağlar. Bu nedenle Mowrer ve diğerleri, kaygı ve çatışmanın nedeninin genelde, bireyin olgun ve sorumlu bir şekilde içinde yaşadığı sosyal grupla kendini ilişkilendirememesinden kaynaklanan suçluluk duyguları olduğunu savunabilirler. Kaygının altında yatan çatışmaların bu farklı analizlerini temel alarak şu sonuca varmamızda sakınca olmadığı görülmektedir: Çatışmanın yapıcı çözümü, *toplumsal açılım esnasında bireyin yetilerini tedrici olarak gerçekleştirmesini içerir.*

KAYGI VE HUSUMET

Kaygı ve husumet karşılıklı ilişki içindedir; biri diğerini doğurur. *İlk önce kaygı husumete neden olur.* Bunu anlamamanın en basit yolu, kaygının ve ona eşlik eden çaresizlik, soyutlanma ve çatışmanın aşırı ölçüde acı veren bir deneyim olduğu gerçeğini görmektir. Kişi, bu denli acı veren bir duruma düşmesinden sorumlu tuttuğu kişilere karşı öfkeli ve kırgındır. Klinik deneyimlerde şu örneklerle sık rastlarız: Bağımlı bir insan kendini, baş edemediğini hissettiği bir sorumluluk durumunda bulur ve hem kendini o duruma itenlere hem de onunla baş edemesine sebep olanlara (genelde ebeveynleri) husumet duyar. Veyahut Brown'ın bana yaptığı gibi, onu bu durumdan kurtarması gerektiğini düşündüğü terapistine husumet hisseder (aşağıda, sayfa 297).

İkincisi, kaygılı kişilerin duyduğu husumet, kaygının artmasına yol açar. Freud'un verdiği örnekteki Hans, babasına husumet duyuyordu çünkü babası, Hans'ın, annesine yönelik aşırı libidinal ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin önündeki engeldi. Fakat Hans bu husumetini dışavurursa, kendisinden daha güçlü olan babasının misillemesiyle karşılaşacaktı ve bu durum Hans'ın kaygısını artırıyordu. Bir başka örnek ise Kardiner'in Plainville incelemesinde verilir: Köydeki herkesin karşılıklı olarak birbirinin haz örüntüsünü engellemesinden (örneğin dedikoduyla) kaynaklanan toplum içi husumet, bireyin soyutlanma duygusunun artmasına ve dolayısıyla kaygısının çoğalmasına neden oluyordu.

Husumet ile kaygı arasındaki karşılıklı ilişkiyi düşündüğümüzde, acaba genelde hangisi temel duygudur? Her ne kadar husumet pek çok durumda var olan özel bir duygu olsa da, husumetin altında kaygının yattığına inanmamız için sebepler var. Bunu en iyi gözlemleyebileceğimiz yer, basılanmış husumet vakalarıdır. Hatırlayalım, Tom, "annesinden Tanrı'dan korkar gibi korkuyordu" ve kişi feci bir şekil-

de korktuğu Tanrı'ya karşı gelemeyeceğine göre, Tom'un da duyduğu husumeti baskıladığı sonucuna varabiliriz. Yüksek tansiyon (genelde baskılanmış husumetle ilişkilendirilen somatik semptom) hastaları üzerindeki psikosomatik incelemelerde, hastaların husumetlerini baskılamalarının başlıca sebebinin kaygılı ve bağımlı olmaları olduğu görülmektedir. Bu tür örüntülerin gerekçesi, baskılanmış husumet ve kaygının karşılıklı ilişki içinde olduğu birçok durumu kapsayacak şekilde genişletilebilir: *Bireyin kaygılı olması ve husumetine karşı husumet görmekten ya da soyutlanmaktan korkması söz konusu olmasaydı, hissedilen husumet zaten baskılanmak zorunda kalma-yacaktı.* Tüm husumetleri kaygı probleminin altına toplamaya çalışmıyorum; elbette bireyin faaliyeti her kısıtlandığında, normal bir husumet doğabileceği doğrudur. Burada özellikle *baskılanmış husumetten* söz ediyoruz.

Psikosomatik hastalıklar olarak adlandırılan özel grup da dahil olmak üzere nevrotik örüntülerde kaygı, birincil etiyolojik olgudur. Bu bakımdan kaygı, hem tüm hastalıkların hem de tüm davranış bozukluklarının *psşik* (ruhsal) ortak paydasıdır.

KÜLTÜR VE TOPLUM

Son bölümde, yaşadığımız çağdaki çoğu kaygının *vesilesi* olan bir örüntünün yanı sıra bireysel rekabetçi hırsın genetik geçmişini ele aldım. Şimdi sıra, bu örüntüye bağlı olarak toplumumuzda kişiliğin konumunu özetlemeye ve modern kültürün tarihindeki bu gelişme çerçevesinde (çağımızda) yaşanan kaygının *miktarını* değerlendirmeye geldi.

Hızlıca tekrarlayacak olursak, kültürümüzde sosyal prestij hedefleri baskındır ve sosyal prestij başarı ile, başarı ise en başta ekonomi zemininde tanımlanır. Servet edinme bireysel gücün sembolü ve kanıtı kabul edilir. Başarı başkalarının elde ettiği konumlarla kıyaslanarak ölçüldüğü için, başarı gayret-

lerinin temelinde rekabetçilik vardır; kişi başkalarından daha iyi yapar ve onlara karşı zafer kazanırsa başarılı olur. Rekabetçi başarı hedefi, sadece Rönesans döneminde bireysel gücün toplumsal gücün karşısına yerleştirilmiş olmasından kaynaklanmaz; bu hedef sürdürüldükçe, birey ile toplumun yan yanalarının artıyor olması da bir nedendir. Ayrıca, egemen kültürel değer olarak rekabetçi başarı, özdeğerin de egemen kriteridir; kişinin hem kendi gözünden hem de başkalarının gözünden kendine değer verme aracının rekabetçi başarı olduğu kabul edilir. *Dolayısıyla, içinde yaşadığımız kültürde bu hedefi tehdit eden her şey birey için derin kaygı vesilesidir çünkü bu tehdit kişinin bir kişilik olarak varlığının temeli olduğunu düşündüğü değerlere yöneliktir; bir diğer deyişle kişinin bir kişilik olarak değeri ve prestijine yönelmiş bir tehdittir.*

Her ne kadar öncelikle ekonomik koşullar çerçevesinde tanımlansa da bu egemen rekabetçi başarı hedefi kişisel dünyaya taşınarak, bireyin kişisel ilişkilerindeki hedefi haline gelir. Horney kültürümüzdeki bu olguyu mükemmel bir şekilde anlatmıştır:

Rekabetçilik ve ona eşlik eden husumetin tüm insan ilişkilerine nüfuz etmiş olduğunu vurgulamamız gerekir. Rekabetçilik, sosyal ilişkilerde en baskın faktörlerden biridir. Erkeklerle erkekler, kadınlarla kadınlar arasında ilişkilere yayılan rekabetçiliğin odağı gerek popülerlik gerek yeterlilik gerek çekicilik gerekse herhangi bir sosyal değer olsun, güvenilir dostluk olasılıklarına büyük zarar vermektedir. Ayrıca daha önce de belirtildiği gibi, sadece eş seçiminde değil, eşle girilen üstünlük mücadelesinin tümünde kadınlarla erkekler arasındaki ilişkileri bozmaktadır. Ve belki de en önemlisi, aile ilişkilerine de sızmakta ve kural olarak, çocuğa ta en başından itibaren bu mikrop bulaştırılmaktadır.¹⁴

Dolayısıyla, örneğin aşk bireysel soyutlanmayı aşmada yapıcı bir araç olmak yerine sıklıkla böbürlenme aracı olarak kullanılmaktadır. Kişi aşkı rekabetçi bir amaçla kullanarak, sosyal açıdan beğenilen ve gıpta edilen bir eş seçme yarışına girer; bu, ona göre sosyal yeterlik kanıtıdır; para piyasasında kar edinme konusuna nasıl yaklaşıyorsa eş edinmeye de o şekilde yaklaşır. Bir diğer yaygın örnek de kişinin çocuklarının değerini, üniversitede çeşitli ödüller kazanması veya ailenin ismine rekabet avantajı getirmesi üzerinden ölçmesidir. Kültürümüzde aşka sıklıkla kaygı hafifletme aracı olarak bakılır fakat aşk rekabetçi ve gayrişahsi bir zeminde gerçekleşirse soyutlanma ve husumet duygularını çoğaltarak kaygıyı artırır.

Burada sözünü ettiğimiz bireyselci rekabetçi modelin bir sonucu olarak ortaya çıkan kaygının ardındaki faktörler bireyin başarı olasılıklarının tehdit altına girmesinden daha fazladır. Kaygı, *kişinin özdeğerlemesini başkalarına karşı zafer kazanmak üzerinden yaptığı bir örüntüde, kişilerarası soyutlanma ve diğerlerine yabancılaşıma sonucu ortaya çıkar*. Rönesans'ın güçlü ve başarılı isimlerinde bu kaygının kendini nasıl belli ettiğini görmüştük (Michelangelo'da). Yine benzer şekilde kaygı, rekabetçi bireyselciliğin yarattığı *toplum içi husumetten* de kaynaklanır. Son olarak kaygı, kişinin kendisini *piyasadaki bir nesne olarak görmesine* bağlı olarak, kendine yabancılaşımasından ya da kişinin sahip olduğu gücü, kendi içindeki yetileri ve üretkenliğinden ziyade harici servet edinme üzerinde tanımlamasından kaynaklanır. Auden'ın sözleriyle, "Alıcısına itaat etmek zorunda olan ...bir topluluğuz biz." Bu tavır yalnızca kişinin kendisiyle olan bağını çarpıtmakla kalmaz, kişinin özdeğer kriterinin her an bir komşusunun kontra-başarısıyla tehdit edilebilecek türden bir başarı olasılığına bağlanmasına neden olur ve savunmasızlık, çaresizlik, güçsüzlük duygularını artırır.

Bununla kalmaz, bireyselci rekabetçi örüntüde "kısır döngü" mekanizmaları işlemeye başlayarak, kaygının kendiliğinin-

den artış kaydetmesine neden olur. Kaygıyı hafifletmek için kullanılan, kültürel kabul gören yöntemler kişinin başarı kazanma çabalarını ikiye katlamasına yol açar. Toplum içi husumet ve saldırganlık, sosyal kabul gören rekabet yöntemleriyle dışavurulduğundan, kaygılı birey rekabetçi gayretini artırır. Fakat ne kadar rekabetçi ve saldırgan bir şekilde gayret gösterirse, o kadar soyutlanma, husumet ve kaygı ile dolar. Bu kısır döngü şöyle bir şemaya dökülebilir: Rekabetçi bireysel gayret → toplum içi husumet → soyutlanma → kaygı → daha da fazla rekabetçi gayret. *Dolayısıyla, böyle bir zeminde kaygıyı dağıtmak için en çok kullanılan yöntemlerin ta kendisi uzun vadede kaygı artırır.*

Şimdi de çağımızda bireylerin yaşadığı kaygının niceliği ile kültürümüzün içinde bulunduğu durum arasındaki ilişki problemine dönelim. Yirminci yüzyılda Batı uygarlığında ciddi miktarda kaygının (ya da kaygı benzeri durumun) hakim olduğu inancı Tawney, Tillich, Mumford, Fromm, Horney, Mannheim, Cassirer, Riezler ve diğerleri tarafından çeşitli şekillerde ifade edilmiştir. Bu yazarların her biri kendi incelemelerinden yola çıkarak bu duruma dair kanıt ve açıklamalar sunar. Ortak fikirleri, bu kaygının altında kültürel anlamda yaşanan derin değişimlerin yattığıdır ve bu durum “insanın kendine bakış krizi” veya geleneksel kültürel biçimlerin “çözülmesi” gibi farklı ifadelerle anlatılır.

On dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısı ile yirminci yüzyılın başlarında, önceden var olmuş bir ahenge duyulan inanç (insanlar birbiriyle rekabet etse dahi onları şu ya da bu şekilde topluluk halinde tutan bir ahenk olduğu inancı) bozuldu. Karl Marx gibi son derece etkileyici yazarlar bireysel rekabetçi hırsın, sosyal esenliği otomatik olarak iyileştirmedeğini fark etti. Tersine, güçsüzlük ve soyutlanma duyguları ortaya çıkardığı gibi “insandışılştırma” (Marx), insanların birbirine yabancılaşması (Tillich) ve giderek artan bir özyabancılaşma yaratıyordu. Bir zamanlar kaygıyı *dağıtan* idealler ve sosyal

“inanç” artık işe yaramıyordu; bu artık, şimdi bir yanılgıdan ibaret olan eski “inançlarına” sarılmayı seçen insanların kaygılarını *azaltmaya* yarıyordu.¹⁵

Çağımızdaki tabloyu inceleyen neredeyse her araştırmacının tarif ettiği *kültürel kopukluğun* ardında bu vardır. Duruma sosyolojik açıdan yaklaşan Mannheim, Batı toplumunun şu an geçmekte olduğu “parçalanma safhasını” anlatır. Felsefi açıdan bakan Cassirer bu kopukluğu “kavramsal bütünlük kaybindan” türetir. Riezler ise sosyal psikoloji açısından yaklaşarak, bu kopukluğun kültürümüzdeki “söylem evreni yokluğundan” kaynaklandığını söyler.

Psikolojik açıdan bakıldığında ise çağımız kültürünü ciddi bir şekilde inceleyen herkes bu kopukluğu ya da çelişkiyi kolayca görebilir. Horney’a göre bu çelişki,

bireyin sözümlerine özgürlüğü ile gerçeklerden oluşan sınırlamalar arasındadır. Toplum bireye özgür ve bağımsız olduğunu, yaşamına dair kendi hür iradesiyle kararlar alabileceğini söyler; “bu muhteşem yaşam oyunu” ona da açıktır, çalışkan ve enerjik olursa ne isterse elde edebilir. Gerçekte ise, bu olasılıklar insanların çoğu için çok sınırlıdır... Birey açısından bunun sonucu kendi *kaderini belirleme noktasında sınırsız gücü olduğu duygusu ile topyekûn bir çaresizlik duygusu arasında bocalamaktır*.¹⁶

Her bireyin, kendi çabasıyla hak ettiği ekonomik başarıyı kazanacağını kabul eden teori ile üzerinde yok denecek kadar az kontrolü olan insanüstü teknik kuvvetlere (örneğin piyasalar) büyük ölçüde bağımlı olması arasında çelişki vardır. Kardiner, Plainville’deki insanların “ana fikri dikey seferberlik olan Amerikan inancına ekseriyetle katıldığını ve insanın ne isterse o olabildiği fikrine inandığını” dikkat çeker; “oysa önle-

rindeki fırsatlar nereye giderlerse gitsinler çok sınırlıdır.”¹⁷ Bir diğer çelişki ise kabul gören bireyci rasyonalizm (“Her birey gerçekler temelinde karar alabilir”) ile bireyin durumu bilinçli ve rasyonel bir şekilde değerlendirmeden kararlarının çoğunu motivasyonlara dayandırması arasındadır. Bu çelişkiden doğan psikolojik çaresizlik bireyi “bilim” gibi “anonim kamu-o-yu otoriteleri” şeklindeki rasyonel güç yanılığısına sarılmaya götürür. Kurt Riezler şöyle yazar:

Endüstri çağının rasyonel insanı için her şeyin “doğal bir sonucu” vardır, araya cinler şeytanlar girmez. Ne var ki kriz zamanlarında o da ne olduğu belirsiz bir korkunun pençesine düşer... Rasyonel insan, zaten olması beklenen birçok meselenin biriktiği, göreceli bir emniyet duygusuyla geçen uzun bir dönemin mirasçısıdır. Bu belirsizlikle imtihanı, onun savunmasızlığının bir açıklaması olabilir. Ondaki düzen şeması sadece te-oride rasyoneldir.¹⁸

Rasyonellik yanılığı çelişkileri bastırarak kaygıyı geçici olarak hafifletir. “İrrasyonel” yapısı nedeniyle kaygıyla yüzleşmekten kaçınıldığı için bu durumun kaygı probleminde ayrı bir yeri vardır. Hamile olduğu gerçeğini bastıran ve bu yanılığısına hizmet etmesi için bildiği ne kadar “bilimsel” veri varsa kullanan Helen vakasında (s. 307) bunu gözlemleyeceğiz. Kültürümüzde kaygıyı birtakım korkular üzerinden gerekçeleştirme yani “rasyonalize” etme eğilimi vardır; birey böylece onunla rasyonel bir yolla yüzleştiğine inanır. Fakat bu, kaygının gerçek kaynağının bastırılmasına yol açar. Birçok insan er ya da geç bunun yanılığı olduğunu görür. Elbette bir kültürde çelişkiler ve tutarsızlıklar varsa, o toplumun üyeleri kaygı karşısında daha zayıf olacaktır çünkü onaylı bir eylem çizgisi seçemeyeceği durumların sayısı giderek artacaktır. Ly-

nd'lerin ifadelerini hatırlayalım; Middletown'daki bireyler sık sık "çatışmalı örüntülerin oluşturduğu bir kargaşanın içine düşüyordu; hiçbiri bu durumu net olarak yermiyordu ama açıkça onaylayıp kaygıdan kurtulan da yoktu." O halde, bireyin değerleri ve hedefleri tehdit edildiğinde, birey o kültürdeki tutarlı değer sistemlerini referans alarak kendine yön verebilir. Bu nedenle birey sadece hedeflerini gerçekleştirmesine yönelik bir tehdit hissetmekle kalmaz, bu tehdit yüzünden o hedefin kotarılmaya değer olup olmadığı yönünde de kuşku duymaya başlar. Bir diğer deyişle, *yaşanan tehdit, hedefin ta kendisine yönelen bir tehdit haline gelir. Okuyucular şu noktaya dikkat çektiğimi hatırlayacaktır: Tehdit artık çevresel olmaktan çıkıp değer standardının kendisine yönelik bir tehdit haline geldiğinde, korku, daha derin ve baskın bir kaygı haline dönüşür. "Benlik çözülmesi" duygusuna yol açan da işte budur. Bence toplumumuz bunu yaşıyor. Dolayısıyla, tarafsız bakıldığında bireyin değerlerine yönelik küçük bir tehdit gibi görünen şey, kültürümüzdeki bireyi paniğe ve derin bir yön kaybına sevk edebilir.*

Benzer şekilde Mannheim şunu savunur: "Toplumumuzun, kısa süreli bir huzursuzlukla değil, *radikal bir yapı değişikliğiyle karşı karşıya olduğunu* unutmamamız gerekir."¹⁹ Örneğin işsizlik dönemlerinde kaygı artışının nedeni sadece geçinmekle ilgili geçici bir tehdit değildir:

Ne var ki, buradaki felaket [işsizlik] sadece iş bulup çalışmakla ilgili harici fırsatların kaybolması değil, bireyin sosyal kurumların düzgün işlemesiyle kurduğu karmaşık bağlar ve birçok detay içeren duygusal sisteminin artık nesne-saplantılı özelliğinin de kaybolmasıdır. O güne dek tüm gayretlerini yönelttiği küçük hedefler ansızın silinivermiştir ve artık çalışacağı bir işyeri, yapması gereken işler ve uzun bir eğitimin ardından oluşturulmuş tümleşik emek tavırları sergileyeceği fırsatlar olmadığı gibi, alışkanlık haline gelen

arzuları ve dürtüleri de tatmin edilmeden kalmıştır. İşsizlik maaşıyla yaşamındaki bazı temel ihtiyaçları karşılasa bile, yaşam organizasyonu, aileye ilişkin umutlar ve beklentileri yerle yeksan olmuştur.²⁰

Mannheim bunun ardından bana son derece önemli gelen bir noktaya temas eder:

Birey, yaşadığı emniyetsizlik duygusunun sadece ona özgü olmadığını, içinde yaşadığı toplumda yığınlarca insanla paylaştığı bir duygu olduğunu fark ettiğinde hissettiği panik doruğa tırmanır ve artık sorgulanmamış standartlar koyan ve davranışlarını belirleyen hiçbir sosyal otoritenin olmadığını net bir şekilde görmeye başlar. *İşte bireyin işsiz kalmasıyla toplum genelindeki emniyetsizlik duygusu hissedilmesi arasındaki fark da buradadır.* Normal bir zamanda birey işini kaybederse, gerçekten kedere kapılabilir ama verdiği tepkiler, az ya da çok, belli kurallar içinde kalır ve o sıkıntıyı genel bir örüntü içinde yaşar.²¹

Bir diğer deyişle, birey işsiz kaldığında, hedeflerini kotarma durumu tehdit altına girmiş olsa da o kişi hâlâ kültürel değerlerin ve hedeflerin geçerli olduğuna inanabilir. Fakat ülke genelinde yaygın bir işsizlik ve emniyetsizlik olduğunda birey o kültürde temel alınan değer ve hedeflere bile inanamaz hale gelir.

Ben bu noktada şunu öneriyorum: *İçinde yaşadığımız dönemde hakim olan kaygının niceliği, modern kültürün altında yatan değerler ve standartların ta kendisinin tehdit altında olmasından kaynaklanmaktadır.*²² Burada, Mannheim'ın söylediği gibi, çevresel tehdit (yani bir toplumun üyelerinin kendi kültürlerinin varsayımlarını temel alarak karşılayabildikleri tehdit) ile daha derin seviyedeki bir tehdit yani altta yatan varsayımlara yönelik, yani

kültürün kendisinin “tüzüğüne”²³ gelen tehdit arasında aynı yapılmalıdır. Modern dönemde yapılan devrimlerin, bireysel hakların egemenliği gibi kabul gören kültürel varsayımlar üzerinden yapıldığını söyleyen Tawney’yi hatırlayalım; devrimler, genişletilmiş bir bireysel hak zemini hedeflemiş ve elde etmişti. Fakat kültürle ilgili altta yatan varsayımın kendisi sorgulanmamış ve tehdit altına girmemişti. Şimdi ise durumun bundan farklı olduğuna inanıyorum. *Mevcut sosyal değişimlerle ilgili tehditler, kültürle ilgili varsayımlar temelinde karşılanabilecek tehditler değil, altta yatan bu varsayımların ta kendisine yönelik tehditlerdir.*

Önemsiz bir ekonomik değişiklik olasılığında yani gerçek tehlike ile tamamen orantısız bir şekilde toplumumuzdaki bireylerin çoğunda derin bir kaygı oluşmasını yalnızca bu yolla anlayabiliriz. Deneyimlenen tehdit bireyin geçim kaynaklarına yönelik değildir hatta söz konusu bireyin saygınlığına doğrudan yönelik bir tehdit de değildir; bu, *kültürün varlığıyla özdeşleştirilen ve bu kültürün bir katılımcısı olan bireyin kendi varlığıyla özdeşleştirdiği temel varsayımlara yönelik bir tehdittir.*

Yaşadığımız kültürde tehdit altındaki temel varsayımlar, Rönesans’tan bu yana toplumumuzun merkezine yerleşmiş rekabetçi bireyci hırs örüntüsüne bağlı varsayımları içerir. Bu bakımdan tehdit altında olan şey, bireyin “inancı” yani rekabetçi bireyselci hırs etkinliklerine duyulan güven olarak tanımladığımız inançtır. Bireyci varsayımlar tehdit altındadır çünkü içinde bulunduğumuz sosyal gelişim aşamasında bu varsayımlar bireyin topluluk deneyimini yok etmektedir. Totaliterlik, topluluk oluşturma ihtiyacının kültürel nevrotik semptomudur. Ve bu semptom, rekabetçi bireyseliğin baskın hedef olduğu bir toplumda soyutlanmış, yabancılaşmış bireylerin öğrettiği güçsüzlük ve çaresizlik hislerinden kaynaklanan kaygıyı hafifletmek için dört elle sarılınan bir semptomdur. Tillich’in işaret ettiği gibi, totaliterlik, topluluğa faydayı içeren kolektivizmin ikamesidir. Ben bu noktada, toplumumuzdaki kaygıyı yapıcı bir şekilde aşmanın en önemli

gerekliliklerinden birinin yeterli seviyeye sahip topluluk biçimleri oluşturmak olduğunu öneriyorum.

Burada kullanıldığı anlamıyla “topluluk”, bireyin sosyal çevresindeki diğer kişilerle kurduğu olumlu nitelikteki bağları içermektedir. Bu açıdan bakıldığında nötr anlamdaki “toplum” teriminden ayrı tutulmalıdır. Kişi istese de istemese de, seçse de seçmese de, yapıcı bir katkıda bulunsa da bulunmasa da toplumun bir parçasıdır. Oysa topluluk, kişinin benliğini olumlu ve sorumlu bir şekilde diğer insanlarla ilişkilendirmesini gerektirir. Ekonomik açıdan bakıldığında topluluk, sosyal değerlerin ve çalışma işlevinin ön planda tutulmasını içerir. Psikolojik açıdan ise bireyin kendisini diğer insanlarla hem sevgi hem de yaratıcılık zemininde ilişkilendirmesi anlamını taşır.

KISIM II

KAYGININ

KLINİK

ANALİZİ

8. Bölüm

Kaygının Örneklendiği Vaka İncelemeleri

Kaygı neurozun dinamik merkezidir; bu nedenle her daim ele alınmalıdır.

—Karen Horney, Çağımızın Nevrotik Kişiliği

İnsan kaygısını nasıl incelememiz gerekir? Bir önceki bölümde, laboratuvar koşullarında insanlarda kaygı oluşturulmasıyla ilgili vahim problemlerden söz ettik. Ayrıca bireyin hayalinde ya da fantezilerinde bir durumu *sembolik olarak nasıl yorumladığını* bilmemiz gerektiğine de dikkat çektik. Şurası bir gerçektir ki, incelediğimiz bireyin tepkisinin kaygı *olup olmadığını*, değil anlamak, söylemek için bile önce o birey hakkında hem nesnel hem de öznel açıdan epey şey bilmemiz gerekir.

İnsanın kaygı deneyiminin bu denli karmaşık olmasının başlıca sebebi, belirleyicilerinin bilinçaltı [bilinçdışı] olmasıdır. Birazdan anlatılacak olan Helen ve Brown gibi vakalarda örneklendiği üzere ağır kaygı içindeki kişi, endişenin varlığını inkar etmeye sevk olabilir ve bunu kapris veya tedaviye yaşımadığından yapıyor da değildir; tek nedeni kaygının kendisinin şiddetli olmasıdır. Özne, kendisini korkmadığına ikna ederek, kaygının ezici etkilerinden kendini koruyor olabilir. Bu

olgu sadece danışmanlık alınan odalara özgü değildir; gayet iyi bilindiği gibi bu herkesin yaşadığı bir şeydir. Mezarlıktan geçerken ısıklık çalma çözümünü ya da birçok askerin savaşta yaşadığı deneyimleri düşünün. Öznenin yaşadığı “kaygılarla” ilgili verdiği bilinçli verilerin çok önemsiz görünmesine şaşmamak gerek (kitabın sonraki bölümlerinden birinde aktaracağım incelemede benim de keşfettiğim gibi). Kaygıyı inceleyen bazı yazarlar, “kaygı probleminin özüne” inebilmemiz için önce *fanteziyi* iyi anlamamız gerektiğini savunur. Diğer bir deyişle, motivasyonların bilinçli tezahürlerine olduğu kadar, öznel ve bilinçaltı motivasyon biçimlerine erişmek için de bir yöntem gerekiyor. Kierkegaard ve Freud’un sürekli dediği gibi kaygının bir “içsel mevkisi” vardır ve biz bu mevkiye ulaşamadıkça, insandaki kaygının temel anlamını kaçırmaya devam edeceğiz.

Bu problemin iki safhası vardır. İlki, hayatında bir meseleyle karşılaşan bireyi, inceleme birimi olarak alıp almamamız gerektiğidir. Ben buna empatik bir şekilde olumlu cevap veriyorum. Günümüzde birçok sosyolog ve sosyal psikolog savaş, kazalar ve ölüm gibi “normal hayattaki krizlere” dair incelemeler yapmaktadır.¹ İkinci safha ise dinamik alanda hangi özel yöntemlerin kullanılması gerektiği gibi daha odaklı bir soruyu içerir. Psikanaliz ortaya çıkmadan önce, kaygı gibi bir deneyimin öznel anlamını ortaya koyacak hiçbir teknik yoktu; sadece Pascal ve Kierkegaard gibi özel yetenekli insanların yaptığı, içgörülü özgözlemler ve içgüdüsel kavrayışlar vardı. Fakat “klinik” derken yöntemlerden de söz ediyor olmamız gerekir ve bunlar genel anlamda bilinçaltı motivasyonlara ışık tutan yöntemler olarak anlaşılmalıdır.² Öznenin anlatmayacağı veya anlatamayacağı şeylere erişen yansıtımlı Rorschach tekniği, aşağıdaki incelemelerde paha biçilmez bir değere sahip olduğunu göstermiş, bireyin davranışlarının altındaki örüntülere ve dinamiklere dair daha sonra birçok veriyle de desteklenen ipuçları sağlamıştır.

ORTAYA ÇIKARMAK İSTEDİKLERİMİZ

Aşağıdaki vaka incelemeleri, önceki bölümde anlatılan kaygı teorisinin özetini ve sentezini örneklemek amacıyla aktarılmaktadır. Elbette, hiçbir klinik vakanın tüm beklentileri karşılama amaçlanamaz; vakalarda bazı sorulara cevap alınırken, bazılarına alınmayabilir. Her vaka kendi içinde değerlendirilmeli ve açık zihinle yaklaşılarak şu sorulara cevap aranmalıdır: Karşımızdaki bu kişi bize kaygıya dair ne öğretebilir? Fakat vakayı incelerken bazı özel soruları aklımızda tutmamız, daha net ve somut veriler almamızı sağlar. Bu nedenle aşağıdaki vaka incelemelerinde kendime kaygı teorisine dair bazı önemli soruları sorarak ilerledim.

Kaygının yapısı ve korkularla ilişkisi üzerine şunları sordum: *Kaygının altında özel korkuların yatıp yatmadığını ortaya çıkarabilir miyiz?* Nevrotik korkular, daha önce işaret ettiğim gibi, nevrotik kaygının özel biçimlerdeki dışavurumları ise ve nevrotik kaygı bireyin içindeki temel çatışmalardan kaynaklanıyorsa, nevrotik korkuların bir gün falanca, başka bir gün filanca nesneyi odak alacağı ama bu durumun altında yatan kaygı örüntüsünün pek de değişmeden kalacağı doğru olmalıdır. Dolayısıyla, *bireyin karşısına çıkan meseleler ve problemler değiştikçe nevrotik korkuların da değiştiğini ama altta yatan nevrotik kaygının görece değişmez kaldığını ortaya çıkarabilir miyiz?*

Önceki bölümde nevrotik kaygının merkezinde mutlaka bir *psikolojik bir çatışmanın* yer aldığını ve bu çatışmanın ilk olarak ebeveyn-çocuk ilişkisinde yaşandığını savunmuştuk.

Kaygı teorisinin bu yönüyle ilgili iki soru ortaya çıkar: (a) *Aşağıdaki vakalarda öznel, içsel çatışmanın, nevrotik kaygının dinamik kaynağı olarak her zaman mevcut olduğu gösterilebilir mi?* (b) *Ebeveynleri (özellikle anne tarafından) tarafından reddedilme deneyimi olan bireyler nevrotik kaygıya daha mı yatkındır?* Bu soru Freud, Horney, Sullivan ve diğerleri tarafından çeşitli şekillerde ileri sürülen ve gerek klinik psikoloji gerekse psikanaliz

alanında genel kabul gören klasik hipotezin, yani nevrotik kaygının öncesindeki psikolojik örüntülerin kökeninin çocuğun ebeveynleriyle, özellikle annesiyle ilk ilişkilerinde yattığının bir başka ifadesidir.

Aşağıdaki vakalarda öznenin yaşadığı kaygı ile kültürü arasındaki karşılıklı ilişkinin her dönemeçte kendini gösteriyor olması gerekir. Bu karmaşık alana dair bir soru seçiyoruz: *Bireyin toplumdaki sosyoekonomik konumu (örneğin, orta sınıf, işçi sınıfı) yaşadığı kaygının türü ve niceliğine anlamlı bir etkide bulunur mu?*

Kaygı ve husumetle ilgili olarak sorumuz şöyle: *Kaygının husumet duygularıyla ilişkili olduğu ve kişi ne kadar kaygı doluyorsa, o kadar husumetle dolabileceği gösterilebilir mi? Ve kaygı dindiğinde, husumet duyguları da yatışır mı?*

Her insan kaygıyla baş edebilmek için yıllar içinde kendine göre farklı yöntemler geliştirmiştir. *Birey kaygı yaratan bir durumla karşılaştığında, kendine özgü davranışsal stratejilerini (savunmalar, semptomlar vb.) devreye sokar mı ve bunlar bireyi kaygı yaratan durumdan korumaya yarar mı?*

Son olarak, kaygı ve benliğin gelişmesi problemini ele alırken aşağıdaki üç sorunun ilk ikisine tersten yaklaşacak ve kaygının varlığının benliğin gelişimini frenleyip frenlemediğine bakacağım. *Şiddetli kaygının varlığının kişiliği zaafa uğrattığı gösterilebilir mi? Birey tarafında böyle bir zaaf olduğunu kabul etmenin, kaygı yaratan duruma karşı savunmaya faydası olur mu? Birey ne kadar yaratıcı ve üretkense, kaygı yaratan durumlarla o kadar çok karşılaşır şeklinde bir örüntü bulabilir miyiz?*

HAROLD BROWN: ŞİDDETLİ KAYGININ ALTINDA YATAN ÇATIŞMA

İlk vaka, yaşadığı sıkıntıya kaygı nevrozu tanısı konulan otuz iki yaşındaki genç bir adama ait.³ Yaşadığı problemi tarif etmek için kullanılan tanı terimi ne olursa olsun, altından

kalkamayacağını sürekli hissettirerek onu tehdit eden büyük miktarda kaygı yaşadığı çok açıktı. Burada ondan söz etmemizin nedeni, kaygı probleminin bazı yönlerinin (bilinçaltı çatışma gibi), bu yöntemle elde edilen kapsamlı öznel verilerle örneklenebileceği hipotezimizi sınamak. Ortaya çıkan verilerin çoğunu dışarıda bıraksak da, okurlarımızın Harold Brown'ın kaygısına dair burada anlattıklarımızı anlamlı bulacağını umut ediyorum. Harold Brown'ı, Erich Fromm'un nezaretinde üç yüz saatten fazla gördüm; yardımlarından dolayı Fromm'a teşekkür ederim.

Kierkegaard'ın kaygının altında yatan öznel korku hakkında değindiği ana noktaları Brown vakasının ne kadar iyi örneklediğini, ancak aşağıdaki yazımı kaleme aldıktan sonra fark ettim. Karımca Harold Brown, Kierkegaard'ın şu ifadelerine yeni bir ışık tutuyor: "Kaygı, nesnesinden korkar ama yine de nesnesiyle gizli bir münasebete girer, ona bakmaktan kendini alıkoyamaz, aslında alıkoymayacaktır da..." ve kaygı, "Kişinin, korktuğuna karşı duyduğu arzudur, sempatik bir antipatidir. Kaygı, bireyi kısıkvrak yakalayan yabancı bir güçtür ama kişi ondan kendini kurtaramaz, bunu yapmaya niyetlenmez de; zira her ne kadar korksa da korktuğu şeyi arzulamaktadır. İşte böylece kaygı bireyi iktidarsız kılar."⁴

Bu genç adam son dokuz yıldır şiddetli ve sürekli tekrarlanan kaygı halinden mustaripti. İyi bir dereceyle yüksek öğrenimini tamamladıktan sonra tıp fakültesine girdi. İki ay sonra ödev yaparken kendisini gitgide daha yetersiz ve çaresiz hissetmeye başladı. İşte o sırada ilk kaygı hali ortaya çıktı; yaşadığı semptomlar arasında çalışamamak ve uyuyamamak, en basit kararları bile alamamak ve "aklını kaybediyor" olduğu korkusu vardı. Bu kaygı hali ancak tıp fakültesini bıraktığında dinmişti.

Daha sonraki yıllarda birkaç meslek daha denedi ama her seferinde kaygı atakları yaşadığı için hepsini bıraktı. Genelde

birkaç ay süren (ya da yapmaya kalkıştığı işi bırakana kadar süren) bu kaygı hallerine, ağır bir depresyon ve intihar düşünceleri de eşlik ediyordu. Şiddetli kaygı nöbetlerinin ikisinde zihinsel hastalıklar hastanesinde yatarak tedavi olmak istemiş, birinde bir ay diğerinde on bir ay kalmıştı. Sonunda bir başka yüksek lisans programına, ilahiyat fakültesine kaydolmuş ama hem üçüncü hem de son yılında gelen kaygı atakları onu çalışamaz kılınca psikanaliz tedavisine başvurmuştu.

Harold Brown'la girdiğimiz ilk seanslardaki ruh hali, uyuşukluk ve atalet ile yoğun kaygı arasında gidip geliyordu; biri diğerinin uvertürü gibiydi. Pasif haldeyken kendini "güneşin altına uzanmış, kendine yemek verilmesini bekleyen bir köpeğe" benzetiyordu. Böyle zamanlarda çocukken gördüğü şefkat ve özenle ilgili "çok keyifli" anıları aklına geliyordu. Bunu takip eden kaygı hallerinde ise muazzam bir gerilime giriyor, sanki yığınla sözcüğü bir an önce içinden atıp kurtulmak istercesine müthiş bir hızla konuşuyordu. Kaygıdayken duyduğu hisleri tarif ederken genel bir duygusal muğlaklık ve "bulanıklık" hissettiğini söylüyordu. Kaygıda iken ne cinsel ne de başka herhangi bir duyguyla ilgili *net ve ayırt edilebilir bir şeyler hissetmesi zor ya da imkansızdı*. Duygusal "boşluk" hali ona dayanılmaz bir rahatsızlık veriyordu. Kendi sözleriyle, diğer insanlarla "empati" kurabilirse, başkalarının hissettiği bir şeyi o da hissedebilirse, bunları yapabildiği ölçüde kaygısını giderebileceğini düşündüğü için sıklıkla ya sinemaya gidiyor ya da bütün dikkatini vererek roman okumaya çalışıyordu. Burada *şiddetli kaygıyı karakterize eden bir durumu yani kişinin benliğine dair farkındalığının azalma halini* tarif ettiği anlaşıyordu. Harold Brown, başka insanların gerçekliği hissetme düzeyine dair bir farkındalık elde ederse, nesnelerden farklılaşan bir özne olarak kendisine dair de farkındalık kazanacağını tespit etmişti; bence bu çok anlamlı bir tespittir.

Analizin başlarında nispeten şiddetli bir kaygı halindeyken Harold Brown'a verilen ilk Rorschach testinde tüm tepki-

lerinin son derece muğlak ve ayrıntıdan yoksun olması, düşük düzeyde tepki ve üretkenlik göstermesi, genel bir sıradanlık ve en ufak bir özgünlük işareti taşımaması gibi özellikler ön plana çıkıyordu.⁵ Brown'ın ilk Rorschach testinde görülen gerçeklikle "muğlak" ilişkisi, şiddetli kaygı haline girdiğinde "ayrıt edilebilir hiçbir duygu" deneyimlemediği şeklindeki ifadesine uyuyordu. Sanki kaygı haline geçtiğinde yaşadığı içsel, öznel muğlaklık, dış dünyayı ve nesnel uyaranları değerlendirme tarzına da taşınarak genel bir muğlaklık yaratıyor gibiydi. Bu da, daha önce ileri sürülen şu tezin örneğidir: Şiddetli kaygı, kişinin benliğini diğer nesnelerle ilişkili olarak deneyimleme yetisini bozar ve bunun sonucunda da benlik "çözülmesi" yaşanır. Brown'ın, başka insanların hislerini fark etmeye başlayarak kendi kaygısını aşma çabasına girmesi değerli bir tespittir, zira ancak o zaman kendisini diğer insanlarla ilişkilendirip kendine dair farkındalık kazanacak ve "çözülme" diye adlandırdığımız durumu bunu yapabildiği ölçüde aşabilecekti.

Amerikan misyoneri bir çiftin oğlu olarak Hindistan'da doğmuştu. Annesi ona hamileyken ailenin diğer iki çocuğu bulaşıcı bir hastalık sonucu ölmüştü. Çocukluğunda hem annesi hem de yerli kadın bakıcılar tarafından hep "pamuklara sarıldığını" hissetmiş, yedi yaşına gelene kadar onlar tarafından giydirilmişti. Kendinden sonra doğan üç kız kardeşinden birisiyle ebeveynlerinin ilgisi konusunda şiddetli ve ciddi bir rekabete girmişti. "Onların bebeği ben olayım istiyordum" diye anlatıyordu. Kız kardeşiyle girdiği tartışmalarda ebeveynleri kız kardeş lehine hüküm verirse öfkeli olduğunu, kendisini tehdit altında hissettiğini aktarıyordu. Hasta onlu yaşlarında babasına manik-depresif psikoz teşhisi konduğundan tüm aile ülkeye geri dönmüş, baba hastaneye yatırılmıştı. Bundan birkaç yıl sonra babası intihar etmişti.⁶

Brown'ın kaygısındaki en kritik noktanın, annesiyle olan aşırı bağımlı, sembiyotik ilişkisi olduğu anlaşıyordu. Bu iliş-

kinin ilk dönemleriyle ilgili olarak iki anı öne çıkıyordu. İlkinde, Harold Brown beş yaşındayken, annesi bebeklerden birine meme verirken ona dönmüş ve “Sen de meme ister misin?” diye sormuştu. Kendisine bebek gibi davranılması yüzünden o anda hissettiği şiddetli aşağılanma duygusu, terapide annesiyle ilişkisini içeren farklı konularda da sık sık gündeme geliyordu. İkinci anısı ise şöyleydi: Sekiz yaşındayken bir yaramazlık yapmış, annesi de onu cezalandırmak için kendisini Harold’a kırbaçlatmıştı. Annesini cezalandırmaya zorlandığı bu travmatik deneyim, ilerleyen yıllarda annesinden bağımsız hiçbir görüşte bulunamayacağı ya da onun onayı olmadan herhangi bir değerlendirme yapamayacağı duygusunun odağına yerleşmişti; yaparsa annesi kurban rolüne giriyor ve Harold’ın “eli kolu bağlanıyordu.” Annesi tarafından şu formülle yönetiliyordu: “Otoritemden çıkarsan, beni sevmiyorsun demektir.”

Sağlığının bozulduğu önceki seferlerde olduğu gibi, bu terapilerde de annesinden destek alıyordu. Bu yaşında bile annesinden aldığı mektuplar, “Oğlum, sevgilim” diye başlıyordu; Harold bu mektupları aldıktan sonra sık sık kaygı rüyaları görüyordu; bir sefer rüyasında biri onu öldürmeye çalışmıştı; daha aydınlatıcı bir örnek olarak bir rüyasında da, “Rusya küçük bir ülkeyi kendi topraklarına katmaya çalışıyordu.” Analiz esnasında annesinden aldığı bir mektupta, kadın “Tanrı’ya *inancım* daha güçlü olsaydı, bu *imanım* sayesinde oğlum da bu hastalıktan kurtulurdu” diye yazıyordu. Harold Brown haklı olarak annesi olmasa onun (dini ya da psikolojik olarak) hiçbir şey yapamayacağı anlamına gelen bu sözlerle içerlenmişti. Brown’ın kaygı örüntüsünün kökenleri doğduğu andan itibaren baskın karakterli sadomazoşist bir anne ile baş etme bağlamında anlaşılabilir. Anne, tahakkümünü kah kendi gücü üzerinden kuruyor kah bir başka tahakküm altındaki zayıf kişi kisvesine bürünerek uyguluyordu; bu ikincisinin etkisi daha büyüktü ve Harold’ın kafasını allak bullak ediyordu.

Kaygısının altında yatan bu çatışma, terapiye geldiği ilk aylarda gördüğü iki rüyada kendini gösteriyordu.

Yatakta, bir kadına sarılarak kurduğum fiziksel yakınlığın keyfini çıkarıyordum. Birden kadının annem olduğunu gördüm. Penisim sertleşmişti. Hemen uzaklaşmaya davrandığımda bana, "Beni biraz tatmin etmek zorundasın" dedi. Ben de göğüslerini okşadım. Sonra sanki erkek cinsel organıymış gibi, memelerinden meni akmaya başladı.

Bu rüyada annenin ona kendisini annesini tatmine adamasını emrettiğini ve Harold'ın, annesine erkeklere özgü bir cinsel işlev verdiğini görüyoruz. Bundan birkaç hafta sonra annesinin elinin yaralandığı haberini alınca Harold'ın eli ayağına dolaştı; hemen uzak bir şehirde yaşayan kadına telefon etti. O gece şu rüyayı gördü:

Bir kayadaki delikten çürümüş, iğrenç bir kol çıkarak penisimi yakaladı ve koparacakmış gibi çekmeye başladı. Çok kızmışım, deliğe uzanıp o kolu yakalamaya, dışarı çekip penisimi kurtarmaya çalıştım. O sırada arkamdaki birisi sırtıma bir bıçakla ya da tabancayla bir darbe indirip, bana zorla o kolu bıraktırdı. Galiba kolun yardakçısı olan başka bir kişi daha vardı ve kolu bırakmazsam beni öldürecekti. Müthiş bir korkuyla uyandım.

Penisin Harold'daki çağrışımları ("güç", "iktidar", "benim penisim küçük") kültürümüzdeki pek çok insanın yaptığı gibi onun da penis sözcüğünü kendi bireysel gücünü ifade etmek için kullandığını gösteriyordu. Rüyasındaki kolun annesine ait olduğu açıktı ve bu rüya, mümkün olan en kolay yoldan,

Harold'ın bireysel gücünü annesinin ele geçirdiğini ve geri almaya kalkarsa Harold'ın öldürüleceğini söylüyordu. Her iki rüyada da annesinin muazzam bir güce (erkek gücü dahil) sahip olduğunu, kendisinin ise onun taleplerinin kurbanı olduğunu görmüştü.

Harold'ın çatışmasını şöyle ifade edebiliriz: *Annesinden bağımsız bir şekilde bir şey üretmek veya kotarmak için kendi yetilerini kullanmaya çalışırsa, öldürülecektir. Fakat aksi halde yani ona bağımlı kalmaya devam ederse, bunun bedeli sürekli yetersizlik ve çaresizlik hissederek yaşamaktan başka bir şey olmayacaktır.* Çatışmadan çıkmasının bu ikinci yolu bireysel özerkliğinden ve yetilerinden feragat etmesini gerektirir ama sembolik dilde söylenecek olursa, iğdiş edilmek ölmekten iyidir.

Bu rüyalar, klasik Oedipus kompleksi, ensest ve iğdiş edilme açısından bakılarak yorumlanabilir. Fakat bana kalırsa, burada cinsel içerikten ziyade sembollerin anlamları önem taşımaktadır. Bu açıdan bakıldığında, birinci rüyada temel nokta öznenin annesiyle cinsel ilişkiye girmesi değil, annesinin ona emir vermesidir. İkinci rüyadaki önemli nokta ise, Brown'ı iğdiş edenin babası değil annesi olmasıdır.

Bu tür bir vakada elbette ensestle ilgili birçok gönderme çıkacaktır. Bu önemli nokta aşağıdaki rüyada örneklenir: *"Yaşlı bir kadınla gizlice evlendirilmiştim. Ama bunu sürdürmek istemediğim için kendimi hastaneye yatırdım."* Bu aslında, annesinden kaçma mücadelesinin zarif bir ifadesidir; bu mücadelede öyle bir noktaya gelmiştir ki kendini akıl hastanesine kapatmak zorunda kalmıştır (bu aynı zamanda, psikolojik hastalığının da annesinden korunma amaçlı olduğuna işaret eder). Kadınla evlenmek istememesinin ve kendini bir yere kapatmasının suçluluk duygusunun bir sonucu olduğu yönünde de hipotezde bulunulabilir ama ille de bu yorumu yapmak zorunda değiliz. Bu rüyayı daha basit ve doğrudan bir şekilde anlamak için, annesiyle evlenmesinin ne anlama geldiğini bildiği (yani bir despotun kölesi olmak) ve bu ilişkiden

kaçmanın tek yolu kendisini hastaneye kapatmaksa, bu yolu tercih edeceği şeklinde yorumlayabiliriz. Bu kitapta ensest olgusuna, kişinin ebeveyniyle arasındaki aşırı bağımlı (kişinin “büyümesini” imkansız kılan) bir ilişkinin göstergesi olarak yaklaşacağım.

Yukarıdaki rüyalar, *nevrotik kaygının atında yatan çatışmanın ne kadar şiddetli olabileceğini* gösterir. Böylesi bir çatışmanın, Harold Brown’ı hiçbir şey yapamayacak hale getirecek kadar felç edici bir etki yapması pek de şaşırtıcı değildir. Bu vakadaki yüzeysel malzemenin epey bir kısmı, Adlerci bir tarzda da yorumlanabilir; örneğin kaygının, hâlâ anne veya anne ikameleri tarafından bakılıp ilgi görme stratejisi olarak kullanıldığından dem vurulabilir. Fakat böyle bir yorum yapılacaksa, kaygının altında yatan sakatlayıcı çatışmayı da gözden çıkarmamız gerekir. Bu insanın kaygı durumunda yaşadığı duyguları anlatırken neden “Bilmediğin bir şeyle karanlıkta savaşıyorsun” dediğini anlamak mümkün. Arkadaşlarından aldığı mektuplarda möröl için verilen tavsiyelere şaşırtıcı bir kavrayışla şu benzetmeyi kullanarak karşılık verir: “Denizde boğulmakta olan kişiye [bana] yüz diye yakarırken suyun altında ellerimin ve ayaklarımın bağlı olduğunu bilmiyorlar.”

Şimdi de Harold Brown’da kaygıyı başlatan *vesilelere* gelelim. Üç gün ila bir hafta arasında süren akut kaygı nöbetlerinde, o günlerde yaşadığı hangi durumun onda panik yarattığını bulmak neredeyse imkansızdı. O andaki kaygı nöbetine neyin vesile olduğunu sorguladığımda ya da o sırada onu “neyin” korkuttuğunu sorduğumda, vesilenin kaygıyla hiçbir ilişkisi olmadığına ısrar ediyor, “Her şeyden korkuyorum, hayattan korkuyorum” diyordu. Sadece onu felç eden şiddetli bir çatışmanın farkındaydı. Kaygı başlatan deneyim veya olay panik geçtikten sonra düzeliyorsa da, vesilenin tali önemde olduğunu söylemesinde bir mantık vardı. Burada sadece yaşadığı şiddetli kaygı yüzünden gerçeklik durumunu nesnel olarak göremiyor olmasını kastetmiyorum. O vesilenin, yaşa-

dığı kaygının *nedeni* olmadığı gerçeğini kastediyorum. Kaygıyı tetikleyen ne olursa olsun, kaygıya en başta neden olan ve onu felç edip güçsüz kılan şey çatışmadan başka bir şey değildi. Onun “mantığını” yorumlamak istersek, çatışmayı yeniden etkinleştiren o özel olay ya da deneyim nesnel açıdan nispeten önemsiz bir olay olabilir ama olayın öznel anlamı, çatışmayı başlatmaya yaramasıdır ve çatışma daha da şiddetlenince nesnenin öneminin silinmesidir.⁷

O kadar şiddetli olmayan diğer kaygı ataklarında ise kaygı vesilesini keşfetmek iyi kötü mümkün oluyordu. Şiddetli panik sonrası geriye dönüp bakınca yeniden oluşturulanlar da dahil olmak üzere bu vesileler üç ana kategoride toplanıyordu. Birincisinde, *bireysel sorumluluk yüklenmesi gereken durumların* kaygıya kapılmasına vesile olduğu açıktı. Örneğin, terapi çalışmalarımızdan hemen önceki dönem, yaz tatili nedeniyle askıya alınmıştı; Harold Brown bunun üzerine yoğun bir gerilim yaşadı ve kanser olabileceğini düşünerek hissettiği korkuya dair bitmek bilmeyen konuşmalar yapmaya başladı. Bu kanser korkusu, çocukken cüzzam olursa ailesinden koparıp götürürler diye korktuğunda hissettiği kaygı paniği ile bağlantılıydı. Yetersizlik duyguları bu kadar yoğun olan bir kişinin, bağımlı olduğu kişilerden ayrılıp soyutlanmaktan ne denli korktuğunu söylememize gerek yok. Terapistinden (benden) ayrılma kaygısı açıklığa kavuşunca, kanser korkusu da ortadan kayboldu. Sorumluluk yüklenmekle ilgili bir diğer kaygı örneği de, analizinin ilk yılından sonra, yüksek lisansının son yılını okumak için yeniden okula kaydolduğunda yaşandı. Bunu birkaç tane ciddi kaygı atağı izledi; makale yazacak ve sınavlara girecek olması fikri, onu başa çıkamayacağı kadar yoğun çaresizlik ve yetersizlik hisleriyle doldurmuştu. “Kendinden beklenenleri asla yerine getiremeyeceğini”, “yarışta kaybedeceğini”, “rezil olacağını” vb. düşünüyordu. Sonunda çok korktuğu bu akademik ödevleri başarıyla yapıp bitirdi ve edilen tek müdahale kaygısını azaltmak oldu; dola-

yısıyla kaygısının kendisinden beklenen ödevlerle ilgili (yani vesile) gerçekçi bir yeterlilik değerlendirmesinden kaynaklanmadığı, bu ödevlerle karşı karşıya gelmesiyle etkinleşen nevrotik çatışmasından kaynaklandığı açıktır.

İkinci kaygı vesilesi kategorisi *rekabet durumlarıydı*. Bu vesileler sadece üniversitedeki sınavlar gibi nispeten önemli olayları değil, arkadaşlarıyla oynadığı briç ve giriştiği tartışmalar gibi önemsiz olayları kapsıyordu. Rekabetle ilgili kaygısı, çocukluğunda daha çok ilgi görmek için kız kardeşiyle girdiği şiddetli yarışla bağlantılıydı. Dolayısıyla bu kaygı prototipinin, annesi tarafından yeğlenen ve onaylanan çocuk olmak için duyduğu abartılı ihtiyaca yönelik tehditler olduğu görülmüyordu. Üniversitedeki sınavlar gibi durumlarda bu onay, sınav yarışında başarılı olmakla kazanılabilirdi. Fakat ona başarı getirecek kişisel güce sahip olmadığı duygusunun epey derinlerinde, hedeflerini kotarırsa (yani kendi gücünü kullanırsa) annesinin ellerinde ölecek olma ikilemi ile karşı karşıya kalıyordu. Dolayısıyla, en önemsiz rekabet durumunun bile böylesine önemli bir öznel çatışmayı etkinleştirmesi anlaşılır bir şey.

Fakat üçüncü kaygı vesilesi grubu içlerinde en önemli olan şeydu: *Başarı elde ettikten sonra kaygı*. Yüksek lisansının son yılında Harold önemli bir meslek derneğinin toplantısına davet edildi; bu olay onun için ciddi bir başarıyı temsil ediyordu. Toplantıdan önce ona gerilim yaşatan bir dip akıntısını giderdikten sonra bu sorumluluğunu başarıyla yerine getirdi ve onun gözünde saygı değer insanlardan iltifat aldı. Ertesi gün ise şimdiye kadar deneyimlediği en şiddetli kaygı ve depresyonu yaşadı. Bu, yukarıda özetlediğimiz çatışma temelinde düşünüldüğünde anlaşılır bir durumdur; zira kendi gücünü ve yetisini kullanması öldürülme tehdidini de beraberinde getirir. Genel tavır olarak başarılı olduğunu reddediyor, örneğin onur nişanını takmak istemiyor ve nedenini şöyle ifade ediyordu: "Başarılı olduğum zamanlar, bunun benimle öteki

insanlar arasında bir engel oluşturmasından korkuyorum.” Sabahları dinlenmiş ve gl hissederek uyanırsa, “diğer insanlarla arasında kopma olur” korkusuyla endişe duyduğunu sylyrd. Bu kaygı nöbetlerini aşmak için terapi seanslarında ağılıyor ve böylece “Zayıf olduğumu gösteriyorum” diyordu. Zayıflığı kullanmak, kaygısını iki açıdan dindiriyordu: İlki, zayıf olduğı zaman kabul görülecek, “sevilecekti” (prototipi olan annesi tarafından) fakat gl olmak demek soyutlanmak ve anneden kopmaktı; ikincisi, zayıf ve başarısız olmak, öldürülme tehdidinden kurtulmak demekti.

Kaygının *nedeninin* nevrotik çatışma olduğundan ve o çatışmayı etkinleştiren olay ya da deneyimlerin vesileler olduğundan söz ettik. Burada Brown’ın kaygısı ne kadar şiddetlenirse, çatışmasının o kadar baskın olduğuna ve *vesilelerin* neminin o kadar azaldığına dikkat çekilebilir. Bu açıdan baktığımızda, vesilenin önemi, kaygıyı tetiklemede öznel bir işlev olmasında yatıyor. Ayrıca vesileleri ile kendi özel atışması arasında mutlaka mantıklı ve tutarlı bir ilişki olduğunu da kaydettik; örneğın sorumluluğın, rekabetin, başarı kazanmanın hastanın çatışmasını tetiklemesi tesadüf değıldi. Vesileler mutlaka beklenen bir tehditle ilgiliydi (yarışmada kaybetmek, “rezil olmak”, vb.). Fakat vurgulamak istediğim şey, çatışma etkinleştirildiğinde Harold Brown’ın ne yana döndüyse orada bir tehditle karşılaşmış olmasıdır. *Bu nedenle, kaygı sadece o vesilenin taşıdığı tehdit beklentisinden kaynaklanmıyor, aynı anda her iki yönden tehdit altında kalmaktan dolayı girdiğı ikilemden de kaynaklanıyordu.* Başarı kazanırsa annesi tarafından öldürülme tehdidi vardı, öte yandan başarılı olmaz ve bağımlılığını sürdürürse bu kez de hissettiğı çaresizlik ve yetersizlik duygularının devam etmesi tehdidiyle karşı karşıyaydı.

Kaygı nöbetlerinin çoğunun izlediğı düzenli seyir pek çok şeyi açıklar. İlk önce, kanser olduğundan korktuğunu anlatıyor ya da “sanki biri başına arkadan vurmuş gibi” anlık bir baş dönmesi geçirdiğini aktarıyordu. Bundan bahsederken ense-

ye darbe almak anlamına gelen “tavşan yumruğu” ifadesini kullanmıştı (tavşanları enselerine vurarak öldürme yöntemi). Bu da kendisini bir tavşan gibi görmesi demekti. Yıllar önce kendisine verilen elektrik şokuyla bağlantılı olan bu baş dönmelerinin kendisinde organik bir beyin hasarı olduğunu gösterdiğine inanıyordu.⁸ Brown hem kanser hem de baş dönmesiyle ilgili korkularını gazetelerde okuduğu destekleyici kanıtlarla gayet makul bir şekilde sunuyor, örneğin kanser yüzünden ölenlerin sayısının ne kadar arttığına dair yazılardan dem vuruyordu.⁹ Ona bu korkuların psikolojik anlamına bakılması gerektiğini önerdiğimde kızıp güceniyor, bilinçli olarak kaygı falan hissetmediğini ısrarla tekrarlıyordu.

Bir iki gün sonra ikinci aşama geliyordu: Kanserle ilgili korkular ve baş dönmeleri unutuluyor ama bu kez de *genelde annesiyle ilgili kaygı rüyaları* başlıyordu. Hâlâ kaygının bilinçli kabulü söz konusu değildi. Üçüncü aşamada bana karşı daha fazla bağımlılık sergiliyordu; benden otoriter yönlendirmeler yapmamı istiyor, bu talepleri karşılanmazsa gitgide daha sık bir şekilde açık ve örtülü husumet gösteriyordu.

İzlenen çizgideki dördüncü ve son adım ise (yine bir iki gün sonra) *bilinçli kaygı atağının ortaya çıkmasıdır*; buna şiddetli gerginlik, cesaret kırılması ve sonunda da depresyon eşlik ediyordu.

Bu adımlarda başlardaki baş dönmesi ve kanser korkusundan hemen önce bir deneyim ya da olayın vesile olduğu kaygının yavaş yavaş bilinçli kaygıya doğru ilerleyişini gördüğümüzü düşünüyorum.

Konuyla ilgili rüyalara ve diğer verilere bakıldığında, hastanın annesine karşı yoğun bir şekilde baskılanmış husumeti olduğu görülmektedir. Gerçi, hangi psikolojik bakış açısından bakılırsa bakılsın, böylesi bir ikilemde kalan herhangi birinin büyük bir husumet yaşamaması imkansızdı. Bu husumet terapi esnasında birbirine zıt iki şekilde tezahür etti. İlki, bağımlı halini sürdürmesine izin verilmediğini düşündüğün-

de husumet sergilemesiydi. Bu, *bağımsız hale geçince kendini yetersiz hissedecek olmanın yarattığı kaygıya verilen tepkiye bağlı* husumettir. Analiz edilmenin büyük çaba ve sorumluluk yüklenmek anlamına geldiğini düşündüğü için nasıl davranması gerektiğine dair analistin ona özel tavsiyeler ve direktifler vermesini bekliyordu; yani tıpkı bir rahibin ona “ahlaki ve dini talimatlar” vermesinde veya bir doktorun ondaki sorunun ne olduğunu ve bundan sonra ne yapması gerektiğini net olarak söylemesinde olduğu gibi kendi başına hiçbir karar almasını gerektirmeyecek bir durumda olmak istiyordu. Bağımsız sorumluluk yüklenme durumuna karşı duyduğu husumete eşlik eden psikosomatik semptomu ise ishal olmaktı. Bunu da, “Öyle doldum, öyle tılandım ki bütün bağırsaklarımı boşaltmak istiyorum, delirsem de kurtulsam!” diyerek gösteriyordu.

Diğer husumet biçimi ise bağımlı ve çaresiz konuma sokulduğunda ortaya çıkıyordu. Anneye karşı duyduğu baskılanmış husumetinin çoğu bu kategoriye giriyordu. Bu husumetin ilk göstergelerinin ta beş yaşına kadar yani annesinin sanki o bir bebekmiş gibi memesinden süt emmesini önererek onu aşığladığı ana kadar gittiğine dikkat çekmiştik.

Hem benimle ilişkisinde hem de diğer insanlarla ilişkilerinde husumetini açıkça kabul etmekte zorluk çektiği görülüyordu; kaygılı olduğu zamanlarda bu durum daha da belirgindi. Duyduğu husumet genelde gücenme, içerenme, ara sıra hasmane rüyalar ya da kişilerin yerlerini değiştirme şeklinde sergileniyordu. Kaygı dönemlerinde herkesin ona düşman olduğunu düşünüyordu.

Bu husumetin vesilelerinin epey çelişkili olduğu ve Brown’ın temel çatışmasının iki yönüne karşılık geldiği dikkat çekmiş olmalı. Bir diğer deyişle, husumet çatışmanın her iki yönünün de şiddetlenmesine verilen bir tepkidir. Çatışmanın uyarılması ile husumetin uyarılması arasında doğrudan bir ilişki vardı; zira ne kadar kaygı hissederse, o kadar hu-

sumet (açık veya gizli) görülüyordu. Kaygısı dindiğinde husumeti de duruluyordu. Annesiyle ilgili rüyalarını dolduran husumete, bunun derinden derine ona duyduğu içerlemenin bir göstergesi olmasına ve annesinin mektuplarını aldığı anda duyduğu kızgınlığa rağmen, ona karşı açık bir husumet duyduğunu asla kabul edemiyordu. Bu husumet mümkün olduğu kadar çok baskılanmalıydı yoksa annesine duyduğu aşırı bağımlılık tehlikeye girecekti. Yaptığı çağrışımlara bakıldığında, tekrar tekrar söz ettiği psikolojik hastalıkların ona kattığı ikincil avantajlar vardı: Böylece annesi ona destek vermek zorunda kalacak ve Brown hem ona bağımlı kalabilecek hem de ondan öcünü alabilecekti.

Analizinin onuncu ayından sonra kaygısından bir miktar kurtulan Brown'a verilen ikinci Rorschach testinde çarpıcı değişiklikler görüldü.¹⁰ İlkinde on sekizine karşılık vermişken, bu kez ellisine karşılık vermişti; ilkinde hiçbir özgün cevap yokken, bu kez üç özgün cevap alındı, somut ve özel gerçekliklerle bağ kurma yetisinin çok daha arttığı görüldü. İlk kayıtlarda görülen sıradanlık kaybolmuştu; artık karşımızda üretken ve etkin bir kişilik tablosu vardı. Bu değişikliğin sebebi neye yorarsak yoralım (bir yıl süren psikanaliz, aktarma durumu vb.), ilk kayıtta Brown'ın kaygı halinde olduğu, ikincisinde ise kaygı halinden çıktığı bir gerçektir. Bu iki kayıtta aynı bireyin davranış ve kişiliğiyle ilgili birbirine zıt iki tablo olduğu sonucunu çıkarmamız gerek; birinde şiddetli kaygı hali varken, diğesinde kaygıdan nispeten kurtulmuş bir hal vardır. İlk Rorschach testinde, kaygı yüzünden somut gerçeklikle bağ kurma yetisini kaybetmiş bir birey görmüştük, bu durum gerçekliği "bulanık" ve muğlak gösteriyor, hem düşünme hem de hissetme yetilerine zarar veriyordu. Diğer insanları fark etmesini engelleyen, "kapalı" tutuklu ve dolayısıyla kişiliği zayıflamış bir birey tablosu çiziyordu. İkincisinde ise çarpıcı ölçülerde daha özgür bir kişi vardı; etrafındaki dünyayı görebiliyor, onunla bağ oluşturabiliyor, başkalarını

fark ediyor, kendisiyle ilişki kurabiliyordu; önceki sıradanlığı gitmiş, yerine sahici bir özgünlük gelmişti.

SONUÇLAR

Harold Brown incelemesi kaygı dinamiklerinin, şimdi burada özetleyeceğim birçok önemli yönünü sergiler. Ancak her özet, problemin gerçekte olduğundan basit görünmesine neden olabilir. Aşağıdaki sonuçlarda kaygı yine talihsiz insanları etkileyen anormal bir durum gibi görünebilir. Burada kaygının yaşam boyu deneyimlenen bir güçlük olduğunun altını çizmek isterim. Brown'ın trajedisi, varoluşundaki tüm olasılıkları silecek kadar şiddetli kaygısının, canlandırmaya yarayan bir güçlük olması değil, yıkıcı ve felç edici bir deneyim olmasıdır. Okuyucuların kaygının *temel anlamda insani* bir şey olduğunu da unutmamalarını umuyorum.

(1) *Korkular ile Kaygı Arasındaki İlişki*

Kaygının korkuyla nasıl ilişkilendirildiği kanser korkusunda örneklenmektedir. Bu, Brown tarafından her türlü vesile öne sürülerek sıkı sıkıya tutunulan özel, "gerçekçi" korkudur. Fakat daha sonra bunun, altta yatan nevrotik kaygının nesneleştirilmiş tezahürü olduğu gösterilmiştir.¹¹

(2) *Nevrotik Kaygının Altında Yatan Çatışma*

Brown'ın kaygısının, anneyle kurduğu sembiyotik ilişkiden doğduğunu ileri sürüyorum. Bu ilişkiye damgasını vuran, özerklik elde etmeye ve kendi yetilerini kullanmaya duyduğu ihtiyaç ile kendi yetilerini *sahiplenirse*, annesi tarafından öldürülmek gibi korkunç bir tehdide maruz kalacağına inanması arasındaki çatışmaydı. Bunun sonucunda, davranışlarında pasiflik, kendini başkalarına boyun eğmeye terk

etme (anne prototipinde) ve kendini birinin şefkatine bırakma gibi özellikler ön plana çıkmıştı. Aynı zamanda korkunç bir yetersizlik ve çaresizlik hissiyle boğuşuyordu. Çatışma bir vesileyle etkinleştirildiğinde hemen ardından şiddetli kaygı geliyordu.

Teorik olarak bakıldığında, annesine boyun eğip tüm yetkiyi ona verse ve kendi özerkliğini unutsa hiçbir çatışma olmazdı diye düşünülebilir. Fakat bu olasılık değersizlik ve yetersizlik duygularını artırmaktan başka bir şeye yaramayacaktı. Ayrıca, bir insanın çatışmadan kaçmak için tüm özerkliğinden vazgeçip ömrünün sonuna dek bir başkasına boyun eğip eğemeyeceği ise kuşkuya çok açık bir durumdur.

Bu hastanın ilerleyerek kaygı nevrozunu aşması üç alanda gelişme sağlanarak gerçekleşmiştir: (1) Önceden bilincinde olmadığı anne ilişkisinin açığa çıkması; (2) tutkularının aşırı veçhelerinden vazgeçmesi (önceleri akademik çalışmalarındaki mükemmeliyetçiliğinde görülmekteydi) ve (3) yavaş yavaş gücünü ve yetilerini artırıp bunları tehdit hissetmeden deneyimlemesi. Hastanın kaydettiği gelişme çizgisini burada aşırı basitleştirerek anlattık fakat bu anlatım, en azından hastanın çatışmasındaki iki tarafın da az çok eşzamanlı olarak dindiğini gösteriyor olmalı.

(3) Husumet ile Kaygı Arasındaki İlişki

Bu ilişki, hastanın annesine duyduğu husumetin yukarıdaki çatışmayı (ve ona eşlik eden kaygıyı) büyük ölçüde tahrik etmesiyle örneklenmişti. Daha açık söyleyecek olursak, Brown nispeten daha büyük bir kaygı yaşarken husumetinin (açık ve gizli) daha yoğun oluşuna ama kaygısı yatıştığında düşmanca duygularının dinmesinde husumet ile kaygı arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştik.

(4) Semptomlar ve Kaygı

Baş dönmesi (psikosomatik tepki) ve kanser korkusu, bilinçsiz kaygının farkındalık düzlemine geçişindeki ilk adım olarak ortaya çıktı. Bu da, kitabımızın önceki bölümlerinde semptomlar ile bilinçli kaygı arasında ters orantılı bir ilişki olduğu inancımıza paralel bir gelişmedir. Bu semptomların işlevi, *kişiyi kaygı yaratan durumlardan, örneğin çatışmasını tetikleyecek bir durumdan korumaktır*. Bu genç adam *gerçekten* kanser olsaydı ya da *gerçekten* organik bir hastalığı olsaydı, yaşadığı çatışma birkaç açıdan hafiflemiş olacaktı: (a) Bağımlı rolünü sürdürebilecek (örneğin hastaneye yatırılacak) ve suçluluk hissetmeyecekti; (b) yetersiz olduğunu hissedeceği sorumluluklar almayacaktı, (c) hastalığı süresince annesi ona destek vermek zorunda kalacağı için anneye de ödemiş olacaktı.

(5) Şiddetli Kaygı ve Kişiliğin Zayıflaması

Bu ilişki, hastanın aldığı iki Rorschach testinin karşılaştırmasında görülebilir. Bunu kısaca özetlemek isterim. Harold Brown kaygı yaşarken aldığı testte öne çıkan özellikler arasında zayıf üretkenlik, muğlaklık, özgünlük eksikliği, dışarıdan gelen duygusal uyaranlara tepki verme yetisinde ve “içsel” faaliyetlerinde tıkanma öne çıkıyordu. Brown kaygısından nispeten kurtulduğunda daha büyük üretkenlik, somut gerçeklikleri ele alma yetisinde çok şaşırtıcı bir artış, bir miktar özgünlük ve hem “içsel” faaliyetlerde hem de çevresindeki kişi ve nesnelere verdiği duygusal tepkilerde çoğalma görüldü.¹²

9. Bölüm

Bekar Anne İncelemeleri

İlk kaygı halinin anneden kopuş vesilesiyle gerçekleşmesi pek çok anlam barındırır.

—Sigmund Freud

Tarafımdan incelenen bu on üç vaka, New York City'deki bir kadın yurdu olan Walnut House'da kalan bekar annelerde görülen kaygıyı ele alan bir incelemedir.¹ Özellikle bu grubu seçmemin nedeni, *bir kriz durumu* yaşayan kişileri incelemek istememdi. Ön kabulüm ise şöyleydi: Birey kriz durumuna girdiğinde bireysel davranışlarının dinamikleri, "normal" dediğimiz durumlara kıyasla incelemeye daha açık hale gelir.

Laboratuvar ortamında gördüğümüz gibi deneysel olarak tetiklenen kaygının zararlı etkilerde bulunacağına inandığım için, incelememde "doğanın deneylerini" mercek altına aldım. Evlilik dışı hamile kalma durumu, o dönemdeki toplumumuzda kaygı yaratan durumlardan biri olmalıydı.

Ayrıca, kaygı yaratan durum grubun tüm üyeleri için geçerli olduğundan, böyle bir grupla çalışmanın daha faydalı olacağına inandım. Kendi terapötik alanımdan birkaç vaka sunma (Brown gibi) olasılığı yerine, aynı kriz durumunu yaşayan bir grup kişiyi araştırmayı tercih ettim.

Bu incelemede özel olarak evlilik dışı ilişkilerde hamile kalma ile kaygı arasındaki ilişkiyle ilgilenmediğimi vurgulamak isterim.² Teoride, kaygı yaratan durumların araştırılmasına dair benim amacıma uygun düşen bir örnek daha var. Rus psikolog A. R. Luria psikolojik çatışma incelemek amacıyla hapishanedeki hükümlüleri ve kritik sınavlara girmekte olan öğrencileri seçmişti. Burada önemli olan, kriz durumunun, kişinin derinlere gömdüğü örüntüleri su yüzüne çıkarmaya yetecek nitelikte olmasıdır. Bunun yanı sıra, bireyin kriz durumuna girdiğinde verdiği kaygı tepkilerinin sadece yaşadığı o özel duruma bağlı olmadığını, o bireye özgü belli bir örüntünün diğer kaygı yaratan durumlarda da kendini göstereceğini ileri süren varsayımı da kabul ediyorum. Vaka incelemelerinin kendilerinde de görüleceği üzere bu genç kadınlar üzerinde yapılan araştırmada ortaya çıkan veriler *kaygı ve rekabetçi hırs, fobi örüntülerinde kaygı, husumet ve saldırganlıkla ilişkili kaygı, farklı iç çatışmalara bağlı kaygı* ve eğer varsa evlilik dışı hamile kalma durumuna bağlı kaygı ile ilgilidir. Bu kaygı örüntülerinin çoğu iş insanları, üniversite profesörleri, öğrenciler, ev kadınları ve toplumun diğer grupları için de geçerlidir.

Bir bireyi ne kadar yoğun inceleyip derinlerine inebilirsek, o bireyin toplumdaki diğer insanlarla ortak olarak paylaştığı örüntüleri o kadar iyi ortaya çıkarabileceğimizi varsayıyorum. Bir diğer deyişle, bir erkek ya da kadın üzerinde ne kadar derin bir inceleme yaparsak, bireysel farklılıkların altında o kadar çok veriye ulaşırız, hatta bu verilerin genelde tüm insanlar için geçerli olduğunu görebiliriz.³

KULLANILAN YÖNTEMLER

Bekar anneler üzerindeki vaka incelemelerinde bir dizi farklı veri toplama tekniği kullanıldı. Bu genç kadınlardan doğrudan bilgi almak için kullanılan yöntemler arasında bire bir gö-

rüşmeler, Rorschach testleri (her genç kadına doğumdan önce bir test verildi, ikinci test ise doğumdan sonra beş genç kadına verildi) ve kaygı kontrol listesi yer aldı. Bu genç kadınların her biriyle dört ila sekiz saat arasında değişen sürelerle bire bir görüşmeler yaptım. Sosyal görevliler yirmi ila kırk saat arasında bire bir görüşme yaptılar. Bu görüşmelerin içeriği sadece bu incelemenin amaçlarına yönelik değilse de, genç kadınların tavır, davranış ve geçmiş yaşamları hakkında işimize yarayacak çok zengin bilgiler alındı.⁴ Genç kadınlara üç kontrol listesi verilerek işaretlemeleri istendi. Bunların ilki, genç kadının çocukluğundan hatırladığı kaygı odaklarını yüzeye çıkarmak, ikincisi şu anki hamilelik durumuyla ilgili kaygı odaklarını ortaya çıkarmak, üçüncüsü de (doğumdan sonra uygulandı) bebeğin doğumundan sonra karşılaştığı problemler çerçevesinde kaygı odaklarını bulmak üzere tasarlanmıştı.⁵ Walnut House'da kalan genç kadınların davranışları üzerinde yapılan gözlemlerde hemşireler, yurttaki diğer personel ve sosyal görevliler yardımcı oldular. Her kadının ayrı ayrı tıbbi muayene raporları, gerektiğinde okul ve üniversite hayatları ve çoğu durumda (sosyal kurumlar aracılığıyla) evlerinde yaşadıkları hayatla ilgili nesnel veriler gibi çok sayıda ikincil veri toplandı. Bu vakaların yarısından çoğunda sosyal görevliler, genç kadınların aileleri ve akrabalarıyla yurttan görüşmeler yaptılar.

Her Rorschach testinin *puanlaması* önce benim tarafından yapıldı ve bağımsız bir Rorschach uzmanı tarafından kontrol edildi. Her test için yazdığım *yorumlarım* (puanlamadan ayrı olarak) ise Dr. Bruno Klopfer tarafından gözden geçirildi; Dr. Klopfer de ayrıca her testi hem kaygı derinliği ve genişliğine göre hem de deneğin kaygıyı ele alış becerisine göre derecelendirdi.⁶ Kontrol listelerinin bir amacı da bu genç kadınların kaygısının miktarına dair ilave veri toplamaktı (örneğin, işaretlenen madde sayısı). Tamamen nicel olan derecelendirmede, "sık sık" (kızlar o tür kaygıyı "sık sık" yaşadıklarına

inandıklarında burayı işaretliyorlardı) sütununa konan işaretin ağırlığı, “bazen” sütununa konan işaretin iki katıydı. Fakat kontrol listesinin bir de ikinci bir amacı vardı (ki bunun daha faydalı olduğunu sonradan gördük): Kızların deneyimlediği kaygının türleri (ya da alanları) üzerine bilgi toplamak. Bu amaçla kontrol listesindeki maddeler beş grupta sınıflandırılmıştı: (1) Fobi türünde endişeler, (2) ailesinin onun hakkındaki düşüncelerine dair kaygısı, (3) arkadaşlarının onun hakkındaki düşüncelerine dair kaygısı, (4) hırs alanındaki kaygısı (örneğin işte ya da okulda başarı veya başarısızlık), (5) diğerleri.⁷

Bu türden vaka incelemelerinin her birinde neredeyse sınırsız sayıda veri gelir ve bunlar ne nicel ne de nitel olarak paralel verilerdir. Tek tek her vakaya ait tüm verilerin ışığında bu genç kadınların her birine üç açıdan bakmaya gayret gösterdim: En başta Rorschach testi aracılığıyla *yapısal açıdan*; kişinin o andaki davranışlarına bakarak ya da *davranışsal açıdan* ve çocukluk geçmişi gibi önemli bir yönü inceleyip gelişimsel boyutu içerecek şekilde *genetik açıdan*. Bu üç boyutu kullanarak her vakayı ayrı ayrı kavramsallaştırmaya çalıştım ya da her kişiliğe ait *toplu bir resim* çıkardım. Vakaların her birindeki kaygı niceelikleri ve nitelikleri, bu toplu resmin ayrılmaz bir parçasıdır. Sonrasında bu genç kadınların her birindeki kaygıyı toplu resimdeki diğer unsurlarla (örneğin ebeveynleriyle ilişkilerinde reddedilme unsuru) ilişkilendirmemiz gerekecekti. Karşılıklı ilişkilerle dolu bu süreci kolaylaştırmak için her denek benim tarafımdan hem kaygı derecesine hem de reddedilme derecesine göre şu dört kategoride sıralandı; yüksek, orta ölçüde yüksek, orta ölçüde düşük, düşük. Bu sıralamalarda, hem toplanan tüm veriler hem de araştırmacıların ve sosyal görevlilerin bağımsız bir şekilde yaptığı değerlendirmeler temel alındı.⁸

Her vakadaki kavramsallaştırmanın yanı sıra kaygıya dair sağlıklı tahmin yürütme ve kaygıyı anlamanın ana geçerlilik kriteri *iç tutarlılıktır*.⁹ Örneğin sürekli şu soruyu sordum: Farklı yöntemler aracılığıyla (yüz yüze görüşmeler, Rorschach test-

leri, kontrol listeleri) ulaşılan veriler, *vaka kavramsallaştırılması çerçevesinde iç tutarlılık sergiliyor mu?* Ve kavramsallaştırmadaki iç tutarlılık yapısal, davranışsal, genetik boyutta da görölüyor mu? Aynı şekilde kaygı, doğru bir şekilde ölçölmüşse, kişiliklerin her birinin toplu resmindeki diğer unsurlarla iç tutarlılığa sahip olmalıdır.

Karımca, farklı kaynaklardan gelen değerlendirmeler, büyük ölçüde tutarlı bir tablo sergilemiştir; bunun tek istisnası kontrol listelerindeki kaygı miktarlarıdır. Bu maddenin, diğer açılardan tutarlı tabloyla zaman zaman uyuşmamasının nedenleri vaka tartışmalarında anlatılmıştır.

Bu vakalardan bazıları, sadece bir ya da iki noktayı örneklemesi ve göstermesi amaçlandığı için kısaca aktarılmıştır. Uygun düştüğü yerlerde deneiğin kendi ifadeleri mümkün olduğunca sık kullanılmıştır. Kişilerin her biriyle ilgili verilerin miktarı çok büyük olduğundan, bunları sunarken bazı seçimler yapmak zorunda kaldık. Vaka kavramsallaştırmasını belli etmeye ve örneklemek istediğimiz noktaları göstermeye yetecek kadar vaka sunduğumuzu umuyorum. Rorschach testinin sayısal puanları verilse de, yorumlama açısından her bir Rorschach testindeki yapılandırmanın, sayısal puanlardan daha büyük öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır. Aksi belirtilmediği müddetçe vakaların hepsinde ebeveynler beyaz, Amerikalı ve Protestan'dır.

HELEN: ENTELEKTÜELLEşTİRME YOLUYLA KAYGIYA KARşI SAVUNMA

Walnut House'a geldiğimizde, Helen odaya sigara içerek girdi, özgüvenli ve umursamaz görünüyordu. Çekici bir kız sayılırdı; rahat ve dost canlısı insanlara özgü bir enerji yayıyordu. İlk görüşmede bıraktığı bu izlenim, davranışlarındaki veçhelerle ilgili anlık bir görüntüydü ve daha sonra bunun oldukça önemli bir nokta olduğu ortaya çıkacaktı.

Aniden kendi isteğiyle, hamileliğiyle ilgili herhangi bir suçluluk duygusu içinde olmadığını ifade etti. Yine kendi isteğiyle, New York'a geldiğinden beri iki erkekle yaşadığı bilgisini verdi ve aynı cümlede "bu tür meseleleri duygusallaştırmanın ukalalıktan başka bir şey bir şey olmadığını" söyledi. Görünüşteki dostça tavırların ve rahat konuşma tarzının arkasında kaygı ve gerginlik olduğuna dair işaretler vardı; sık sık neşeyle kahrkaha atarken gözlerinin apaçık kalması onu gülerken bile korkuyormuş gibi gösteriyordu. Görüşmedeki sosyal görevliye ve bana Helen'in verdiği ilk izlenim, yapısını henüz bilmediğimiz bir kaygının üzerini örtmek için kaçamaklı, gülüp geçiştiren taktikler kullandığı yönündeydi.

Yirmi iki yaşındaydı; orta sınıf, Katolik bir aileden geliyordu; babası İtalyan kökenliydi. Babasının istikrarsız bir çalışma rutini olduğundan aile kimi zaman bolluk içinde yaşamış, kimi zaman da mali açıdan oldukça güç koşullara tahammül etmek zorunda kalmıştı. Helen kilise okullarında okumuş, iki yıl boyunca bir Katolik üniversitesine devam etmişti ama şu an geçmişindeki dini veçhelerden kendini kurtardığına inandığı bir hayat yaşıyordu. Üç kardeşlerdi; kendinden bir yaş büyük ağabeyi ve iki yaş küçük kız kardeşi vardı; kız kardeşiyle birbirlerine çok yakındılar. Ebeveynleri sürekli kavga ettiği için üç kardeşin birbirine destek olmayı öğrendiğini anlattı. Anne ve babası Helen on bir yaşındayken boşanmış ve her ikisi de tekrar evlenmişti. Helen bazen annesinde bazen babasında kalıyordu ama sonra babasının yanından ayrılmak zorunda kalmıştı çünkü "Ben ondan daha güzelim diye" üvey annesi onu kıskanmıştı; ardından annesinin yanından da ayrılmak zorunda kalmıştı çünkü hem üvey babası hem de annesinin daha sonraki aşıkları ona kur yapmaya başlamışlardı.

Fakültedeki ilk iki yılını burslu okumuştı; derslerinde çok parlak bir öğrenciydi ama istikrarsızdı. Okulu bıraktıktan sonra teksir makinesi operatörlüğü gibi sıradan işlerde çalıştı. Sıkıldığı için iki üç ayda bir iş değiştiriyordu ve "aralarda

zor duruma düştüğünde" bir erkekle yaşıyordu. Hayalinde, radyo metinleri yazmak vardı. Örnek olarak bana gösterdiği metinler teknik açıdan çok iyiydi fakat içerik yapaydı ve sahi-ci duygulardan yoksundu.

New York'a iki yıl önce, bekar ve kendisinden iki yaş büyük teyzesiyle gelmişti; birbirlerine çok düşkündüler. Teyzesi de şu anda hamileydi ve başka bir şehre taşınmıştı. Helen, "O da hayatını berbat etti" yorumunu yapıyordu. Helen'in bebeğinin babası, New York'a geldiğinden bu yana birlikte yaşadığı ikinci adamdı; ticari bir gemide çalışıyordu. Helen onu zeki bir adam olarak tarif ediyor, ondan hoşlanmış olduğunu söylüyordu ama hamile olduğunu öğrenir öğrenmez adama karşı bütün duyguları değışmiş ve adamla tüm ilişkisini kesmişti. Tıbbi muayenesi olumsuzdu; "Sinirli ve diken üstünde" diye tarif edilmiş, kendisine psikiyatrist tarafından günde bir kez fenobarbital verilmişti. Helen'in kaygısının dolaysız odağının hamileliği ve yaklaşmakta olan doğum olduğunu anlaşıyordu. Düşünselleştirme ya da entelektüelleştirme yoluyla kurduğu savunma mekanizmasına, gülüp geçıştirmelerine ve kaçamaklı tavırlarına karşın bu durum, sadece bizimle yaptığı görüşmelerde değıl, yurttaki diğeri genç kadınlarla birlikte olduğunda da görülebiliyordu. Sosyal görevliyle hamileliği hakkında konuşmayı sürekli reddediyor, "Bana ben hamileymişim gibi gelmiyor, bebek doğana kadar da bunu düşünmeyeceğim" diyordu. Fakat yurttaki kalanlara entelektüelleştirilmiş, sözüm ona bilimsel bir tarzda hamileliği anlatmaya epey zaman ayırdığı gözlemlenmişti. Onlara, sanki bilimsel bir makaleden bahseder gibi, ceninin gelişim sürecindeki farklı aşamalarını anlatıyordu. Bir gün teyzesinden bir mektup aldı; teyzesi doğum yapmak üzere hastaneye gittiğini yazmıştı; Helen bu mektuba histerik bir ağlama nöbetiyle tepki verdi. Doğum yapmakla ilgili kaygısının büyük bir kısmını yanlış bir yere yani teyzesi üzerine yerleştirdiği açıktı fakat sosyal görevli bu noktaya dikkat çektiğinde Helen kendi hamileliğinden bahsetmeyi yine reddetti.

Helen'e, yaptığımız Rorschach testinde doğum yapmak üzere hastaneye gidecek olmanın onu kaygılandırduğuna dair işaretler olduğunu söylediğimde Helen şöyle cevap verdi:

"Hayır. En ufak bir korku duymuyorum. Ölüm veya bebeğe hazırlık gibi konulara benim tepkim 'Aman ne etkileyici!' demek olur. Fakat buradaki kızlar doğumla ilgili sürekli korkunç hikayeler anlatıyor. Hastanede doktorların başlarında nasıl durduğundan ve tüm o diğer detaylardan bahsediyorlar. Kadınların attıkları çığlıklarla ilgili ürkütücü hikayeler anlatıyorlar. Sezaryen ya da forsepsle doğum yapmaktan bahsediyor, "Tam sana göre!" diyorlar. Her kalp atışı bebekte bir iz bırakmış gibi kocakarı masalları anlatıyorlar. Bebeği hissetmek için gidip birbirlerinin karnlarına dokunuyorlar, benimkine de dokunmak istediler ama izin vermem (konuşurken ellerini karnının üzerinde kavuşturmuştu ama bu cümleyi söyler söylemez ellerini hızla karnından uzaklaştırdı). Bu durumun beni korkutmuyor olması hastaneye gitmeye can attığımı da gösteriyor olmalı. Ne günahımız varsa ödeyelim de bir an önce olsun bitsin şu iş."

İçinde felaket ve aciliyet tınları olan bu konuşmanın büyük bir korku yaşayan bir insanı gösterdiği görüşüne okuyucular da katılıyor olmalı. Burada, en korktuğu şeyin başına gelecek olması olasılığına karşı mezarlıkta ısıklık çalan ve meydan okuyormuş gibi davranan bir kişi resmi görüyoruz. Bu bana *Men under Stress* [Stres Altındaki Adamlar] adlı kitapta R. R. Grinker ile S. P. Spiegel'in yaptığı gözlemi hatırlatıyor. Savaşta pilotlar uçağa ilk atlayan, tehlikeli durumun içine ilk girenlerdir çünkü başlarına gelebilecek tehlikelerle ilgili düşünceler, tehlikenin kendisinden bile daha kötüdür.

Kaygısını dindirmek için kullandığı sözüm ona meydan okuma ve gülüp geçiştirme gibi teknikleri o kadar iyi geliştirmişti ki bunları doğum anına kadar sürdürdü. Hastaneye giderken bana şöyle bir not bırakmıştı: “Şekli düzeltmek için hastaneye gidiyorum.” Kadın doğum uzmanı, doğumda bayıltılmadan önce Helen’in son sözlerinin “Evlat edinilebilir, düzgün bir malzeme bekliyorum sizden” olduğunu aktardı.

Helen’in çocukluk öyküsünde en çok öne çıkan noktalar ebeveynlerinin şiddetli kavgaları, aile grubu içinde sık sık kargaşa çıkması (anne-babanın boşanması, üvey anne-babayla çatışmalar) ve Helen’in çocukluğunda epey yalnızlık çektiği idi. Ayrıca hem kendisinin hem de ailedeki diğer çocukların baba tarafından reddedildiğine dair de göstergeler vardı. Babasının sık sık onları sinemalara götürüp bıraktığını ve kendisinin golf oynamaya gittiğini hatırlıyordu. Sonra da eve sarhoş gelir ve bunun ardından da anne-baba kavgaları başlardı.

Şu anda annesine duyduğu duygu acımaydı ama annesi ona “vefasızlık” ettiği için kızgındı da. On beş yaşındayken annesiyle girdiği şiddetli kavgadan sonra bu “vefasızlığı” hissetmeye başlamıştı. Annesinin vefasız olmasının ardındaki nedenleri şöyle sayıyordu: (a) Annenin girdiği yanlış aşk ilişkileri, (b) artık Helen’in değil de kız kardeşinin anne üzerinde etkili olmasına izin vermesi ve (c) işlediği küçük bir suç yüzünden annesinin kısa bir süre hapis hane kılması. Helen’in suçluluk duyguları ve ahlak standartlarındaki çelişkilerine dair bir nokta daha vardı: Kendisi ve annesinin ahlak standartlarından tamamen bağımsızlaştığını söyleyip bunlara itiraz etmesine rağmen, ahlakla ilgili olduğu görünen ihlallerden annesini sorumlu tutması.

Helen’in erken çocukluk döneminde annesine karşı tavırlarını net olarak bir yere oturtmak oldukça güç. Çocukken annesine “aşırı düşkün” olduğunu anlatıyor ama kanımca bu “düşkünlük” Helen’in o sıra annesinin gözbebeği olduğunu

düşünmüş olmasından kaynaklanan bir kurgu. Helen'in Rorschach testinde ve yüz yüze görüşmelerinde başta annesi olmak üzere her iki ebeveyne karşı da husumet ve öfke duyduğuna dair kesin işaretler vardı. Rorschach testinde bunu gösteren tepkiler vermiş, "Anne-babasını ölümüne korkutan çocuklar" ve "Yaptıkları eşek şakasıyla ev kadının sildiği yerleri mahvettikleri için yuvarlak kanınlarını tuta tuta neşe içinde kahkaha atan Brownie kekleri" gibi yorumlarda bulunmuştu. Bu son yorum, hamileliğinin annesine karşı duyduğu saldırgan duygularla bağlantılı olduğunu gösteriyor. Yukarıdaki her iki karşılıklı görülen hasmane ve saldırgan unsurlar doğumdan sonra yapılan Rorschach testinde ortadan kayboldu, artık kekler Helen tarafından *"dalgın, dağınık ama kötü niyetli değil"* şeklinde tarif ediliyordu. Başta annesi olmak üzere ebeveynlerine duyduğu saldırganlık ve husumet doğumdan sonra azalmıştı. Burada birkaç hipotez kendiliğinden ortaya çıkıyor: Doğumdan önce daha kaygılı olduğu için daha fazla husumet ve saldırganlık duygularıyla doluydu ya da hamileliğini ebeveynine karşı silah olarak kullanıyordu ve doğumdan sonra bu silah bir kenara atıldı. Son olarak, hamileliğin yarattığı zorluklardan bir şekilde onları sorumlu tutuyor olabilirdi.

İçeriğinden bağımsız olarak ortaya çıkan yukarıdaki "vefasızlık" motifi ise annesine karşı duyduğu güçlü düş kırıklığı ve incinmiş olma duygularına işaret ediyor. Nesnel veriler annesinin istikrarsız, dengesiz ve duygusal olgunluğa ulaşmamış bir kadın olduğunu gösterdiği için, Helen'in hem erken çocukluk döneminde hem de daha sonra annesiyle ilişkilerinde büyük ölçüde reddedilme yaşadığı hipotezi doğrulanıyor. Helen aynı zamanda kendisini annesinin "gözbebeği" sandığı için bu reddedilme daha da acı dolu ve psikolojik anlamda acılı bir hale geliyor. Ebeveynleri tarafından yaşadığı reddedilmeyi göz önüne alarak Helen'i *orta ölçüde yüksek* kategorisine yerleştirdik.

Helen'in Rorschach testi üstün bir zeka yetisi ama dengesiz bir performans, hayli özgünlük ve ilgi çeşitliliği gösteriyordu;

duygusal tepkileri çoktu ama dürtüsel yapıdaydı ve Helen'in entelektüel işlevleriyle bütünleşemiyordu.¹⁰ Duygusal tepkileri sıklıkla rasyonel kontrolünü bozup dağıtacak şekilde yaşıyordu. Renkli kartlara verdiği "bulanık, çalkantılı sular" şeklindeki tepkisi, düşünsel kontrolü kaybettiğinde duygusal tepkilerinin ona nasıl görüldüğünü gayet iyi gösteriyordu. Kaygı işaretleri arasında ise hafif gölgeli renk şoku (kısmen cinsel problemlere bağlı), çok sayıda yayılma tepkileri ve aralarda muğlaklık ve kaçamak karşılıklar yer alıyordu. Bu kayıta ortaya çıkan "tam zorlanım" (yüzde 66), sadece kaygı semptomlarından biri olan kaçamaklı karşılıkların değil, entelektüel hırsın da göstergesidir. Bu kayıt, her şeyin üstesinden kolayca gelebilecek "zeki" bir kişinin kayıdıdır.

Bu içerikte üç tane kaygı odağı görüyorum. İlki toplum tarafından kınanma ve suçluluk duyguları, ikincisi rekabetçi hırs, üçüncüsü hamileliği ve yakında doğum yapmak üzere hastaneye gidecek olması. Helen'in kaygısı genelde sistemsiz ve aralarda ortaya çıkan türden bir kaygıydı. Çok rahatsızlık veriyordu ama çabucak kendini toplayabiliyordu. Duyduğu ağır korkuyla baş etme yöntemlerinin başında problemi düşünselleştirme, gülüp geçiştirme, inkar ve kaçamaklı tavırlar vardı.¹¹ Rorschach testine göre onu kaygı açısından şöyle değerlendirdik: Derinlik 4, genişlik 2, ele alma 2. Diğer kızlarla karşılaştırıldığında bu puanlar onu kaygı açısından *orta ölçüde yüksek* kategorisine yerleştiriyordu. Kontrol listesindeki sıralamada ise çocukluk kaygısı, kaygı niceliği açısından yüksek kategoriye giriyordu; buradaki başlıca kaygı alanları sırasıyla *hırs* ile *dostları ve ailesinin* onun hakkında ne düşündükleriydi.

İlk önce Helen'in *hamileliğini ve bebeğini doğurmak için çok yakında hastaneye gidecek olmasını* odağa alan kaygısını ele alalım. Rorschach testinde altı kez "Röntgen" ve "Tıbbi resimler" diyerek ciddi ölçüde kaygı işaretleri verdi. Bunların doğumla ilgili düşüncelerine bağlı kaygı olduğu sonucuna varabiliriz çünkü doğumdan sonra yapılan ikinci Rorschach testinde bu

tür karşılıklar neredeyse tamamen ortadan kalktı; ayrıca kendisi de bu tepkilerinin doğumla bağlantılı olduğunu ifade etmişti. Üçüncü kez benzer karşılığı verdikten sonra, "Affedersiniz, herhalde içinde bulunduğum durumdan dolayı böyle" demişti. Tepkilerinden biri patlayan bir yanardağ şeklindeki (tahminen doğum sembolü) ve bu onu o kadar etkilemişti ki bir sonraki soruda epey afallamıştı. Bu kaygı tepkilerinin enlektüelleştirildiğine de dikkat çekmemiz gerekir; yani bunlara "bilimsel" bir içerik katılıyordu. Verdiği tepkilere genelde gergin bir kahkaha, kaçamaklı ifadeler ve inkar eşlik ediyordu ("Bunu nereden duydum acaba?" "Ben hiç tıp kitabı okumam").

Helen'in doğum "korkusunu" tanımlama problemiyle ilgili olarak, bunun "gerçek" bir korku ve gerçek bir kaygı olduğu savunulabilir çünkü yapacağı doğum acı içeren bir deneyimdir. Fakat kolayca varılacak bu sonuca karşı da birçok sav bulunabilir. Birincisi, duyduğu endişe aynı durumdaki diğer kızlara kıyasla son derece orantısızdı. Elbette, doğumların modern gereçler ve uzmanlıkla yapıldığı hastaneden dönen kızlar böylesi yoğun bir endişeye mahal verecek bir şey yaşamamışlardı ya da Helen'in yukarıdaki ifadelerinde geçen doğumla ilgili korkunç olasılıklara dair herhangi bir şey olmamıştı. Bir diğeri ise bu korkunun bilinçli olarak inkar edilmesi idi.¹² "Hayır, en ufak bir korku duymuyorum. Ölüm veya bebeğe hazırlık gibi konulara benim tepkim 'Hiç de etkileyici değil!' demek olur." Bu bilinçli inkar, onu gerçek korkular kategorisinden çıkarıyor. Ben bunu *nevrotik korku* olarak adlandırıyorum. Aşağıda bu korkunun nevrotik kaygının odağı olduğuna inanmamı sağlayan göstergeleri paylaşacağım. Bu korkunun anlamının ne olduğu ve kaygısının neden başka bir şeye değil de özellikle bu korkuya bağlanması gerektiği, Helen'in kaygı örüntüsünün diğer yönlerini daha iyi anlayarak cevaplandırabileceğimiz sorulardır. Aşağıda bunlar anlatılacaktır.

Helen'in kaygısında öne çıkan bir başka alan da, daha önce söz ettiğimiz gibi, *toplum tarafından kınanmak ve suçluluk duygusudur*. Suçluluk duygusuna yönelik çelişkili ifadeleri bizi hayli şaşırtmıştı. Bire bir görüşmeleri, hem güçlü bir suçluluk duygusuyla hem de bu suçluluk duygusunun sözel inkarlarıyla doluydu. Sokağa çıktığında insanlar ona bakıp, "Defol git, bebeğini aramızda görmek istemiyoruz" diyecekler gibi geliyordu. "Bebek gelene kadar bir deliğe girip saklanasım var" diyordu. Gazeteci bir arkadaşı onu Walnut House'da ziyaret etmek istediğinde, "Onun beni bu rezil halimle görmesine dayanamam" demişti. Fakat aynı zamanda bu suçluluk duygusunun üzerini örtmek için büyük çaba sarf ediyordu. Bunu ta en baştaki görüşmede görmüştük; daha kendisine soru sorulmadan empati kurarak hiçbir suçluluk duygusu falan duymadığını beyan etmişti. Bu durum bize Shakespeare'in sözleriyle ifade edilen bir mekanizmayı hatırlatıyor: "Bana kalırsa bu hanımefendi gereğinden çok itiraz ediyor."

Rorschach testindeki suçluluk duygusunun bir kısmı cinsellikle ilgiliydi: Genelde cinsellikle ilgili karşılıklar verilen VI. Kart'ta her zamankinden daha fazla asabi kahkahalar atmış, sorulan sorulardan önce uzun uzun düşünmüş, "Benim ulaşamayacağım bir şeye benziyor" demişti. Bu kartla ilgili son cevabında tapınakta huşu içinde ibadet eden bir kadın görmüştü ki bu da dinsel geçmişinden sandığı kadar bağımsızlaşmadığına işaret ediyordu. Fakat suçluluk duygusunun çoğunun ve ona eşlik eden kaygının, başkalarının onun hakkında ne düşüneceği ile ilgili olduğu anlaşıyordu. Verdiği karşılıklardan birinde "İki kız kurusu elleriyle güzel bir dudu gösterip dedikodu yapıyor" diyerek hamileliğine bağlı tipik kaygı tepkilerinden birini vermişti. Çocukluk kaygısını içeren kontrol listesinde, arkadaşları tarafından kınanmayla ilgili kaygısı nicelik olarak ikinci sırada, ailesi tarafından kınanma ise üçüncü sıradaydı. Kaygıyı hafifletmek için kullandığı mekanizmaların aynılarını suçluluk duyguları için de kullanıyor-

du. Bezgin bir tavır, gülüp geçiştirme ve suçluluk duygusunu entelektüelleştirme ve gayrişahsileştirme (örneğin, “Annemle ben ahlaksız değiliz, *ahlakın dışında* tipleriz”).

Helen’in toplum tarafından onaylanmama ve suçlulukla ilgili kaygısı rekabetçi duygularına da karışıyordu. Kullandığı ifadeler genelde onaylanmama ve suçlu olma ile ailesi ve dostları arasındaki rekabetçi konumunu kaybetme arasında kurduğu ilişkiye işaret ediyordu. Hamile olduğunu ailesinin öğrenmemesi konusunda son derece katıydı, ona karşı beklentileri yüksekse, incinmelerini ve küçük düşmelerini istemiyordu. Ama hemen ardından, “başına gelenleri öğrenip de keyif duymalarına fırsat vermek” istemediğini, New York’ta büyük başarılar kazandığını düşünmelerini istediğini de söylüyordu; “muhteşem bir kıyafet” alıp memleketine gidecek, evdekileri şaşırtacaktı (bu da rekabetçi hislerin göstergesidir). Suçluluk ile güç ve prestij kaybı arasındaki aynı ilişki dostlarına karşı tavırlarında da görülüyordu. Bebeğin babası hamile olduğunu bilmemeliydi yoksa Helen’in bütün arkadaşlarına anlatıp onu küçük düşürür ve bunu yapmaktan şeytanca bir keyif alırdı. Çocukluk kaygısına bakılan kontrol listesinde, insanların onunla dalga geçmesi ve gülünç duruma düşmekle ilgili şiddetli kaygısı olduğuna dair işaretler vardı. Farklı bağlamlarda gülünç duruma düşme korkusunun altında şuna benzer bir kurgu olduğu hissediliyordu: “Başkalarına beni kınamaları için bahane verirsem, beni küçük düşürürler (bulduğum konumdan indirirler), güç ve prestijimi kaybederim.”

Suçluluk ve rekabetçi duyguların birbiri içine geçtiğini gösteren benzer örneklerle, görüşmelerde kendini değersiz gördüğü ifadelerde rastlıyorduk. Rorschach testine başlarken biraz da mahcup bir tavırla sınavlarda genelde iyi performans gösteremediğini söylemiş, sonra da üstün bir sonuç almak için kendini parçalamıştı. Bütün olarak bakıldığında, Helen’in kendini değersiz gösteren ifadeleri kısmen suçluluk duygusu kısmen de karşısındakinin savunmasını düşürmek ve göste-

receği rekabetçi gayreti görmesini engellemek ve böylece en sonunda kazanacağı başarının daha da çarpıcı görünmesini sağlamak içindi.

Şimdi de Helen'in kaygısında pek çok açıdan en ön plana çıkan son veçheye, *rekabetçi hırsa* bakalım. Helen, doğum ve hissetme alanlarındaki endişelerini inkar etmesine karşın, rekabetçi hırsın onun için önemli bir kaygı olduğunu bilinçli bir şekilde kabul ediyordu. Çocukluk kaygısının incelendiği kontrol listesindeki en yüksek puanı okul ve işte başarı ile başarısızlık konusunda almıştı. "Okuldaki bir sınavda kalmak" veya başarılı olmamakla ilgili kaygısı için "sık sık" maddesini işaretlemesinin yeterli olmadığını hissediyor, özel olarak vurgulamak için bir de yanına birkaç tane ünlem koyuyordu. Entelektüelleştirilerek ifade edilen rekabetçi kaygısı Rorschach testinde sadece "tam zorlanım" noktasında değil, talimatlarını yanlış yorumlayıp bunu gerekçe göstererek kendini aşırı zorlamasında da görülüyordu ("Siz bana verebildiğin kadarını ver demiştiniz"). Rekabetçi hırsıyla ilgili diğer göstergeler, sosyal görevlilerin değerlendirmelerinde de görüldü; Helen, şehirde içlerine girdiği yüksek zekalı yetenek gruplarıyla görevliyi etkilemeye çalışmıştı.

Helen rekabetçi konumla ilgili duyduğu yoğun kaygının üretkenliğini engellediğinin farkındaydı. "Başarı konusunda hep endişe duyuyorum" diyordu, "Geçen gece gazetede daktilo yazarı olma sınavında kalmamın nedeni de bu." Rekabetçiliği öncelikle düşünsel alanda yoğunlaşmış olsa da, fiziksel çekicilik alanına da taşınmıştı. Yurtta Helen'in ilişki kurmakta zorlandığı (büyük ölçüde rekabet nedeniyle) tek genç kadın, herkesin ortak görüşüne göre Helen'den daha güzel olan Agnes'ti. Fakat rekabet duygusunu umursamazlık kisvesi (bu da üstünlüğü hissettirmenin incelikli bir yoludur) altında saklaması Helen'in örüntüleriyle tutarlıydı.

Helen'in rekabetçi hırsını uygulamak için neden en başta entelektüel alanı seçtiğini anlamak zor değil. Çocukken okul-

da erken gelişmiş, herkesin önüne geçmişti; okulda kazandığı başarıların karşılığında ailesi ona saygı göstererek bunu ödüllendirmişti. Ailede duygusal emniyetin olmadığı dönemlerde (ebeveynlerinin birbirleriyle şiddetli kavgalara girmesi nedeniyle) Helen bir çocuk olarak bile yeteneklerini gösteriyor, liderliği ele alıyor, ebeveynleri üzerinde kontrol sağlıyordu çünkü onların gözünde Helen ailenin en “parlak zekalı” üyesiydi. Anlaşılan, erken çocukluğundan bu yana entelektüel yetileri sadece rekabetçi prestij kazanma yöntemi olarak değil, kaygı yaratan durumları kontrol altına alma ve kaygıyı giderme aracı olarak da ödüllendirilmişti.

Helen kadar rekabetçi bir insanın diğer insanlardan bağımsız ve onlara mesafeli olmaya şiddetle ihtiyaç duymasını bekleriz; kişinin başkalarına *karşı* zafer kazanması için onlara mesafeli olması gerekir ve dolayısıyla insanlarla yakın ilişkilere girmek emniyet duygusuna yönelik bir tehdit gibi algılanır. Helen’in mesafeli durmaya ihtiyaç duyduğu görülebiliyordu. Evliliği “pranga” gibi görüyor ve şöyle diyordu: “Biri bana evlenme teklif eder etmez adamdan soğuyorum, bende bir bozukluk mu var acaba?” Son birlikte olduğu adamın, hamile olduğunu öğrenirse, bunu Helen’i “ele geçirmek” şeklinde yorumlayacağını ve evlenmek için yeni bir gerekçe gibi kullanacağını düşünüyordu. Bağımsız görünmeye ve kimseye “gebe” kalmamaya duyduğu büyük ihtiyacın bir diğer göstergesi de, paraya ihtiyacı olduğunu herkese söylemesine rağmen Walnut House’un ona kişisel giderleri için vermek istediği parayı geri çevirmesiydi.

Genel sıralamada Helen’in kaygı derecesini *orta ölçüde yüksek* olarak değerlendirdik. Ebeveyni tarafından reddedilme sıralaması da aynı şekilde *orta ölçüde yüksekti*.

Helen vakasında örneklenen *kaygıdan kaçınma yöntemleri*, üzerinde biraz daha konuşmayı hak ediyor. Bunların gülüp geçme tavrı, kaçamaklı cevaplar, kaygı karşısında “deveku-

şu" tavrı diye adlandırdığımız doğrudan inkar ve entelektüelleştirme gibi yöntemleri içerdiğini gördük. Bunlar Helen'in kaygıdan kaçmak için kullandığı başlıca yöntemlerse, burada iki koşulun görülebilmesi gerekir. İlki, duyduğu kaygı nispeten büyükse, bu kaçınma tavırlarının daha belirginleşmesi gerekir; ikincisi, kaygı dindiğinde, kaçınma davranışları mekanizmasının çalıştırılmaması gerekir. Bir diğer deyişle, özne ne kadar çok kaygı deneyimlerse, kaygıdan kaçınma mekanizmalarını o kadar devreye sokar (ya da tersi).

Bu iki koşul da Helen'de görülebiliyordu. Helen'in kaygısının görüldüğü ilk Rorschach testinde daha zorlamalı kahkahalar, kaçamaklar ve entelektüelleştirme gözlemlenmişti. Bebeği doğurduktan sonra, doğuma bağlı kaygı tepkilerinin tamamen ortadan kalkması sayesinde daha az kaygının görüldüğü ikinci Rorschach testinde¹³, kaygıdan kaçınmak için kullandığı davranış mekanizmaları da terk edilmişti. İkinci kayıta, entelektüelleştirme ve zorlamalı kahkaha büyük ölçüde yok olmuştu. Tam zorlanım yüzde 66'dan yüzde 47'ye düşmüş, belli detaylara verilen karşılıklar hayli artmış, dolayısıyla kaçamaklı tavırdan uzaklaşıldığı görülmüştü. Tam zorlanımın gevşemesinin artık düşünsel hırsını uygulamak zorunda kalmamasının işareti olduğu düşünülebilir. Bu da düşünsel hırsının zorlanımlı bir biçime dönüştüğünü ve kaygıyı hafifletme amacı için kullanıldığını ("Entelektüel açıdan başarılı olabilirsem, kaygı duymam") ve kaygı hafifleyince o noktada da rahatladığını gösterir.

Helen'in kaygıyı inkar etme ve aynı zamanda onu entelektüelleştirme tekniklerinin mantıksal açıdan çelişkili olması da çok ilginç bir noktadır. Hamilelik ve doğuma odaklı kaygıdan kaçmak için üstün gayret gösteren Helen'in örüntüsü şöyle özetlenebilir: "Kaygıyı inkar edersem, bende kaygı olmaz" ve aynı zamanda "'Bilimsel bilgi' sopamı sallarsam, kaygı yok olur." Bu ifadelerin ilki düpedüz kaygıyı baskılama gayretidir. Sullivan'ın da dikkat çektiği gibi, bireylerde birkaç farkındalık

seviyesi vardır; bilinçli farkındalık bunlardan sadece biri olsa da en eksiksiz olanıdır. Kaygı hastalarını incelediğimizde Helen’de gördüğümüz duruma çok sık rastlarız; kişiler kaygıyı bilinçli olarak kabul etmez ama farkındalarmış gibi *davranmak* için pek çok yöntem kullanırlar; bu da onların bilinçten başka her seviyede kaygının farkında olduklarını gösterir. Helen daha derinlerdeki seviyelerde kaygının farkındaydı ve ona karşı korunmak için kullandığı entelektüelleştirme yönteminin (Rorschach testindeki “bilimsel” tepkileri ve diğer kadınlara yaptığı sözüm ona bilimsel konuşmalar) temeli de bu seviyelerdi. Düpedüz inkar ve entelektüelliğe vurmasının ortak özelliği, bunları kullanarak duygusal bir gerçeklikten kaçmasıydı.

Helen’in kaygıdan kaçış yöntemleri *kültürümüzdeki tipik eğilimlerden*dir. Kanımca Helen’in örüntüsü, hem kaygının kaynağı hem de kaçış yöntemleri olarak bu kitabın 2. Bölümünde anlattığımız modern Batı kültürünün baskın örüntülerinin bir örneğidir. Helen’in duygusal ve düşünsel işlevleri birbirinden ayırdığına, duygularını düşünsellikle kontrol altına alma gayreti gösterdiğine ve bu gayret işe yaramayınca (örneğin, Rorschach tepkilerinde duygularına kapıldığında) allak bullak olduğuna dikkat çekmiştik. Bir şeye kapılmak allak bullak olmayı getirir: Kültürümüzde bu çok ilginç bir formüldür. Önceki bölümlerde toplumumuzun kaygıyı inkar etme eğiliminden söz etmiştik, kaygı inkar ediliyordu çünkü “irasyoneldi.” Bu bakımdan Helen’in duyguların en önemli iki veçhesini (kaygı ve suçluluk duygusu) empatik olarak inkar etmesi son derece anlamlıdır. Toplumumuzda da olduğunu gösterdiğimiz gibi, Helen’deki inkar ve entelektüelleştirme aynı örüntünün iki parçasıdır; kaygı ve suçluluk duygusu inkar edilemiyorsa, rasyonalize edilmeli yani gerekçelendirilmelidir; gerekçelendirilemiyorsa, o zaman inkar edilmelidir.¹⁴ Helen’in doğum kaygısı olduğunu kabul etmesi, onun gözünde hem başarısızlığın kabullenilmesi (bilimsel “sopa”nın kaygıyı dağıtması gerekiyordu ama olmadı) hem de bir em-

niyet aracına yönelmiş bir tehditti. Aynı şekilde, hamilelikle ilgili suçluluk duygularının kabul edilmesi, Helen'in gözünde düşünsel açıdan "hürriyetine kavuşmayı" başaramadığı anlamına gelecekti. Önceki bölümlerde, irrasyonel görüldüğü için kaygının baskılanmasını ve inkarını anlatmıştık. Şimdi suçluluk duygularının da aynı kategoriye girdiğini ve yine kültürümüzün bu eğilimde olduğunu öne sürüyorum.

Helen'in bilinçli ve özgürce kabul ettiği tek kaygısının başarı ve başarısızlık alanında olması da kültürümüzün tipik bir örneğidir. Anlaşılan, okulda ve hayatın diğer alanlarında kazandığı deneyimlerden, rekabet etmenin ve rekabetin sonucuyla ilgili kaygı duyduğunu itiraf etmenin kabul gören ve saygın bir tavır olduğunu öğrenmiştir. Şimdi ilginç bir soru ortaya atıyoruz: Helen neden doğumdan korkuyordu? Bu noktada benim görüşüm şudur: *Bu nevrotik korku, hamilelikle ilgili baskılanmış suçluluk duygusundan kaynaklanan kaygısının odağıdır.* Helen'in "Ne günahımız varsa ödeyelim de..." şeklindeki ifadeleri ve doğumu "ölümle" ilişkilendirmesi bu tabloya hem suçluluk duygusunu hem de cezalandırılma beklentisini sokuyor. Adeta devreye "Yanlış bir şey yaptım, cezalandırılmam gerek" formülü giriyor. Baskılanan suçluluk duygularının kaygıya yol açtığı gayet iyi bilinen bir durumdur. Helen'de doğumla ilgili abartılı korkuyla birlikte ortaya çıkan kaygının da bu olduğu sonucuna varmanın mantıklı olduğuna inanıyorum.

Peki ama kaygısı neden başka bir yeri değil de doğumu odak almıştı? Bence kaygısının doğuma yoğunlaşmasının nedeni, hep alıştığı kaygı savunmalarının burada işe yaramıyor olmasıydı. Hamile bile olmadığını düşünmeye çabalamasına rağmen ("Bebeği doğurana kadar hamile olduğumu hissetmeyeceğim") karnunun bu denli şişmesi (Brownie keklerini hatırlayalım) ancak Helen'in olduğundan daha ciddi bir psikolojik bozulma durumunda inkar edilebilecek bir şeydi. Kendisi hissetse de hissetmese de karnunun şiştiğini o da açık bir şekilde biliyordu. Doğum, ister istemez hisler ve duygula-

nımlar içeren bir deneyimdir. Dolayısıyla doğum, entelektüelleştirme veya duygu baskılama yöntemlerinin etkili olamayacağı bir noktaydı ve Helen'in tüm savunmaları çarpıcı bir şekilde olduğu yere çökmüştü.

NANCY: GERÇEKLİĞE KARŞI SAVAŞ VEREN BEKLENTİLER

On sekiz yaşındaki Nancy'nin annesi şoförlük yapan kocasından boşanmış, iki yıl sonra Nancy iki yaşındayken, bir müzisyenle evlenmişti; Nancy adam için "Çok zeki, aynı annem gibi" diyordu. Nancy on iki yaşına kadar üst-orta-sınıf bir semtte annesi ve üvey babasıyla birlikte yaşadı; oturdukları semti bolca övüyor, kültür seviyesinin "Evdeki seviye ve o dönemde kendisine verilen terbiye kadar iyi olduğunu" söylüyordu. On altı yaşındayken annesi üvey babasından ayrılmıştı; Nancy annesinin bu dengesiz tavrını "Bardağı taşıran son damla" diye tarif ediyordu. Dokuzuncu sınıfı bitirmiş olduğu için annesinden ve okuldan ayrılmış, önce katip, sonra kasiyer, sonra da tuhafiyeci olarak çalışmıştı. Nancy'nin arkadaşları, işi ve kendini özdeşleştirdiği geçmiş yaşamı onu orta sınıfa koyuyordu.

"Aşk" veya "seks" nedeniyle değil, New York'ta çok yalnız hissettiğinden, daha sonra bebeğinin babası olacak genç adamla birlikte yaşamayı kabul etmişti. Daha da sonra adamın kanalıyla başka bir erkekle tanışmış, ona aşık olmuştu; şu anda onunla nişanlıydı. Nişanlısının üniversite mezunu olması, iyi bir aileden gelmesi, babasının üniversitede öğretim üyesi olması Nancy için çok önemliydi. Nişanlısı hamile olduğunu biliyordu; durumu anlayışla karşılaşmış görünüyordu, evlendikten sonra onu kendi çocukları gibi büyütmeyi bile teklif etmişti. Fakat Nancy bebeği evlatlık vermeye kararlıydı.

Nancy uyumlu, sorumluluk sahibi, şefkatli ve düşünceli bir insan olmasıyla Walnut House'da hemen herkesi etkile-

mişti; kişisel ilişkilerinde sergilediği çatışmadan kaçma yetisi hayranlık veriyordu. Sosyal görevlilerden biri onu “Walnut House’a gelen en iyi kızlardan biri” diye tanımlıyordu. Fiziksel ve sosyal açıdan beğenilen, eğitilmiş ve kültürlü bir insan gibi görünüyor, ileride keşfedeceğimiz yaygın kaygısını dışarı hiç belli etmiyordu.

Davranışlarında ve onunla yaptığım görüşmelerde şu ortaya çıkıyordu: Nancy’nin emniyette olması ve sonuç olarak kaygı halini kendinden uzak tutma yeteneği, tamamen diğer insanların onu kabul ettiğine kendini ikna edip edememesine bağlıydı. Nişanlısının ailesinin onu sevmeyi sürdürüp sürdürmeyeceği konusunda fena halde tasalanıyor, şu anda ondan hoşlanıyor gibi göründüklerini sürekli kendine hatırlatma gereği duyuyordu. Onlara ve saygı duyduğu diğer insanlara yaptığı göndermelerde hep “Öyle iyi insanlar ki; beni de seviyorlar” cümlesini kuruyordu. Nişanlısının hâlâ onu sevdiğinden emin olmak için adamın kendisine yazdığı mektupları bulup çıkıyordu. Yaşadığı zorlukların altından kalkmasının sadece ve sadece nişanlısında bulduğu emniyet duygusuyla mümkün olacağını söyleyip duruyordu: “Onun bana duyduğu sevgide bir terslik olursa, ben mahvolurum.” Nişanlısının ya da bir başkasının onu sevip sevmediğinin kriteri, o kişilerin ona destek olmalarıydı; yani annesinin ve ilk erkek arkadaşının sahip olmadığı ama nişanlısının olduğuna inandığı özellikti.

Nancy herkesle sıcak ilişkiler kurmuş olsa da, gerçek kız arkadaş seçerken temkinli olduğunu çünkü “her kızın zor zamanlarda ona destek veremeyebileceğini” söylüyordu. Onun için son derece önemli olan insanlara verdiği tepkilerde sevgi gibi duygulara hiç gönderme yapmıyordu. Nişanlısıyla ilgili bile duygusal tepkileri hiç gündeme gelmiyor, sadece genel ifadeler kullanarak onu sevdiğini söylüyordu. Onun için önemli olan nokta başkasına karşı nasıl hissettiği değil, diğer kişinin onu “sevmesiydi”; bununla karşı tarafın kendisini reddetme-

yecek olmasını kastediyordu. *Dolayısıyla Nancy için "sevgi" her şeyden önce kaygıyı kendinden uzak tutabileceği bir emniyet aracıydı.*

Başkalarını sakinleştirme ve kendisine karşı iyi tavır göstermelerini sağlama yöntemlerinde uzmanlık kazandığı, davranışlarında açıkça görülebiliyordu. Görüşmelere geç kaldığında uzun uzun özür diliyor, biri ona yardımcı olduğunda aşırı minnettarlık gösterisi sergiliyordu. Şimdiye dek sadece çocukluğundan bahsetmesi istendiğinde sosyal görevliye karşı çok hafif bir saldırgan tavır göstermişti fakat ertesi gün sosyal görevlinin odasına özel bir ziyarette bulunmuş, kendisine gücenmiş olabilir diye epey kaygı sergilemişti. Başka insanlara asla patlamıyor, kendine bu konuda izin vermiyordu; elinde çok haklı bir gerekçesi olsa da üvey babasına bile patlamamıştı. Nancy'nin formülü şuydu, "Madem bu insanlarla yaşıyorsun, onlarla iyi geçinmek zorundasın."

İlk sevgilisiyle birlikte olmasının ve seks yapmasının arkasındaki motivasyonun yalnızlığı olduğunu sık sık tekrarlaması şimdi makul geliyor çünkü Nancy için cinsel faaliyet sevgilisini yatıştırmanın ve onu elinde tutmanın bir yoluydu. Başkalarını aldatmak zorunda kalmak onu sarsıyordu. İleride bir gün müstakbel kayınvalidesine hamileliğinden söz etmeyi umduğunu birçok defa söyledi. Bu şu anda elbette öncelikli değildi ama sonra yapmalıydı çünkü aralarına böyle bir aldatmacanın girmesinden nefret ediyordu. Yetişkin döneminde üvey babası kişisel giderleri için ona sık sık para verirdi ama annesinin bu parayı elinden alıp içkiye yatıracağını bilmesine rağmen bunu asla annesinden saklamamıştı. Yukarıdaki göstergelerin tümü Nancy'nin her türlü reddedilmeyi çok büyük bir tehdit olarak gördüğüne, bu yüzden ne pahasına olursa olsun herkesi yatıştırmak zorunda hissettiğine işaret ediyordu. Kişilerarası emniyet onun gözünde o kadar hassas bir şeydir ki herhangi bir kötü niyet, saldırganlık, uyumsuzluk ya da aldatma, doğru gerekçelerle yapılmış olsa bile, onu mahvedecek, ardından da yönetemeyeceği kadar büyük bir kaygı gelecektir.

Çalıştığı işlerdeki titizliği, Rorschach testinde de göreceğimiz gibi, kabul görmeyi satın alma yöntemlerinden biridir. Nancy sıradan işlere girip o işlerde tutunma konusunda hiçbir sorun yaşamasa da, işiyle ilgili hep kaygı duymuş, sürekli tetikte olmazsa kovulacağına inanmıştı. “Tetikte ve uyanık olmak lazım yoksa her an biri senin yerini alabilir.” Sürekli tekrarladığı bu ifade (“tetikte olmak”), bireyin ancak ince bir dengeyi durmaksızın korumasıyla felaketten kaçabileceğini düşündüğü kaygı türünü gayet iyi anlatmaktadır.

Şimdi de bu kaygı örüntüsünün Nancy’nin çocukluğundaki kaynağına bakalım. Aşağıdaki anı parçalarını bir araya getirdiğimizde anne tarafından sıkı sıkıya sarılan ama aynı zamanda reddedilen bir çocuk tablosu karşımıza çıkar. Nancy iki yaşındayken, annesinin onu sık sık evde yalnız bıraktığını aktarıyordu (bunu teyzelerinden birinin anlattıklarından biliyordu); bu durum babasından ayrılmasından sonra da sürmüştü. Nancy’nin üç yaşından itibaren hatırladığı ilk anılarından biri evde yalnız otururken babasının gelip onu kaçırması idi. Babasının evine taksiyle götürülürken yol boyunca ağlayıp bağırarak annesini istemişti. Daha sonra annesi polis nezaretinde gelerek onu babasının evinden almıştı. Nancy’nin anlattığı diğer anıların hepsinde ortak olarak şu unsurlar öne çıkıyordu: (a) Anne Nancy’yi evde yalnız bırakmıştı; (b) onunla ilgilenecek kimse olmadığı için her an başına bir kaza gelebilirdi (örneğin, kiler merdivenlerinden düşüp yaralanabilirdi); (c) anne eve dönerdi ama pek “aldırış etmezdi.” Nancy bunu şöyle açıklıyordu: “Annem barlara gitmeyi, çocuk sahibi olmaktan daha fazla önemsiyordu.”

Anlaşılan, anne tekrar evlendikten sonra, çocuğunu reddetme durumu bir miktar azalsa da pek fazla değişmeden devam etmişti. Bunu izleyen dönem, (“şehir dışındaki güzel eve taşındıktan sonra”) Nancy tarafından mutlu bir çocukluğun “cennet bahçesi” olarak tarif ediliyordu. Geçmişini yorumlarken, on iki yaşındayken bu evi kaybetmelerinin, başına gelen talihsizliklerin başlangıcı olduğunu söylüyordu.

O olaydan sonra annem dengesizleşti, annemle babam sürekli barlara gitmeye başladılar. Ara sıra beni de götürüyorlardı ama ben bundan hoşlanmıyordum. Bazen eve hiç gelmedikleri oluyordu. Elbette beni bir kıza bırakıp gidiyorlardı ama sabah kalktığında hâlâ eve gelmediklerini görüyordum. Bu hiç doğru bir şey değildi... Başlarına bir şey geldiğini düşünüp korkuyordum. On altı yaşıma geldiğimde, annem gerçekten daha da kötüleşmişti.

Nancy annesini ahlaki olarak ayıplamıyordu ama bu durumun, annesinin güvenilmez biri olduğuna hükmetmesine neden olduğunu düşünüyordu. Nancy "daha da kötüleşmenin" ne anlama geldiğini anlatmak istememişti. Görüşmenin bu noktalarında eski anılarına dalıyor, "Ama şehir dışındaki evimizde, öyle iyi bir anneydi ki" diyordu.

Nancy ocukluğu hakkında konuşmaktan nefret ediyordu; duyduğu rahatsızlık aşırı sigara içmesinde ve bu konu açıldığında "Sinirlerimi bozuyor ve bu da beni utandırıyor" demesinde görülüyordu. Olayları hatırladığını ama duyguları hatırlamadığını söyleyerek şöyle ekledi: "Ne tuhaf... Çocukluğumda annemi nasıl istediğimi düşününce, onunla ilgili duyguları da hatırlıyor olmam lazımdı." Hem çocukluğundaki bu reddedilmelerle bağlantılı duyguların hem de olaylarla ilgili konuşurken o anda gelen duyguların önünü tıkama ihtiyacında olduğu görülüyordu. Duygularını işe karıştırması, çocukluğundaki reddedilme anılarını anlatırken "sinirlerinin bozulması" onu üzüyordu. Daha sonraki iki görüşme boyunca dikkatli bir şekilde dengesini korudu, bir daha asla duygularını işe karıştırmamaya kararlı bir duruş sergiledi.

Okurlar, Nancy'nin anlattığı ocuk anılarında açık bir çelişki olduğunu fark etmiş olmalılar. Annesine karşı çatışmalı tavırlardan oluşan bu çelişki temel bir öneme sahiptir. Daha

ziyade gerçeklik zeminine oturttuğu bir tarafta, çocukluğunda reddedilmiş olduğu gerçeği vardı ve reddedilme ona son derece büyük bir acı vermişti. Fakat öte yanda annesini ve geçmişindeki bazı bölümleri idealize etme eğilimi de bulunuyordu. Anılarını anlatırken ara sıra “şehir dışındaki güzel bir ev ve eve doğru uzanan küçük kahverengi yol” olduğunu tekrarlıyor ve hemen arkasında “Annem o sıralar *öyle* iyi bir anneydi ki” iddiası geliyordu. “Şehir dışındaki güzel ev” ile ilgili romantikleştirilmiş göndermeleri, annesiyle ilişkisinin idealize edilmiş halinin sembolü olduğunu düşünüyorum. Nancy çocukluk anılarında ona çirkin gelen bir noktaya yaklaştığında, araya hemen belli belirsiz ama yoğun bir umut katıyordu: “Oysa annem *öyle* iyi bir anne *olabilirdi* ki.” Bu ifade ilkel insanların kullandığı tılsım, kötülükleri kovmak için söylenen büyülü sözler ya da bir muska gibiydi.

Şu ana kadar anlatılanlar gösteriyor ki, Nancy şehir dışındaki evde de epey yalnız bırakılmıştı (o evden önceki ve sonraki dönemlerdeki kadar sık olmasa da). Durum ne olursa olsun, annenin kimi zamanlar “iyi” (“istikrarlı” anlamında) kimi zamanlar ise “kötü” olması amaçlanan anlamda mantıklı görünmüyor: Bu ifadenin ta kendisi annenin davranışlarında derin bir istikrarsızlığa işaret ediyor. Tüm bunlar, anne tarafından reddedilmiş olmak ve bu duruma karşı duyduğu hisler yüzünden Nancy’nin “iyi” anne ve “mutlu” çocukluk dönemi motifini yarattığı sonucunu destekliyor. Görüşmeler sırasında, erken çocukluk döneminde reddedilme konusu Nancy’ye konuşmayı sürdüremeyecek kadar acı verdiğinde sürekli annesinin daha iyi bir anne *olabileceğini* tekrarlaması, ilişkideki asıl gerçekliğin üzerini kapatmak için anneyi idealleştirdiğı sonucunu haklı çıkarıyor.

Nancy, Rorschach testinde de aynı aşırı titiz davranışları sergiledi; bana bu tavrın ardında kabul görme çabası var gibi geldi. Test kayıtları Nancy’nin zeki ve özgün olduğunu ama aynı zamanda hayata karşı takındığı “kaygılı tavrın” makul

ve dışarıdan bakıldığında kişisel ilişkilerde “başarılı” olduğu izlenimi verecek kadar iyi sistemleştirilmiş bir kaygı nevrozu tipini sergilediğini gösteriyordu.¹⁵ Rorschach testinde en çok öne çıkan özelliği, çok ince detaylar kullanarak cevap vermesiydi (36). Öyle ki, genelde lekenin tümünün üzerinden geçiyor, her adımda karşısına çıkan detayları tek tek yorumluyor, kenarlara gelince sıkıca tutunup temkinli ve dikkatli hareket ediyor, hemen lekenin geniş alanlarının içine girip, kendini kaybetme tehdidini savuşturuyordu. Mecazi olarak söyleyecek olursak, burada kendisini sürekli uçurumun kenarında yürüyen biri olarak gören, her an düşebileceğini düşünerek bastığı her taşı kontrol eden temkinli bir birey tablosu vardır; Nancy’nin Rorschach testindeki davranışı, Goldstein’in Nancy’den çok daha ciddi bir patolojisi olan hastalarının davranışlarına (kağıdın en uç köşesine adını yazan ve açık alanları göze alınamayacak kadar ciddi bir tehdit olarak gören hastaların tavrına) benziyor. Verdiği yanıtların içeriği genelde insan yüzleriyle ilgiliydi; bu da yine Nancy’nin kaygısının, başkalarının ona nasıl baktığına, onun hakkında ne düşündüğüne çok önem vermesiyle bağlantılı olduğunu gösteriyordu.

Kayıtlar Nancy’nin soyutlanmış bir kişilik olduğuna, başka insanlar karşısında duygularını asla dışavuramadığına işaret ediyordu. İçinde pek çok şey olup bitiyordu ama “içerideki” faaliyetlerin içgüdüsel tarafları baskı altına alınmıştı. Dolayısıyla Rorschach testi, bugün hamile olmasıyla sonuçlanan cinsel ilişkilerinin ardındaki motifin “aşk” veya cinsel ilgi değil başka bir şey olduğu şeklindeki ifadesini destekliyordu. Rorschach testindeki bir iki soruda duyguları işin içine girdiğinde, “düşmemek için” ince detaylara tutunma örüntüsü bozulmuş, ardından ciddi miktarda kaygı gelmişti. Dolayısıyla, uyguladığı duygusal kısıtlamanın işlevlerinden biri de, diğer insanlarla duygusal ilişkiler kurmanın getireceği kaygı durumundan korunmaktı. II. Kart’taki parlak renklerle karşılaşınca o kadar afalladı ki, her zamanki detaycılığını bir kena-

ra bırakıp hemen öteki karta geçmek istedi. Benzer bir tepki, bu denli belirgin olmasa da, diğer renkli kartlarla karşılaşınca tekrar görüldü (VIII).

Kayıtta, oldukça bol miktarda hırs sergilenmişti; zorlanımlı bir biçimde en çok yorumu yapan olmaya, hiçbir şeyi gözden kaçırmamaya (her türlü ince detayı işe katarak deneyiminin tümünü kapsamak), kusursuz bir iş çıkarmaya ve ne kadar özgün olduğunu göstermeye çalışmıştı. Sergilediği mükemmeliyetçilik kısmen titizlikle altından kalkabileceği detaylara sadık kalarak emniyette olma duygusu kazanmak, kısmen de test yapan kişi tarafından onaylanmak ve ona güven vermek amacı taşıyordu. Onun hırsı Helen’de olduğu gibi başkalarından üstün olmak için değildi, hırsını başkaları tarafından kabul görme aracı olarak kullanıyordu (örneğin, “Bunu iyi yaparsam, ‘ilginç’ bulunurum, reddedilmem”). Rorschach’te aldığı kaygı puanında derinlik 3, genişlik 1, ele alış 1 olarak kaydedildi ve bu da onu incelenen genç kadınlar içinde en yüksek sıraya yerleştirdi.

Nancy, kaygı kontrol listesini de aynı özen ve titizlikle işaretlemiş, her maddede uzun uzun düşünmüş (“Tam emin olmadan işaretlemek istemiyorum”), dönüp maddeleri tek tek tekrar incelemiş, işaretlerini gözden geçirip düzeltmişti. Nicelik olarak bakıldığında, çocukluk kaygısı sıralamasında yüksek kategorisine, mevcut durum sıralamasında orta ölçüde yüksek kategorisine, gelecek konusunda ise düşük kategorisine girdi. Bu üç sıralama, işte ve arkadaşlarının gözünde başarılı ve başarısız olmaya bağlı kaygıyla ilgili en önemli alanları gösteriyordu.

Kontrol listesini doldururken sergilediği davranışlarda görülen ilgi çekici durum, “gelecek” kaygısının diğer iki kaygı alanından neden daha düşük çıktığını kısmen de olsa açıklayabilir. Belli noktalardaki maddelerde uzun uzun düşündüğünü söylemesi, listede kaygı ile ilgili gördüğü her maddenin Nancy’yi ikileme düşürdüğünü gösteriyordu. *Kendisini kaygı-*

dan koparması o kadar zordu ki, okuduğu maddeyle ilgili kaygısının olup olmadığını bilemiyordu. Şunları kriter aldığı anlaşıyordu: Verilen kaygı maddesini yönetebilmiş olsaydı onu kaygı kaynağı olmayan bir madde gibi işaretlemesi gerekiyordu, oysa onu yönetme şekli genelde açık bir kaygıya işaret ediyordu. "Gelecek" kaygılarının ise yönetilip yönetilemeyeceği henüz ortaya çıkmamıştı, dolayısıyla o kadar sık işaretlenmemişti.

Genel sıralamaya baktığımız zaman, Nancy'deki kaygı seviyesinin yüksek olduğunu gördük. Hayat karşısında benimsendiği "kaygılı tavrıyla" kaygı nevrozunun bir tipini sergiliyordu; bu o kadar öne çıkıyordu ki, düşündüğü ve yaptığı her şey kaygı ile güdüleniyordu. Davranışlarının hedefi kaygıdan kaçınmak değil, onu *uzağında tutmaktı*. En çok öne çıkan özelliği, korktuğu felaket (Nancy için reddedilmek felaket demektir) başına gelmesin diye sürekli her şeyi öngörmeye çalışması, insanlarla ilişkilerindeki o hassas dengeyi korumak için sürekli gayret göstermesiydi. *Bu vakanın, kişinin kaygı sahibi olduğu değil, "kaygının kişi sahibi" olduğu bir vaka olduğunu söyleyebiliriz.*

Kaygıdan kaçmak ile onu *uzakta tutmak* arasında ayırım yapmamız şaşırtıcı görünebilir. Fakat burada gerçek bir ayırım vardır; bu tip kaygı nevrozunda kaygılı tavır, bireyin uyarı değerlendirme yöntemiyle ya da yaşadığı her deneyimde kendini yönlendirme şekliyle o kadar yakından ilişkilidir ki kişi kendini kaygıdan yeterince uzaklaştırıp kaygıdan kaçma ya da ondan kurtulma hedefini idrak edemez hale gelir. Nancy'nin istediği şey bir taştan diğerine atlarken düşmemek için adımlarını çok temkinli atmaktır; uçurum kenarında olmama fikrini ya da olasılığını aklına bile getiremiyordu.

Kaygıyı uzakta yani nesne düzeyinde tutmak için gayet güzel sistemleştirdiği yöntemleri arasında diğer insanları yatıştırmak, her türlü uyumsuzluktan kaçınmak ve işini çok özenli yapmak yer alıyordu. Bu yöntemlerin hedefi kabul edilmek ve "sevilmek", böylece geçici olarak da olsa emniyet-

te hissetmekti. Çevresindeki herkes tarafından sevildiği için de bu hedeflerinde son derece başarılıydı ama kazandığı bu emniyet duygusu geçiciydi, yarın bir gün her an reddedilebilirdi.

Öznel seviyede ise, Nancy'nin kaygıyı uzakta tutma yöntemleri duygusal ilişkilerden kaçmak, çocukluk kaygısı ve reddedilişiyle bağlantılı duyguları bastırmak ve kaygı yaratabilecek durumları idealize etmek şeklindeydi.¹⁶ Ne var ki Nancy duygusal ilişkilerden kaçma yönteminde başarılı olamamıştı çünkü kendini emniyette hissetmesi, tamamen diğer insanların onun hakkında ne düşündüğüne bağlıydı. Buradaki çelişki şudur: Bir yandan duygusal ilişkilerden kaçıp diğer yandan başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğüne tamamen bağımlı olamazsınız.¹⁷

Durum böyle iken, Nancy'nin kaygı yaratabilecek durumlara karşı hiçbir etkin öznel koruması olmadığı da dikkat çekicidir. Kaygıya karşı tek koruması kaygılı olmak, yani sürekli parmak ucuna basarak yürümek ve her an her şeye hazırlıklı olmaya çalışmaktır.

Nancy'de, yüksek yoğunluklu kaygıyla eş zamanlı olarak *anne tarafından yüksek yoğunluklu bir reddedilme* de vardır. Annesi tarafından reddedilmesi nesnel bir gerçeklik olarak kabul edilmemişti. Reddedilişi, annesiyle ilgili idealleştirilmiş bir beklentiyle yan yana tutularak korunmuştu. Bunu, Nancy'nin kaygı yaratabilecek durumlara düştüğü an büyü bozma cümleleri gibi tekrarladığı ifadelerinde görüyoruz. Nancy'nin reddedilme duygularının öznel çatışmaya yol açması bundandır. Reddedilme duyguları ve annenin idealleştirilmesi her ne kadar birbirine zıt görünse de aslında birbirini besler. Anne tarafından itildiğini hissettikçe idealleştirilmiş bir anne resmine ihtiyacı o denli artmış, annesinin nasıl "olabileceğine" dair idealleştirilmiş bir resim yarattıkça, yaşadığı reddedilme o denli acılı olmuştur. Reddedilmesiyle bağlantılı duygular bu yüzden baskılanmak zorunda kalmış, baskılandıkça da çoğalmıştır.

Bir nevrotik kaygı kaynağı olarak reddedilme noktasında önemli olan, bunun çocuk tarafından nasıl yorumlandığıdır ve Nancy vakası bunu örneklemektedir. Çocuk üzerindeki etkileri noktasında, *nesnel* deneyim olarak yaşanan reddedilme (bu durum çocukta her zaman öznel çatışma ile sonuçlanmaz) ile öznel deneyim olarak yaşanan reddedilme arasında çok büyük bir fark vardır. Psikolojik açıdan önemli olan soru, çocuğun *kendini reddedilmiş hissedip hissetmediğidir*. Nancy'nin kendini reddedilmiş hissettiği açıktır fakat aslında nesnel olarak ondan daha çok reddedilmiş olan ama bu reddedilmeyi pek de onun kadar kafasına takmayan başka kızlar olduğunu aşağıda göreceğiz (Louise, Bessie). Kanımca, Nancy'nin *annesini idealleştirmesi, reddedilişine neden bu denli yoğun bir öznel ağırlık verdiğini anlamamızı sağlayacak en temel unsurdur*.

Nancy'nin nevrotik kaygısının ardındaki çatışmanın *beklentilerle gerçekliğin arasının açılmasından* kaynaklandığı söylenebilir. Bu çatışma, bir yanda emniyette hissetmek için diğer insanlara duyduğu aşırı bağımlılık (başkalarının onu kabul etmesi ve sevmesine duyduğu aşırı ihtiyaç) ile öte yanda diğer insanların güvenilmez olduğu ve onu reddedeceklerine dair dipte yatan inançla birlikte sürüp gitmektedir. Bu çatışmanın özgün biçimini annesine karşı tavrında gözlemlediğimiz gibi, şu anda hem nişanlısına hem de çevresindeki diğer kişilere tavrında görüyoruz.

Nancy'nin çatışması hakkında daha net bir formülasyona ulaşmak için bilinçaltı örüntülerinin ortaya çıkacakları psikanalitik bilgiler gerekir; yukandaki yöntemlerle elde edilen veriler bunları bize veremez. Yine de, başkalarına bu denli bağımlı olan ama bu başkalarının aynı zamanda güvenilmez olduğuna inanan bir bireyde çok miktarda husumet olduğu hipotezi kesinlikle makul bir hipotezdir ve bu tür husumetin, Nancy gibi kaygılı bir kişide kökünden baskılanmış olması da son derece anlaşılır bir durumdur.

AGNES: HUSUMET VE SALDIRGANLIKLA İLİŞKİLİ KAYGI

Şu an on sekiz yaşında olan Agnes, on dört yaşında babasının yanından ayrıldığı günden beri bir gece kulübünde dansçı olarak çalışıyordu. Benimle ilk görüşmesini yaptığı gün süslenip makyaj yapmaya saatlerini harcamıştı, buna epey şaşırmıştım. Uzun kıvrırcık siyah saçları ve masmavi gözleriyle egzotik bir görünüşü vardı. Fakat yüz ifadesi dış görünüşünü yalanlıyordu: Hem benimle hem de sosyal görevliyle yaptığı ilk görüşmede oldukça kontrollü olsa da çok belirgin bir dehşet içinde olduğu anlaşılıyordu. Gözleri geniş, el-kol hareketleri keskin ve asabiydi; ara sıra metalik kahkahalar atsa da hiç gülümsemiyordu.

İlk görüşmelerde Agnes'in, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde, karşısındakinden saldırı beklediği görüldü. Aynı beklenti ve agresyon, Walnut House'taki davranışlarında da fobik kaygı biçiminde görülüyordu; hemşire ona aspirin verdiğinde kendisine zehir verilmediğinden emin olmak için ilacı dikkatle inceliyordu. Sonraları bana bunları ve diğer fobi duygularını anlatan Agnes, davranışının irrasyonel olduğunu biliyordu. Walnut House'taki odasında ve metrolarda sık sık "klostrofobi" yaşıyordu ve bu durumu, çocukken üvey annesinin onu "tokatlamaktan yorulduğunda dolaba kapattığı" günlerde yaşadığı travmatik deneyimlerine bağlıyordu.

Gerçek annesi Agnes bir yaşındayken ölmüştü. On üç yaşına kadar, her ikisi de Katolik olan babası ve üvey annesiyle birlikte yaşamıştı. Agnes on üç yaşındayken üvey annesi ölmüştü. Bir yıl kadar babasıyla kaldıktan sonra adamın içkiye aşırı düşkünlüğü ve Agnes'in sözleriyle kızıyla "zerre kadar ilgilenmemesi" nedeniyle evi terk etmişti. Ebeveyninin gerçek anne-babası olup olmadığına dair kuşkuları vardı; bu kuşku-yu sosyal görevliler de paylaşıyordu çünkü yasal doğum belgesine dair yeterli verilere ulaşamamıştı. Kardeşi yoktu. Ag-

nes sekiz yaşındayken babasıyla üvey annesi bir erkek çocuk evlat edinmişlerdi ama Agnes o kadar şiddetli itiraz etmişti ki çocuğu yetimhaneye geri göndermişlerdi. Walnut House'a girişinde yapılan Wassermann testinin sonucu +4 çıkmış, hekim doğuştan frengili olduğunu düşünmüştü.

Sosyoekonomik açıdan Agnes'ı doğru bir sınıfa yerleştirmek zor. Babası sürekli iş değiştirmişti; en son bir lokantada aşçı olarak çalışıyordu. Agnes'ın Walnut House'ta kaldığı sırada düşündüğü mesleki amaçları arasında gösteri dünyasını terk etmek, bir güzel sanatlar okuluna gitmek ve ticari ressam olmak vardı. Amaçları ve arkadaşlarının sosyoekonomik konumları açısından bakıldığında, onun orta sınıf olduğunu düşünebiliriz.

Kendisi gibi gösteri dünyasında çalışan, Agnes'tan oldukça yaşlı, evli bir adam tarafından hamile bırakılmıştı. Kendi ifadesine göre, adamı "sevdiği" için bu ilişkiye kendi rızasıyla girmişti; ilişki altı ay kadar sürmüştü.

Walnut House'ta kalan diğer genç kadınlarla ilişkilerine açık bir husumet ve tek taraflı (Agnes tarafından) bir küçümseme damga vuruyordu; arkadaş olmak için hiçbir çaba göstermiyordu. Bunun sonucunda diğer kızlar da ona husumet gösteriyor, sık sık onunla dalga geçiyorlardı; Agnes tüm bunlara burun kıvrıyor gibi görünüyordu. Yurttaki genel ruh hali ise bazen uzun uzun düşüncelere dalma, bazen de öfke nöbetleri geçirme şeklindeydi.

Agnes'ın güç elde etmek için sürekli diğer insanlarla mücadeleye girerek üstünlük elde ettiğini gösteren veriler vardı. Özellikle erkeklerde olmak üzere güce hayran olduğunu ifade ediyordu. Alkol zaafı dediği durum yüzünden babasını küçümsüyor, gece kulüplerinde "'Karım beni anlamıyor' bahanesi kullanan" erkekleri aşağılıyordu. Onu hamile bırakan Bob'a karşı tavrı ise genelde saldırgandı; hamileliği boyunca ona yardımda bulunmazsa "avukat tutup onu mahvedeceğini" söylüyordu. Ne var ki adamla doğrudan iletişim kurduğunda

bu saldırganlık genelde dişi zayıflığı stratejisiyle maskeleniyor, telefonda ağlayarak ne kadar “çaresiz” olduğuna adamı ikna ediyor, “kurban rolü” dediği rolü oynuyordu (“Bak ne kadar acı çekiyorum”). Fakat adam ona düzenli aralıklarla çek gönderdiğinde, ona karşı geçici bir şefkat hissiyle doluyor, adamı yanlış değerlendirdiğini söylüyordu. Egzotik, dişi çekiciliğini saldırgan amaçları için de kullanıyordu: Bob’la öğle yemeğine çıkacağı günler (aynı günlerde benimle de görüşmesi oluyordu) kendisini mümkün olduğu kadar güzel göstermek için saatlerce süsleniyordu. Bu prosedür adeta savaş boyaları sürmek gibiydi. Doğumdan sonra, gittiği mağazalarda muhteşem görünüşüyle “sansasyon” yarattığı için zafer duygularıyla doluyordu. Diğer insanlar üzerinde güç kazanmak için girdiği bu agresif mücadele göstergeleri, sadomazoşist örüntüye uyuyordu ve bunu Rorschach testinde de görecektik.

Agnes başlangıçta hamileliğini gerçek bir olgu olarak kabul etmemişti. Anlaşılan bu durum ona kendini zayıf ve mağdur hissettiriyor, güzelliğini saldırı silahı olarak kullanmasını engelliyordu. Fakat çok geçmeden doğacak bebeği de sadomazoşist örüntüsünün içine kattı; sürekli bir anne olarak ne gibi sorumlulukları olduğundan söz ediyordu (bunu gören diğer genç kadınlar ona “Meryem Ana” diyorlardı). Bebek doğduktan sonra ona “oyuncağı” gibi davrandı; bebeği kendisinin bir uzantısı olarak görüyor, uzun bir zamandan sonra nihayet kendisini birine ait hissettiğinin altını çiziyordu. Bebek karşısındaki bu tavırlarına, bebeğin geleceğiyle ilgili hiçbir gerçekçi plan yapmaması eşlik ediyordu. Artık bebek de Agnes tarafından Bob’a karşı saldırı silahı olarak kullanılıyordu; bebeğin, uğruna “savaşılacak” bir şey olduğunu söylüyordu.

Agnes’in ebeveynleri tarafından reddediliş seviyesinin yüksek olduğu açıktı. Gerçek anne-babası olup olmadıkları konusundaki kuşkuların (ki bu durum hem sembolik olarak anlamlıydı hem de bu kuşkunun gerçek çıkma olasılığı yüksekti) yanı sıra, üvey annesiyle karşılıklı olarak düşmanca

bir ilişki içinde olduklarına dair gerçek veriler vardı. Babası onu hiç umursamamış, yeteneklerine aldırış etmemişti. Mevcut durumda bile Agnes onun bu umursamazlığını kırmak istiyordu. Doğumdan sonra güya doğum kayıtlarıyla ilgili bilgileri öğrenmek için yakınlarda bir şehirde yaşayan babasını görmeye gitmiş, bunca zaman sonra nihayet onunla ilgilenmesini sağlamaya çalışmıştı. Bu endişesini sembolik terimlerle ifade etmiş, babasının ona azıcık para vermesini umduğunu söylemişti. Burada paranın “sembol” olduğunu söylüyorum çünkü Agnes’in o sıralarda paraya ihtiyacı yoktu ve bahsettiği para miktarı (beş dolar) pek de gerçek bir fark yaratmayacaktı. Yola çıkmadan önce, beklediği şeyin “gerçekleşmeyeceğini” bildiğini söyledi, yani babası onunla ilgilendiğine dair maddi bir kanıt göstermeyecekti. Babasının yanından döndükten sonra, adamın iş arkadaşlarına ne güzel bir kızı olduğunu göstermekten zevk aldığını ama ona her zamanki gibi zerre kadar aldırış etmediğini aktardı. Walnut House’taki görüşmelerde Agnes sürekli yalnızlığından söz ediyordu: “Ben bir kere bile kimseye ait olmadım.” Yalnızlığını dramatize etmeye ihtiyacı olduğunu hesaba katsak da, Agnes’in çok soyutlanmış bir insan olduğu sonucuna varmak için hâlâ yeterince sebep vardır. Ebeveyn tarafından reddedilme konusunda onu *yüksek* kategorisine alıyoruz.

Agnes’in Rorschach testinde en göze çarpan özellik bol miktarda agresyon ve husumetti.¹⁸ Verdiği karşılıkların neredeyse hepsi dövüşen insanlar ya da yarı-insan canavarlarla ilgiliydi. Canavarlar cinsel bağlamlarda görülüyordu; seksin, karşılaşığı vahşi saldırganlığı çağrıştırdığı varsayılabilirdi. İç sesinin ona söylediği, hayal gücü gerektiren birçok ifade kullanıyordu ama içgüdüsel etkileşim baskılanmıştı; agresyon mağduru olmamak için cinsel etkileşim de baskılanmıştı. Rorschach testi, düşmanca ve saldırgan (hem potansiyel hem de gerçek) eğilimlerle hareket ettiğini düşündüğüne işaret ediyordu ve bunlar en azından kısmen baskılanmazsa kontrolünden çıkabilirlerdi. En

çok narsisistik biçimde olmak üzere, epey miktarda duygusal uyarılma vardı.

Genel olarak bakıldığında Agnes'in Rorschach testi, sadomazoşist bir örüntü gösteriyordu. Saldırgan ve düşmanca duygularından kaçabilmek için süslemelere, soyutlamalara ve ahlakçılığa sığınıyordu; örneğin yaşadığı agresyonu "iyi ile kötü" arasındaki savaş gibi görüyordu. Güçlü entelektüel yetilerini, insanları kontrolüne almak gibi iddialı hırslar için kullanıyordu. Bu kayıtlardaki düşmanlık ve saldırganlık yoğun kaygı içeriyordu; bu kaygıyı, kendisine saldırganca ve düşmanca davranılacağı beklentisi tetikliyordu ve bu durum büyük ölçüde kendisinin onlara karşı saldırgan ve düşmanca davranmasından kaynaklanıyordu. Kaygıyı yönetmek için kullandığı ana yöntem, misillemeci saldırganlık ve düşmanlıktı.

Rorschach testindeki kaygı derecelendirmeleri şöyle çıktı: Derinlik 2 1/2, genişlik 4 1/2, ele alış 4 1/2. Bu puanlar diğer kızlarınkilerle karşılaştırıldığında Agnes'ı *yüksek* kaygı kategorisine yerleştirdi. Çocukluk kaygısı kontrol listesi puanlarına göre Agnes orta derecede düşük kaygı kategorisindeyken, gelecekle ilgili kontrol listesinde ise orta derecede yüksek kategorideydi. En baskın kaygı alanları *hırs* ve *fobi* derecesindeki endişeleriyle ilgiliydi.

Agnes incelemesinin bize öğrettiği en önemli şey, ondaki husumet ve agresyonun kaygıyla girdiği karşılıklı etkileşimdir. İlk olarak, kaygısı, başkalarından kendisine yönelik doğrudan saldırı olarak yorumladığı durumlara karşı bir tepkiydi. Walnut House'taki ilk görüşmelerde duyduğu dehşetin ana kaynağının bu olduğu anlaşıyordu. Bu tehditlere verdiği kaygı tepkisine, Agnes'tan gelecek karşı-saldırı ve düşmanlığın eşlik etmesi anlaşılır bir durumdur. Bu davranışı bana ve sosyal görevlilere göstermese de yurttaki diğer kadınlara gösteriyor, kaygısını yanlış yere yerleştiriyordu. İkinci olarak, içindeki kaygı, reddedilme ve yalnızlaştırılma tehdidine verilen bir tepkiydi. Bu kaygı tepkisine bağlı olarak Agnes'ta-

ki husumet ve saldırganlık, kişiye soyutlanma ve kaygı acısı çektirenlere duyulan öfke şeklindeki tanınmış bir örüntüdür.

Fakat Agnes'ta gördüğümüz kaygı ile husumet ve agresyonun karşılıklı etkileşimiyle ilgili üçüncü özellik daha az görülen bir durumdur: *Agnes husumet ve agresyonu kaygı yaratabilecek durumlardan kaçmak yöntemi olarak kullanmaktadır.* Bu sık görülen bir davranış değildir. Diğer kızların kaygıdan kaçmak için geri adım attıklarını, başkalarını yatıştırma ya da onlara uyma davranışı sergilediklerini görmüştük. Vakaların çoğunda, bu kızların kaygıya kapıldığı dönemler, bağımlı oldukları kişileri uzaklaştırmamak için *en az* agresif duruma geçtikleri dönemlerdir. Oysa Agnes, karşısındakilere saldırarak onları kendisini reddetmemeye ve ona kaygı vermemeye zorlama formülünü çalıştırmaktadır.

Bunu en net görebildiğimiz yer, bebeğin babasına karşı davranışlarının detaylarındadır. Adama karşı takındığı genel tavır şöyleydi: "Beni reddediyor; o halde o da diğer erkekler gibi dolandırıcı." Adam onu her reddettiğinde (örneğin, çek yollamadığında), Agnes kaygı ve büyük bir öfkeyle doluyordu ve tepkisi şu içeriği merkeze alıyordu: "Bu adamın beni dolandırmasına izin verilmemeli." Fakat adam, Agnes'in kararlı bir şekilde yaptığı şehirlerarası telefon görüşmelerine karşılık olarak ona çek gönderdiğinde, Agnes'in kaygısı yatışıyor, yollanan para miktarı bir şey değiştirmeyecek kadar cüzi olsa bile onu tatmin ediyordu. *Mesele para meselesi değildi* (Agnes Walnut House'tan da bu parayı alabilirdi), *mesele adamın ona ilgi göstermek zorunda kalması idi.* Agnes'in babasından ve Bob'tan ilgi görme mücadelesinin sembolünün para olması da kendi içinde ilginç bir durumdur. Onun kafasında "sevgi" bir şeyden vazgeçmeyi içerir ve başkalarını kendisiyle "ilgi-lenmeye" zorlamak demek onları bir şey vermek zorunda bırakma gücüne sahip olmak demektir.

Agnes vakası sadomazoşist vakalardaki kaygı olgusuna genel anlamda ışık tutabilir. Bir diğer deyişle, *kaygıyı gider-*

menin yolu sadece diğerk kişileri sembiyotik bir ilişki içinde kendine bağılı tutmaktan değil, diğerk kişinin kontrolünü ele geçirmekten, ona üstün gelmekten ve iradesini kırmaktan da geçer. Kişinin kaygısı, bir başkasının iradesini kırıp kendi hedefleri lehine döndürmeden dinmiyorsa, o kişinin kaygı dindirme yönteminin öncelikle agresif bir yöntem olması kaçınılmazdır.

Agnes vakasında yüksek dereceli kaygı görmekteyiz; bunun yanı sıra ebeveynleri tarafından reddediliş derecesi de yüksektir. Şu andaki kaygı örüntüsünün, erken dönemde ebeveynleriyle kurduğu ilişkiyle bağlantılı olduğu birçok açıdan gösterilmiştir; bunlardan biri de Agnes'in fobili kaygısını, erken dönemde üvey annesiyle arasında karşılıklı husumet ve agresyonla damgalanan ilişkiye bağlamasıdır. Bir diğeri ise bebeğinin babası ile ilişkisindeki kaygı yaratıcı örüntünün, kendi babasıyla olan ilişkisiyle yan yana getirilmesidir. Bu noktada Nancy ve Helen gibi Agnes'in da baba tarafından reddedilmeyi gerçekçi bir olgu olarak kabul etmediğini vurgulamamız gerek. Babasıyla çelişkili konumunu kaybetmemek için her güçlüğek katlanmıştı; burada çelişki derken Agnes'in öznel beklentileri ile babasıyla ilişkisinin gerçekçi değerlendirmesi arasındaki çelişki kastedilmektedir. Beklenti ile gerçekler arasındaki bu kopmadan daha sonra söz edeceğiz. Gerçekçi bir şekilde bakıp babasının değişmeyeceğini bildiği halde kalkıp başka bir şehre babasını görmeye gitmesi ve onu kendisiyle ilgilenmeye zorlaması bunun en açık örneğidir.

Agnes aynı zamanda agresyon ve husumet ile kaygı arasındaki karşılıklı ilişkiyi de örneklemektedir. Başkalarının ona göstermesini beklediği husumet ve agresyon (bunları fobiye dönüştürmüştür) Agnes'taki kaygıya neden oluyordu ve bu durum kendisinin başkalarına gösterdiği husumet ve agresyonu yanı sıra mekanizmasıyla ilişkiliydi. Bu örüntü sayısız biçimler alabilir. Husumet ve agresyon, Agnes'in sadomazoşist karakter yapısının dışavurumlarıydı; birileri tarafından mağdur

edilmeyi kaygı yaratabilecek durumlar olarak yorumluyordu. Buradan yola çıkan Agnes, husumet ve agresyonu mağdur duruma düşmemek için bir kaçış aracı olarak kullanıyordu. Ne var ki ne Agnes'in dünyasında ne de gerçek dünyada böyle bir kaçış işe yaramaz.

Bu nedenle, kaygı yaratabilecek durumlar karşısında Agnes'in kullandığı başlıca savunma mekanizmaları husumet ve agresyondur; insanlar karşısında zafer kazanmaya çalışıyor, mağdur değil galip olmak istiyordu. Bu açıdan bakarak başkalarının onu geri çevirmesini onlara mağlup olmak olarak, diğer insanları kendisine bağımlı bir ilişki içinde tutma ve iradelerini *kendi* lehine kırma yetisini ise zafer olarak yorumluyordu. Bu tür bir örüntünün çok miktarda kaygı yaratacağı açıktır; çünkü sürekli olarak başkalarına yapacağı şeylerin kendisine yapılmasını beklemektedir. Bu yoğun kaygı, ilk görüşmelerimizde dehşete kapılması ve Walnut House'taki fobileri ile örnekleniyordu.

Burada bir soru daha ortaya çıkıyor: Agnes vakasında kaygı yaratabilecek durumlardan kaçmak için agresyon ve husumeti kullanmaya sevk eden *özel neden-sonuç unsurları* olduğu ortaya çıkarılabilir mi? İnsan neden bilinçaltında bu silahları seçer? Kanımca, bu vakada gördüğümüz yöntemler Agnes'in erken çocukluk döneminde var olan bir *aşırı korumacılık zemine* işaret ediyor. Agnes'ta oldukça yüksek olan narsisizm seviyesi de bu hipoteze uygun düşüyor. Babasının onun güzelliğiyle gururlanması ama geri kalan hiçbir noktada onu umursamaması bu hipotezi destekliyor. Elbette ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı korumacı oldukları ama aynı zamanda onları reddetmeleri ya da bazı açılardan onlara aşırı ilgi gösterirken diğer açılardan tamamen ilgisiz olmaları hiç de az rastlanan bir şey değil. Aşırı korumacılık ve reddetme bazen aslında birbirlerine verilen tepkilerdir yani ebeveyn çocuğu reddediyorsa, reddettiğini saklamak için çocuğunu başka bir açıdan "şımartabilir."

Agnes'in çocukken de ailesi üzerinde güç kullandığına dair göstergeler var: Örneğin, ebeveynlerinin evlat edindiği oğlanın Agnes'in itirazlarıyla geri verilmesi. Bu hipotez doğru ise, onu reddetmesinler diye insanları zorlama ve başkalarının iradelerini kendi lehine kırma şeklindeki agresif yöntemlerinin neden bir ölçüde başarılı olduğunu anlayabilir ve bu yöntemin ilk önce ebeveynleriyle ilişkisinde yerleşip güçlendiğini görebiliriz. Bu hipotez aynı zamanda birinin Agnes'ı geri çevirmesinin onun gözünde neden saldırı anlamına geldiğini de açıklar. Agnes'e göre insanlar onunla ilgilenmiyor, onun beklentilerini yerine getirmiyorlarsa "anlaşmaları bozup dolandırıcılık yapıyorlar" demektir. Kendisine yönelmesini beklediği bu ilginin bir "hak" olduğunu, bu hakkı vermeyenlerin ise onu sömürdüğünü öğrenmiştir.

Walnut House'un resmi değerlendirmesine göre, Agnes'in kişilik örüntüsü o denli yerleşip katılaştı ki o dönemde terapiden pek fayda görülememişti. Doğumdan üç hafta sonra ve dişi çekiciliğini bir güç kaynağı olarak kullanamamasına eklenen çaresizlik hislerinin geçtiği dönemde yapılan ikinci Rorschach testinde saldırı kurbanı olma duygusunun bir miktar yatıştığı görülebiliyor. Bu nedenle örüntüsündeki katılaşmada azalma var. Fakat yine de Agnes, güçlü bir agresyon ve husumet duygusunu temel alan sadomazoşist karakter yapısını koruyordu.

Agnes'tan aldığımız son habere göre (Walnut House'tan ayrıldıktan bir ay sonra mektup yollamıştı), kendisinden çok daha yaşlı bir adamla yaşıyor ve bebeğini Bach ve Beethoven ile büyütüyordu.

LOUISE: KAYGI OLMAKSIZIN ANNE TARAFINDAN REDDEDİLME

İşçi bir anne-babanın yirmi dört yaşındaki kızı Louise, evlerde temizlikçi olarak çalışıyordu; on iki yaşında annesi öl-

düğünden beri bu işi yapıyordu. Bir çelik dökümhanesinde işçi olarak çalışan babası ise Louise on üç yaşındayken, tek kardeşi olan kız kardeşi ise Louise daha onu tanıyabilecek kadar büyümeden önce ölmüştü. Louise ilk kez aşık olduğunu hissedip ilk kez cinsel ilişkiye girdiği, kendisinden on bir yaş büyük bir adamdan hamile kalmıştı. Doktor ona üç aylık hamile olduğunu söylediğinde önce intihar etmeyi aklından geçirmiş, sonra basit bir işlemle telefon santralini arayarak “benim gibi kızlar için ayarlanmış” bir yer olup olmadığını sormayı akıl etmişti.

Louise’in çocukluğu, annesinin verdiği ağır cezalarla dışavurulan aşırı ölçüde reddedilme işaretleri gösteriyordu. Yaşadıklarını kendi sözleriyle aktaralım:

Annem bana sürekli dayak atardı. Bazen babam ona bunu neden yaptığını sorardı ama o anda bile annem beni daha çok döverdi. Beni her şeyle dövdü. Bir keresinde dirseğim, bir keresinde belim, bir keresinde burnum kırıldı. Bitişikteki komşular polis çağırmak isterlerdi ama aile işine karışmayı da pek istemezlerdi. Annem bana, “Çabuk gel yoksa öldürürüm” derdi. Bazen o kadar haşatım çıkardı ki, biri gelip beni bıçaklasa ruhum duymayacak halde olurum... Teyzem ve eniştem beni almak istemişlerdi ama annem izin vermemişti. O kadar nefret etmesine rağmen benden neden kurtulmadığını hâlâ anlamıyorum.

Louise çocukluğundaki bu cezalandırma olaylarını pek duygu yüklemekten, ifade katmadan aktarıyordu. Belki de bu hikayeyi çok sık anlatmıştı (muhtemelen hizmetçilik yaptığı evlerdeki kadınlara) ve dinleyicisi üzerinde etki bırakmak için biraz abarttığı izlenimini de edindim (dirseğini ve belini “kırma” ile ilgili detaylar çok inandırıcı değildi). Fakat biraz abartılı bile olsa, çocukluğunda fiziksel şiddet gördüğüne ve sert bir şe-

kilde reddedildiğine dair her türlü işaret vardı. Çocukluk deneyimlerinde muazzam ölçülerde nesnel travmalar varsa da, Louise'in hem çocukluğunda hem yetişkinliğinde öznel travmadan kaçabilmiş olması çok önemlidir. Daha yakın duygular hissettiği babasıyla ilişkisi hafifletici etkide bulunsa da bu etki derinden hissedilmemiş yüzeysel bir seviyede kalmıştır (örneğin, Rorschach testinde hiç erkek görmemiştir).

Louise'in bu anne ilişkisiyle ilgili tüm duygulanımları basılamamış olduğuna dair makul bir hipotezde bulunabiliriz; görüşmeler esnasında diğer tüm noktalarda oldukça çok miktarda duygu ifadesinde bulunuyordu; annesinden nefret ettiğini söylerken ağlamıştı. Fakat bu nefret öylesine bir olgu gibi aktarılmıştı; buna eşlik eden bir psikolojik çatışmaya veya altta yatan bir anne öfkesinin her yere yayıldığına dair bir işaret yoktu.

Çocukken Louise'in ana endişesi (dayak açısından kaçma arzusunun dışında) diğer insanların ondan annesi kadar nefret edebilecek olmasıydı; bir de annesinin neden ona böyle düşmanca davrandığını aklı almıyordu. Eskiden çocuk aklıyla belki de annesinin gerçek çocuğunun kendisi olmadığını düşünmüştü. Louise annesine karşı davranışlarında hiçbir zaman yapmacık davranmamış, ilişkilerindeki gerçekliğin üzerini örtmeye çalışmamıştı. Evde birileri varken annesi onu yanına çağırıp birbirlerini sevdiğini göstermesini istediğinde, Louise onlar gidince bu yüzden dayak yiyeceğini bilse bile, bu isteği her zaman geri çevirmişti. Louise'in çocukluğunda reddedilmesi ve cezalandırılması karşısındaki öznel tavrı tüm bu deneyimleri genel olarak "şanssızlık" semsiyesi altında toplamasında görülüyordu. Kısacası Louise annesi tarafından reddedilmiş olmayı nesnel ve bir ölçüde gayrişahsi bir olgu olarak kabullenmiş görünüyordu.

Rorschach testinde nispeten farklılaşmamış bir kişilik, ortalama zeka ve bir miktar özgünlük sergilediği görüldü.¹⁹ Verdiği karşılıklarda hiçbir devinim kayda geçmedi, ya içsel duygu faaliyeti zayıftı ya da içgüdüsel yönlenmeyi baskılı-

yordu. Dışarıdan bakıldığında uyaranlara rahat, kolayca intibak ediyordu ama verdiği karşılıklar *sözüm ona* karşılıklardı, bu durum diğer insanlarla yüzeysel bir uyum içinde olduğuna işaret ediyordu. Kartlarda hiç insan görmemiş olması anlamlıydı (ebeveynleriyle ilişkileri kötü olan kişiler kartlarda genelde insanlar görürler). Louise'in insan görmeye en çok yaklaştığı an, "bir kadının başının arkasından" söz etmesiydi, bununla "Kadınlar benden uzaklaşıyor" demeye getiriyordu. Bu tepkisinde kadının başını lekede değil, leke dışındaki boşlukta görmüştü; bu da onun diğer kadınlara karşı kendi eğilimlerine işaret ediyordu. Kadınlarla ilişkilendirilen her iki durumda da annesiyle ilişkisinin prototipine gönderme yaptığı çıkarımında bulunabiliriz.

Rorschach testinde hiçbir açık kaygı işareti rastlanmadı. Devinim tepkilerinin olmayışı nedeniyle altta yatan bir kaygı olabileceği çıkarımı yapılabilir. Louise vakasında içsel yönelmelerin yokluğu kısmen farklılaşmamış bir kişiliğin işareti olabilirse de, içgüdüsel dürtülerin tıkanmasından da kaynaklanabilir. Bunun nedeni özellikle erkeklerle cinsel temas noktasında kendini daha az zarar görebileceği bir noktaya koyma isteği olabilir. Rorschach testinde kaygısı şöyle puanlandırıldı: Derinlik 3, genişlik 2, ele alış 1. Diğer genç kadınlarla karşılaştırıldığında kaygı açısından bu onu *orta ölçüde düşük* kategorisine yerleştirdi. Louise kaygı uyandıracak kişisel ilişkilerden kaçabiliyordu ve kaçış sistemi Louise'in derinlerinde bir çatışma yaratmıyordu.

Çocukluk kaygısıyla ilgili kontrol listesini doldururken Louise ilginç bir ifade kullanmıştı, "Çocukken bunlar sizi tasalandırmıyor. Neyse o diye bakıyor insan, acı çekmiyor." Çocukluğuyla ilgili işaretlediği maddelerin sayısı onu *yüksek* kaygı kategorisine yerleştirse de, mevcut durumuyla ilgili kontrol listesinde diğer genç kadınların içinde *en düşük* puanı almıştı.²⁰ Mevcut durum yani şimdiki zamanla ilgili maddeleri işaretlerken, "Gerçekten beni endişelendiren hiçbir şey

yok” diyordu. Kontrol listelerinde öne çıkan kaygıları arasında arkadaşları tarafından onaylanmamak ve fobi endişeleri vardı. Rekabetçi hırs ile ilişkili kaygı alanında ise tüm kızlar arasında en düşük puanı o aldı.

Louise’in psikologlara, sosyal görevlilere ve bana karşı tavır ve davranışları her zaman saygılıydı; herkesin zamanını aldığı için özür diliyor, onunla ilgilenilmesini çok sıra dışı bulduğunu gösteren işaretler veriyordu. Görüşmelerde rahat konuşuyordu ama her an azar işitmeye hazırlanmış gibi bir izlenim de veriyordu (en çok kullandığı yüz ifadesi gözlerini kısarak konuşmaktı). Kendisinin “üstünde” olanları memnun etme arzusu oldukça yoğun ve çalıştığı evlerdeki görevlerini çarpıcı bir titizlikle yerine getiriyordu. Bu itaatkar davranış tipinin bir de ters yüzü vardı ve bunu diğer kızlara meydan okuma şeklinde ifade ediyor, yurt müdiresine gidip onları eleştiriyor ve karşılığında kızların antipatisini topluyordu. Buna pek aldırmaz görünüyordu: Diğer insanlarla geçinemediği zaman, “Yollarından çekilirim, olur biter” diyordu. Ona keyif veren tek şey her gün yalnız başına yürüyüşe çıkmaktı ve böylece iki amaca birden hizmet ediyor, hem zevk aldığı bir şey yapıyor hem de diğerlerinin yolundan çekilmiş oluyor ve “Efkardan bütün gece gözüm açık yatmak yerine bu sayede geceleri güzel bir uyku uyuyorum” diyordu.

Louise’in aklında bebeğine bakıp bakmama konusunda hiçbir soru işareti yoktu; kendi evini kurmaya yetecek para kazanıncaya ve evleninceye kadar bebeği bir koruyucu ailenin yanına yerleştirecekti. Bebeğinin onun için ne kadar önemli olduğu ise kendi doğumundan önce diğer kızların bebeklerine bakmaktan aldığı keyifte görülebiliyordu.

Bebeği ölü doğduğunda Louise teselli edilemeyecek kadar yıkılmıştı. İlk günler hastanede durmadan ağlamış, Walnut House’a geldikten sonra üç hafta boyunca bundan başka hiçbir şey konuşmamıştı. Daha sonra nekahet dönemini geçirmek üzere kırsalda bir yurda gönderildi; orada depresyon ve

matemini gayet iyi bir şekilde atlattı. Louise'in son durumuyla ilgili olarak, Walnut House'ta yakın ve duygusal bir ilişki geliştirdiği hemşireye uzun ve sevgi dolu mektuplar gönderdiğini biliyoruz.

Louise'in sıralamadaki yerine gelince, Louise kaygı açısından *düşük*, anne tarafından reddedilme açısından ise *yüksek* kategorisine giriyordu. Burada hemen akla şu problem geliyor: Karşımızda ağır bir reddedilme yaşamış ama bununla ilgili nevrotik kaygı sergilemeyen bir kişi var. Bu benim "Anne tarafından reddedilmek nevrotik kaygının kaynağıdır" hipotezimin tersi bir durumdu.

Kaygının olmayışının nedeni, kişilik farklılaşması mı yoksa duyguların baskılanması mı? Bu soru iki safhada yanıtlanmalıdır. Louise'in bir ölçüye kadar, nispeten sade, "normal anlamda farklılaşmamış" (farklılaşmaması, öznel çatışmalarının olmayışından değildi) bir kişilik olduğu söylenebilir. Rorschach testinde baskılandığı görülen içsel yönelimler, Louise'in erkekler karşısındaki yönelimleriyle bağlantılıydı ve anne tarafından reddedilme kaynaklı bir nevrotik kaygı olmayışını tek başına açıklamıyordu. Diğer insanlara verdiği tepkilerin zayıflığının ne kadarının annesiyle ilişkisindeki duygu eksikliğinden kaynaklandığı konusunda bu iki etkenin birbiriyle yakından ilişkili olduğu dışında bir şey söyleyemiyoruz. Fakat Louise'de nevrotik kaygı olmaması, tüm duygulanımların bastırılması veya olmayışıyla açıklanamazdı. Bunu, (a) annesine duyduğu nefreti anlatırken duygu sergilemiş olmasında, (b) doğacak bebeğiyle ilgili güzel duygularla dolu olmasında ve (c) Walnut House'taki hemşireyle sevgi dolu bir ilişki kurabilmesinde görüyoruz.

Louise annesi tarafından reddedilmeyi öznel bir çatışma kaynağı olarak değil, gerçek bir olgu olarak kabul etmişti. Karımca, nevrotik kaygıdan kurtulmasındaki en temel nokta budur. Annenin ondan nefret etmesi ve cezalandırması nesnel ve nispeten

gayrişahsi bir durum olarak yorumlanmıştı: “Şanssızlık.” Çocukların olayları olduğu gibi kabul edip acı çekmediği (nevrotik kaygı yaşamaması anlamında) ifadesi de kendisine dair oldukça isabetli bir tariftir. Reddedilmesinin ve cezalandırılmasının nesnel travmaya ve büyük bir acıya yol açtığı açıktır fakat annesiyle ilişkisinin neden olduğu öznel bir travma ve çatışma yoktur. Annesinin nefretine o da doğrudan ona nefret duyarak karşılık vermiştir ve bu durum Louise’de sürekli öfke veya güceniklik haline dönüşmemiştir.

Louise’in annesiyle ilgili hiçbir yapmacık tavra başvurmamış olması önemlidir. Örneğin Nancy vakasında gördüklerimizle taban tabana zıt olan bu vakada Louise annesinin değişeceği ya da “iyi” bir anneye dönüşeceği beklentisine hiç girmemiştir. Louise annesine karşı tavırlarında yapmacıklık göstermemiş, sonradan dayak yiyeceğini bilmesine rağmen, başkalarının yanında annesiyle ilgili duygusal bir ikiye bölünmüşlük sergilememiştir. Bu incelemedeki diğer birçok kadının tersine (Nancy, Helen, Agnes, vb.), *Louise ebeveynleriyle ilgili olarak, beklentileri ile gerçek durum arasında bir yarıлма yaşamamıştır.* Louise vakası şunu gösterir: Kişi ebeveynlerine karşı tavırlarında öznel çelişkilerden kurtulmuşsa, reddedilmek nevrotik kaygı doğurmaz.

Bu vakadaki bazı unsurlar, Louise’de gözlemlediğimizden çok daha uç noktalara varan biçimler alırlarsa psikopatik gelişmelere işaret ederler. Çocuğun, ailesinde tam bir reddedilme yaşamış olması ve ailesiyle ilgili bir gelecek bağı kuramamış olmasıyla ortaya çıkan psikopat kişilik, nevrotik kaygı sergilemez (bkz. notlar: Lauretta Bender’in görüşü, s. 497). Fakat ben Louise’in asla psikopat olarak sınıflandırılmayacağına çok net olduğuna inanıyorum.

Louise’in her türlü travmatik duruma uyum sağlamasına nevrotik çatışmanın değil, probleme tarafsız bakıp “yoldan çekilmesinin” damga vurması önemli bir noktadır. Bu durum, annesinden uzak durmak istemesinde ve yurttaki kızlarla ya-

şadığı zorluklara uyum sağlamasında görülebilir. Dayanılamayacak kadar ağır bir travmayla yüz yüze geldiğinde Louise'in bu "yoldan çekilme" düşüncesinin patolojik bir biçim alabileceği gerçektir; sonradan nesnel bir ayarlama yapmışsa da, hamile olduğunu öğrendiği an ilk düşüncesi intihar etmektir. Çocukluğunda da annesinin dayakları dayanılmaz bir hal alırsa, tek çıkar yolun intihar olduğunu düşündüğü zamanlar olmuştu. Şu an detaylı bir şekilde gerekçelendiremesem de, Louise'in dayanılmaz bir travma yaşaması durumunda derin nevrotik kaygılar değil psikopatik gelişmeler yaşanacağı izlenimi edindim. Ancak bu nokta, Louise'in nevrotik kaygıdan kurtulmasıyla ilgili ifadelerimizi geçersiz kılmaz.

BESSIE: KAYGI OLMAKSIZIN EBEVEYNLER TARAFINDAN REDDEDİLME

İncelememizdeki tek ensest hamilelik vakası olan Bessie, işçi bir ailenin on beş yaşındaki kızıydı. Babası, Hudson Nehri üzerinden Albany ile New York arasında gidip gelen bir nehir mavnasında çalışıyordu. Sekiz kardeşlerdi, dördü Bessie'den büyüktü; yoksul bir aileydi; evleri kalabalık, yaşam koşulları zordu; Bessie hamile kaldığında, tekstil makinesi kullanmayı öğrendiği bir meslek lisesinde okuyordu.

Önceki yaz babası tarafından hamile bırakılmıştı. Annesi evdeki işlerinin hafiflemesi için yazları çocukları zorla mavnaya gönderirdi. Bessie, ablalarından birinin babası tarafından cinsel ilişkiye zorlandığını bildiği için (o sıra ablası da babasından hamile kalmıştı) tekneye gitmeye şiddetle karşı çıkmıştı; hatta bu itirazını iyot içmeye kadar götürmüştü. Fakat sonunda annesinin ısrarına boyun eğmek zorunda kalmıştı. Teknede Bessie, babası ve erkek kardeşiyle aynı yatağı paylaşıyordu. Yaz boyunca üç sefer babası onu cinsel ilişkiye zorlamış, istediğini yapmazsa ya da birilerine anlatırsa onu öldüreceğini söylemişti.

Sonradan annesi Bessie'nin babasından hamile kaldığını öğrendiğinde bütün suçu kızına yüklemiş, ona kötü bir dayak atmış, evden gitmezse onu öldüreceğini söylemişti. Bessie geçici olarak Çocuğa Şiddeti Önleme Derneğinin yurduna sığınmış, daha sonra Walnut House'a sevk edilmişti. Burada kaldığı sırada babası Bessie'nin ablasına tecavüzden mahkeme çıkarılmış ve tutuklanarak cezaevine gönderilmişti.

Bessie hamileliğine giden olaylar hakkında konuşmakta zorlansa da, sorulara karşılık veren açık biriydi fakat biraz huzursuz ve çekingendi. Görüşmelerde hem sosyal görevlileri hem de beni dışadönüklüğü, işbirliğine yatkınlığı ve sorumlu bir genç kadın oluşuyla etkilemişti.

Annesi Bessie'ye karşı sadece ağır bir reddetme tavrı sergilemiyor, Bessie'nin hamileliğiyle ilgili problemleri sürekli daha da zorlaştırmanın yollarını arıyordu. Önce Bessie ile ilgili hiçbir sorumluluk almaya yanaşmadı ama Bessie bebeği evlatlık vermeyi isteyince Bessie'yi zorlayarak bebeği kimseye vermemesi ve eve getirmesi konusunda ısrar etmeye başladı. Olay "Bessie'nin suçu" olduğundan, bebeğe de kendisi bakmalıydı. Anne, Bessie ve bebeği kendi kontrolü altına alma isteğini gerekçelendirirken bebeğin babasının kendi kocası olduğunu, yani bebeğin aynı kandan geldiğini söylüyordu. Fakat Bessie'nin ablalarından birinin de işaret ettiği gibi annenin asıl istediği onu cezalandırmaktı; Bessie ve bebeğin evde olmasını, böylece hamile kaldığı için Bessie'yi canının istediği kadar azarlamayı istiyordu. Bessie ne zaman kendi başına bir plan yapsa, anne saldırgan bir tavırla ona zıt bir planla atağa geçiyordu. Bessie'nin doğumdan sonra ablasıyla eve çıkma planına da, koruyucu ailenin yanına yerleşme planına da şiddetle itiraz etmişti. Tüm bu göstergeler kesinlikle sadist bir anne tablosu çiziyordu.

Bessie için annesine karşı tavır almak kolay bir şey değildi; aynı şekilde annesine duyduğu düşmanlığı ona sözle ifade etmesi de zordu. Fakat her sıkıntıda asıl önemli olan, Bessie'nin,

annesinin taleplerinden ve baskısından bağımsız bir şekilde gerçekçi bir karar almasıydı. Bessie'nin tavrı kendi sözleriyle şöyleydi, "Annem öyle biri işte. Tek yapmam gereken onun söylediklerine aldırış etmemek." Ailesini ziyaret etmeye gittiğinde, annesi her zamanki gibi onu haşlamaya başladığında Bessie sadece "Ben buraya eğlenmek için geldim, iş için değil" diyor ve evden çıkıp gidiyordu.

Bessie'nin Rorschach testi orta seviyede zeki, tez canlı, kendine güvenen ("bağımsız" insanlardaki gibi olumlu anlamda) bir kişiye işaret ediyordu ama kişiliğinde biraz zayıf ve nahif yanlar vardı.²¹ Kaydındaki göstergelere bakarak "nahif" derken, tam olarak farklılaşma yetisi olmaması yüzünden zayıf olduğunu değil, diğer insanlarla ilişkilerinde çıkabilecek zorluklardan (yani problemlerden) uzak durmak için kendisini nispeten basit bir duygusal seviyede tutma eğilimi yüzünden zayıf olduğunu kastediyorum. Verdiği karşılıklardaki insanlar ya iskeletti ya da resimdi; bu durum, insanlara doğrudan ve kolayca tepkiler verebilen bir insan olduğu göz önüne alındığında, Bessie'nin dinamik, hayat dolu dürtülerini kişilerarası ilişkilerine karıştırmadığını gösteriyordu. Kayıttaki tek açık kaygı göstergesi derinlik içeren üç şekle (manzara) verdiği karşılıkta (FK) görüldü ama bunlar diğer karşılıklarla nispeten orantılıydı ve çatışmaları ele alırken kullanılan yöntemlerin kısmen yeterli ve doğrudan olduğuna işaret ediyordu.

Rorschach testinde ortaya çıkan ve doğrudan yöntemlerle ele alınan özel çatışmalar ise cinsel içerikliydi ve doğrudan babasıyla ilgili problemine, dolaylı olarak da annesiyle yaşadığı zorluklara işaret ediyordu. Derinlik içeren kartlara verdiği cevaplarından ikisi parktaki manzaralardı; Bessie bize, ebeveynleri ona şiddet gösterdiğinde evinin yakınlarındaki parka kaçtığını anlattığı için bu karşılık da anlamlı görünüyordu. Kayıтта örtük bir şizoid olasılık da vardı (renklerin yavan kullanılması). Bu pek belirgin değildi fakat Bessie dayanılmaz bir strese maruz kaldığında başka türlü gelişmeler olabilece-

ğine dair bir göstergeydi. Rorschach'teki kaygı genelde hiçbir yoğunluk göstermese de, Bessie vakasında sadece son derece şiddetli bir krizde kendini gösterecek, derinlerde saklı bir kaygı olduğuna dair işaretler vardı. Rorschach puanları şöyleydi; derinlik 3, genişlik 2, ele alış 1; bu da onu diğer kızlara kıyasla orta ölçüde düşük kaygı kategorisine yerleştiriyordu.

Bessie'nin hem *çocukluk* hem de *şimdiki zaman* kaygılarına yönelik kontrol listesinde yok denecek kadar az kaygı görülmüştü. Çocukluk kaygısında nicel olarak kızlar arasındaki en düşük puanı, şimdi zaman kaygısında en düşük üçüncü puanı almıştı.²² Kaygı alanları arasında işte başarı ve başarısızlık, ailesinin onun hakkında ne düşündüğü ve arkadaşlarının onun hakkında ne düşündüğü vardı (fakat bu ayrımlara fazla anlam verilmemeli çünkü bu alanda pek fazla madde işaretlememişti).

Bessie'nin kız ve erkek kardeşleriyle ilişkisi sıcak ve sevgi doluydu. Anlaşılan Bessie'nin annesine karşı tavır almakta zorlanmasının bir sebebi de annenin aile reisi olarak sahip olduğu güçle ilgiliydi; Bessie kardeşlerini düşündüğünde annesinin bu konumuna önem veriyordu. Ancak burada da Bessie'nin anneye tavır almakta zorlanmasının nevrotik değil gerçekçi olduğunu söylememiz gerek. Walnut House'ta kaldığı aylarda ve daha sonra koruyucu ailenin yanında kaldığı dönemde yaşanan her meselede Bessie annesinin taleplerine ne öznel ne de nesnel tavizler verdi.

Kardeşlerinin de canına tak etmişti ve onlar da şu an şefkati ebeveynlerinde değil, farklı yerlerde arıyorlardı. Aralarında, ebeveynlerinin sevgisiyle ilgili bir yarış olmamıştı; onlardan böyle bir şey gelmeyeceğini zaten biliyorlardı. Bu ailedeki kız ve erkek çocukların, ebeveynlerini gerçek kimlikleriyle yani hükmedici ve cezalandırıcı kişiler olarak gördükleri anlaşılıyordu. Ebeveynleri tarafından reddedilmiş olan Bessie'nin, kardeşleriyle arasındaki sevgi dolu ilişkisi ile onun nevrotik kaygıdan nispeten kurtulması arasında kuşkusuz temel bir bağ vardır.

Bessie'nin babası tarafından reddedildiği, uğradığı tecavüzle sabitse de çocukluk anılarında buna ışık tutan ilk örnekler görülmüştür. Babası diğer çocuklarla güreş tutma gibi itiş kakış oyunları oynarken Bessie oyuna girince babası ansızın oyunu terk edermiş. Bessie bunu her yaşadığında babasının neden böyle davrandığını anlamamış ama durumu, onun kız değil erkek çocuğu olarak doğmuş olmasını istediğine yormuş. Fakat burada önemli olan Bessie'nin bu gibi durumlarda surat asıp kenara çekilmemiş olmasıdır. Babasının çekilmesine hiç aldırmadan kardeşlerinin arasına girdiğini söylüyor, "Ben hiçbir şey olmamış gibi devam ederdim" diyordu. Anlaşılan, baba tarafından reddedilişini nesnel bir olgu olarak kabullenmişti ve bu durum onda ne öznel çatışma ve öfkeye neden olmuş ne de davranışlarını değiştirmeye yol açmıştır.

Bessie'nin Walnut House'tayken sergilediği kaygı hep gerçekçi durumlarla ilgiliydi. Babasının yargılandığı davada mahkemeye gitmekten çok korkmuştu; ayrıca annesinin yanında değil koruyucu ailenin yanında kalmasına karar verilecek duruşmaya gitmekten de. İlkinde onu korkutan, babasıyla karşılaşmaktı; ikincisinde ise yargıçların karşısında durup ifade vermek onu korkutmuştu.²³ Bebeğinden vazgeçmek onda gerçekçi bir çatışmaya yol açmıştı ama sonunda kendisinininki yerine ablasının bebeğine bakabileceğine karar verdi. Hem sosyal görevlilerin hem de psikoloğun değerlendirmesine göre Bessie'nin bu durumlarda hissettiği kaygı nevrotik değil durumsaldı yani öznel çatışmadan kaynaklanmıyordu ve Bessie tarafından nesnel ve sorumlu bir yaklaşımla ele alınmıştı.

Walnut House'ta kalan diğer genç kadınlarla ve personelle ilişkisi istikrarlı bir şekilde iyiydi. Gülerек, kendisinin "yurdun maskarası" olduğunu söylüyordu ama bu maskaralık sevimlilik anlamındaydı ve herkes onu sevimli buluyordu. Diğer kızların bebeklerine bakmak ona sahici bir keyif veriyordu ve şu sözleri söylerken haklı görünüyordu, "Baktığım bütün çocuklar beni sevmiştir, ben de onları." Walnut Hou-

se'tan ayrıldıktan sonra koruyucu ailenin yanında yaşarken mutlu olduğunu söylüyordu. Koruyucu anne Bessie'nin iyi huylu ve güvenilir bir kız olduğunu ifade ediyordu.

Bessie *orta ölçüde düşük* kaygı sergileyen bir kişiydi. Çatışmalarını genelde durumsaldı ve hepsini nispeten yüksek bir gerçeklik derecesiyle ve sorumlu bir tavırla ele alıyordu. Geri çekilip stresten uzak durmak gibi anlaşılır bir eğilimi vardı, aksi halde onunla baş edemeyebilirdi. Geri çekilmeleri genelde gerçekçi ("normal" anlamında) bir yaklaşımla uyguluyordu: Örneğin ebeveyn istismarından kaçmak için parka gidiyordu. Üzerindeki baskı dayanılmaz bir hal alırsa şizofren davranışa dönüşme gibi gizli bir potansiyel taşıyordu. Fakat enstet ilişki sonucu hamile kalmak gibi ağır bir kriz karşısında bile davranışlarında bu tür aşırı eğilimler görülmemiş olması, bu gizli olasılığın düşük ölçüde de olsa nevrotik kaygıya yenik düşebileceğine ama Bessie'nin bu kaygıyı nispeten sağlıklı bir şekilde yönetebileceğine işaret ediyordu.

Bessie her iki ebeveyni tarafından *yüksek derecede reddedilme* yaşamıştı. Louise vakasında olduğu gibi burada da karşımıza farklı bir problem çıkıyor. Ebeveyn tarafından yaşatılan bu şiddetli reddediliş neden nevrotik kaygının gelişmesine yol açmamıştı? Bessie vakasında ebeveyn reddinin içsel ve öznel çatışmalar oluşturmadığı açıktır. Ebeveynleriyle yaşadığı bu problemler içe atılmamış, ne kendini ayıplama kaynağına ne de kalıcı bir öfkeye dönüşmüştü. Ebeveynlerinin reddini nesnel, gerçekçi bir olgu olarak kabul etmişti; bu kabulleniş babasıyla ilgili gerçekçi bir değerlendirmeyi temel alıyordu. Annesiyle ilgili değerlendirmesi de (anne hâlâ onun aldığı kararlarla ilgili güçlük yaratma gücüne sahipse de) gerçekçiydi. Böylece, reddedilme olgusu bilinçli farkındalık düzeyinde ele alınmış, ebeveynlerin daha farklı olabileceği gibi beklentilerle karıştırılmamıştı. Reddedilmesi Bessie'nin davranışlarında temel saptamalara yol açmamıştı; aktardığı çocukluk anısında

babasının oyun sırasında çirkin bir şekilde onu geri çevirmesine rağmen Bessie kardeşleriyle oynama planını uygulamaya devam etmişti. Kardeşleriyle, yaşıtlarıyla ve her yaştan insanla sevgi dolu ilişkiler kurabiliyordu.

Geçici olarak şu prensibi öneriyorum: *Reddedilmiş olmasına, içsel bir çatışma yaşamadan uyum sağlamış olması (yani öznel beklentiler ile nesnel gerçeklik arasında çatlak yaşamaması) Bessie'nin nevrotik kaygıdan göreceli olarak kurtulmasındaki temel unsurdur.*

DOLORES: AĞIR TEHDİT ALTINDA YAŞANAN KAYGI PANİĞİ

Dolores, Porto Rikolu, beyaz, Katolik, on dört yaşında bir kızdı. Görüşme yaptığımız dönemden üç yıl önce Amerika Birleşik Devletleri'ne gelmişti. İşçi sınıfındandı; babası Porto Riko'da vasıfsız fabrika işçisi olarak çalışıyordu. Dolores çocukluğunda geçirdiği bacak kemiği tüberkülozu yüzünden kısmen engelli idi. İki ağabeyi, bir ablası ve kendinden küçük bir oğlan kardeşi olmak üzere dört kardeşi daha vardı. Hepsisi de Porto Riko'daydı. Dolores beş yaşındayken annesi hastalandığı için okula gidememiş, altı yıl boyunca annesine bakmıştı.

Anne ölünce Dolores, çocuksuz teyzesi tarafından Amerika Birleşik Devletleri'ne getirilmişti. Walnut House'taki sosyal görevliler teyzeyle görüşmeler yaptıktan sonra Dolores'i kendi duygusal boşluğunu doldurmak için yanına almış olduğu izlenimi edinmişlerdi. İlk birkaç ay Dolores'e şefkat gösteren teyze birdenbire kızıdan tamamen soğumuş, sık sık dayak atmaya başlamış ve Dolores'i açık ve net bir şekilde reddederek yakınlarda oturan bir akrabanın çocuklarıyla ilgilenmeye başlamıştı.

Durumuyla ilgili Dolores'ten alabildiğimiz tek bilgi, tanımadığı bir adamın Dolores'i zorla kilere sokarak ona tecavüz etmiş olmasıydı. Walnut House yurduna alınmadan önce altı hafta süren ön görüşmeler boyunca ve yurttaki kaldığı ilk hafta-

larda Dolores ısrarla bu açıklamasına bağlı kaldı. Bu öykünün inandırıcılıktan uzak ve muğlak oluşu dışında bir bilginiz yoktu. Sözü geçen dönem boyunca Dolores itaatkar, kaderine boyun eğmiş, uysal, yetkililerin her dediğini yapan ama onun dışında tamamen içe dönük bir tavır sergilemişti. Fark edilmediğini düşündüğü zamanlar tetikte kaldığını ama birinin onu izlediğini görür görmez iki büklüm olup “koza” pozisyonuna geçtiği gözlemlenmişti. Bu vaka önemli bir vakaydı çünkü ağır ve kalıcı bir tehdit altına giren bireyin psikolojik tutukluğunu ve kaygı paniğini gözler önüne seriyordu.

İlk Rorschach testinde sadece üç karta karşılık vermiş, on kartın yedisini geri çevirmişti. Kayıtlar net bir şekilde ağır bozukluk olduğunu gösteriyordu. Rorschach testi sırası ona geldiğinde baş ağrısı başlamış ama son anda yine de testi yapmaya karar vermişti. Baş ağrıları genelde psikosomatik bir çatışma semptomu olduğundan, onun baş ağrısının mevcut durumuna uygun düştüğü sonradan anlaşılacaktı. Test sırasındaki davranışlarına sessiz fakat ciddi bir çaba damga vuruyordu; her kartta üç ile beş dakika arasında zaman geçiriyor, sonra hiçbir şey söylemeden ya test görevlisine ya da tavana bakıyordu. Şiddetli bir öznel mücadele yaşadığı açıktı. Vermiş olduğu üç karşılık, testteki en net karşılıklar olduğu için psikoz teşhisi konmasından vazgeçilmişti.²⁴

Testteki davranışlarından, otoriteye muazzam bir güç yüklediği anlaşılıyordu (test görevlisi verdiği karşılıkları not alırken kuşku dolu bir tavır sergiliyordu). Fakat aynı zamanda otoriteye boyun eğiyordu. Dolores’in aşırı şiddetli bir duygusal çatışma içinde olduğu ve bunun sonucunda test esnasında donup kalacak kadar psikolojik felç yaşadığı hipotezinden öteye geçemedik. O sırada çatışmanın içeriğini belirleyememiştik; sadece yukanda sözünü ettiğimiz gibi otoritelere yüklediği büyük güçle ilgili bir şeyler olduğuna dair işaretler olduğunu görmüştük. Rorschach testindeki kaygı puanları şöyleydi: Derinlik 5, genişlik 5, ele alışı 3.

Yine yurttta kaldığı ilk ay içinde doğum öncesi düzenli jinekolojik muayeneler için üç kere kliniğe götürüldü. İlk iki seferinde buna hiçbir itirazı yokmuş gibi kliniğe gitse de, oraya gidince kitlendi ve muayeneye izin vermedi. İş birliğine yanaşmazsa yurdun hiçbir sorumluluk almayacağı kendisine anlatıldığında muayeneye razı oldu ama kliniğe gidip muayene masasına uzandığında yine histeri krizi geçirdi; tüm kasları o kadar katılaştı ki doktorlar muayeneyi tamamlayamadılar. Bunun üzerine bizler, yaşadığı çatışmanın hamile kalma koşulları ile ilgili bir şey olduğu hipotezinde bulunduk. Daha sonra sosyal görevliyle yaptığı iki görüşmede, kurumun Dolores'i teyzesinden koruyacağı konusunda kendisine güvence verilince hamileliğiyle ilgili her detayı anlatmaya başladı.

Dolores, teyzesinin kocası yani eniştesi tarafından hamile bırakılmıştı. Adam Dolores uyurken yatağına gelmiş, kız direnecek gücü bulamadan eylem tamamlanmıştı. Dolores, olayı teyzesine anlatmış ama kadın ona verdiği cezalara bu sefer de çeşitli tehditler eklemiş; hatta Dolores kendisini kimin hamile bıraktığını birilerine söylerse onu her gün dayak yiyeceği bir kuruma göndermekle tehdit etmişti.

Artık muayene edilmekle ilgili gösterdiği aşırı tepkinin ve kitlenmenin sebebi ortaya çıkmıştı; Dolores hamileliğinin bu detayının bir şekilde ortaya çıkmasından ölesiye korkmuştu (Dolores'in gözünde Rorschach testi de bu bakımdan jinekolojik muayene ile aynı kategorideydi). Durum anlaşılırsa teyzesinin tehditlerine maruz kalacak, öldürülecek ya da sürekli dayak yiyeceği bir kuruma gönderilecekti. Bu çatışması bir yanda sosyal görevlilerin, Rorschach test görevlisinin ve doktorların otoritesi, diğer yandan onu ilave cezalarla tehdit eden teyzesinin otoritesi arasında kalmak şeklini almıştı. Dolores'in psikolog, sosyal görevliler ve doktorların otoritesine kolayca boyun eğdiği görülüyordu; örneğin Rorschach testini almaya geliyor, hiç itiraz etmeden kliniğe muayene olmaya gidiyordu; ta ki bu "otoritelere itaatkarlığı" bir anda teyzesinin sahip olduğu güçle çatışana kadar...

Bu çatışma giderildikten sonra Dolores'in tavrı ve davranışları muazzam bir değişime uğradı. Hem diğer genç kadınlarla hem de Walnut House personeliyle ilişkilerinde daha dışa dönük ve arkadaş canlısıydı; önceki aşırı itaatkar tavrının tersine artık nispeten bağımsız tavırlar sergiliyordu, yurttaki bazı projeleri başlatıyor, kendine hobiler ediniyordu. Dolores yurttaki kaldığı son dönemde, kızlardan bazılarını muhalif, bazen de saldırgan davranmaya başlamıştı. Bence bu davranış, eskiden sosyal görevlilere ve bana karşı sürekli sergilediği tavrın yani otorite karşısında aşırı uyumlu ve itaatkar tavrının öteki yüzüydü. Bu uyumlu-muhalif örüntünün, özellikle otoriteye inancıyla bağlantılı olarak, Dolores'in karakter yapısının en öne çıkan özelliği olduğu düşünülebilir.

Çatışmasının dağılmasından aylar sonra aldığı ikinci Rorschach testinde de Dolores'in muazzam bir değişime uğradığı görüldü.²⁵ Patolojik kıvrıma ortadan kalkmıştı.²⁶ Rorschach testinde yıkıcı bir çatışma değil, ortalama zekaya sahip, nispeten farklılaşmamış ama son derece sağlıklı özü olan bir kişilik tablosu görülmüyordu. Diğer insanlarla duygusal bağ kurma ve cinsellik alanında kendini korumaya aldığını gösteren birtakım işaretler vardı; örneğin kartlarda hiç erkek görmemişti, genellikle "erkek penisine" benzetilen Kart IV'e Dolores, "goril" karşılığını vermişti. Son yaşadığı cinsel deneyim düşünüldüğünde erkeklerden kaçması ve cinselliğin ona saldırganlığı çağrıştırmaları anlaşılır bir durumdu. Kart VI'yı (genelde cinsel içerikli karşılıklar verilen kart) önce geri çevirmesi ama anlamaya çalışırken "konuşabilen bir papağan" olup olmayacağını sorması çok güzel bir durumdu. Bunu duyunca hemen, cinsel problemi ve hamileliğinin kaynağını bize anlatabilmiş olmasını kastettiğini düşündük. İkinci Rorschach testindeki kaygı puanları şöyleydi: Derinlik 2 1/2, genişlik 2 1/2, ele alışı 2. Bu da onu, diğer genç kadınlara kıyasla *orta ölçüde düşük* kaygı kategorisine yerleştiriyordu.

Dolores'in *çocukluk* kaygısı kontrol listesindeki kaygı miktarı *orta ölçüde yüksek*, *şimdiki zaman* ve *gelecek* listesindeki-

ler ise yüksek çıktı. Son iki liste çatışmasının giderilmesinden sonraki bir dönemde verildiği için, kaygı miktarının yüksek olmasının sebebi çatışması olmazdı. Kanımca, bu listelerdeki birçok maddeye işaret koymuş olmasının sebebi (aynı karakter yapısının görüldüğü diğer vakalarda olduğu gibi) otorite karşısında uyum gösteren bir tip olması ve onu bir kez bile tasalandıran bir durumla ilgiliyse her maddeyi özenle işaretlemesi gerektiğini hissetmesiydi.²⁷ En çok öne çıkan alan ise kaygısının fobi biçimlerini almasıydı.

Dolores'in ebeveynleri tarafından reddedilme puanlarına baktığımızda, teyzesiyle, annesiyle ve babasıyla ilgili olmak üzere farklı tablolar görüyoruz. Teyzesinin onu şiddetle reddettiği açıktır. Fakat daha önemli olan ilişkisine yani annesiyle erken dönemdeki ilişkisine dair veriler o kadar net değildir ve daha ziyade çıkan yapılarak elde edilen verilerdir. Dolores, çok genel ifadeler kullanarak annesiyle sıcak bir ilişkisi olduğunu belirtmişti. Fakat Dolores'in beş yaşından itibaren annenin hep hasta olması ve ondan büyük bir abla ve iki ağabey olmasına rağmen Dolores'in evde kalıp annesine bakmak zorunda kalışı, ailede Dolores aleyhine ayrımcılık yapıldığını ve yaşadığı reddedilmenin sandığından da fazla olduğuna dair ipuçları vermektedir.

Aktardığı çocukluk anılarına göre babası tarafından reddedildiğine dair işaretler daha belirgindir. Annesinin hastalığı başladığında babası başka bir kadınla yaşıyormuş ve eve pek sık gelmiyormuş. Biz soru yönelttiğimizde babasının erkek kardeşe oynadığını ama Dolores'le hiç oynamadığını anlattı. Dolores'e babasının onunla oynamamasının onu üzüp üzmediğini sorduğumda epey şaşırdı; sanki bu soru hiç aklına gelmemiş gibiydi. Ben, Dolores'in daha sonra "Hayır" diye cevap vermesini, bunu öznel bir problem olarak görmenin hiç aklına gelmemesi ve başkalarının aklına gelmesine şaşırması kadar etkileyici bulmadım.

Dolores'in babası tarafından reddedilmesini *orta ölçüde yüksek* olarak derecelendiriyoruz. Özellikle annesiyle ilgili

verilerin çok az oluşu nedeniyle, Dolores'in genel toplamını geçici olarak *orta ölçüde yüksek* şeklinde derecelendiriyor ve *orta ölçüde düşük* kategoriye geçiş yapılabileceğini de makul bir seçenek olarak değerlendiriyoruz.

Dolores vakası *tehdit altında şiddetli çatışma nedeniyle paniğe kapılacak kadar yoğun kaygının ortaya çıktığını ve bu duruma aşırı ölçülerde geri çekilme ve kısmen psikolojik felç gibi özelliklerin damga vurduğunu* gösterdi. Dolores bir insanın kelimenin tam anlamıyla nasıl kaskatı kesilebileceğini örneklemektedir. Yaşadığı çatışma durumsaldı ve teyzesinin tehditlerinin gücünden kurtulup hamileliğiyle ilgili gerçeği anlatınca ortadan kayboldu. Fakat şiddetli çatışma içindeyken bu güç o kadar içine işlemiştir ki hissettiği her şeyin, saklı tutması gereken bu sırrı açığa vurmasından korkmuştur. Bu açıdan bakıldığında, jinekolojik muayeneye de hamileliğindeki sırrı açığa çıkaracak irrasyonel, "sihirli" güçler yüklediği anlaşıyordu.

Dolores'in çatışmasının neden bu kadar şiddetli olduğunu anlamak için otoriteye yüklediği gücün ve bu güçler karşısında boyun eğme tavrının onun karakter yapısına damga vurduğunu göz önüne almalıyız. Örneğin, teyzesinin tehdit savuracak gücü olduğuna ve kendisinin hiçbir gücü olmadığına inanmasaydı, bu çatışmanın bu kadar şiddetli olmayacağı ve uydurduğu öyküye bu kadar inat ve ısrarla yapışmayacağı hipotezinde bulunabilirdik. Öte yandan, Dolores sosyal görevlilere ve doktorlara bu kadar güç yüklemeseydi, yaşadığı çatışma da bu kadar şiddetli olmayabilirdi. Bu hipotezden yola çıkarsak, hamileliğiyle ilgili gerçeği gizlerken kendini bu kadar "tuzağa düşmüş" gibi hissetmeyeceği de düşünülebilir. Dolores çatışma yaşarken kaygısı çok yüksekti; çatışma giderildikten sonra kaygısı *orta ölçüde düşük* olarak puanlandı.²⁸

Reddedilme puanlamasında Dolores'i geçici olarak *orta ölçüde yüksek* olarak değerlendirdik. Ancak şurası önemli: Dolores de Louise ve Bessie gibi *reddedilmeyi öznel bir problem* olarak

yorumlamıyordu. Bunun en açık örneği, babasının onunla oynamamasının onu üzüp üzmediğini sorduğumuzda gösterdiği şaşkınlıktı. Reddedilme öznel bir sorgulama ve çatışma nedeni olarak değil gerçekçi bir olgu olarak kabul edilmişti. Bu yaklaşım temelinde, annesi yüzünden yüksek dereceli bir reddedilme deneyimlemiş olsa bile Dolores'in büyük ihtimalle bunu o şekilde yorumlamayacağı ya da bu şekilde aktarmayacağı söylenebilir.

PHYLLIS: ZAYIFLAYAN BİR KİŞİLİKTE KAYGI YOKLUĞU

Yirmi üç yaşındaki Phyllis, orta sınıftan bir ailenin en büyük kızıydı. Biri on yedi, diğeri on iki yaşında iki kız kardeşi vardı. Babası Protestan, annesi Katolik'ti ve Phyllis annesinin dinine göre yetiştirilmişti. Hamile kaldığı sırada bir bankada muhasebeci olarak çalışıyordu. Okulda ve işletme fakültesinde (ve aslında hayatının diğer alanlarında da) sessiz, çalışkan, becerikli ve titiz biri olmuştu. Titizliği, Walnut House'da görüşmelere her geldiğinde kılık kıyafetine gösterdiği aşırı özendele görülebiliyordu. Bebeğinin babası orduda hekimlik yapıyordu; Phyllis adamlarla, USO karşılama görevlisi olarak çalışırken tanışmıştı. Adamın mesleği ve rütbesinin binbaşı olması hem Phyllis hem de annesi için epey gurur kaynağı olmuştu. Phyllis'in adamlarla ilişkisine kızın naifliği ve adamı yüceleştirmesi damga vuruyordu; ondan söz ederken sürekli "müthiş zeki" ve "kusursuz" biri olduğunu söylüyordu.

Phyllis'e göre çocukluğu, "asla mutsuz olmadığı" bir dönemmiş; hep babasının tavsiyelerine başvurur ("Asla sözünden çıkmazdık") ve çok baskıcı bir kadın olan annesinin istediklerini yaparmış. Walnut House'taki görüşmelerde yanında annesi varken Phyllis sessizce oturuyor, kendisi ve bebeği ile ilgili aldığı kararları anlatan annesini izliyordu. Çocukluk döneminde Phyllis sadece bir kez ebeveynlerine karşı geldiğini

hatırlıyordu; olay Phyllis sekiz yaşındayken çıktıkları bir araba yolculuğunda olmuştu. Bunu yaptığı anda arabayı durdurup Phyllis'i hemen dışarı atmışlar ve bir süre onu yolun kenarında öylece bırakmışlardı. Anlaşılan böylece Phyllis bir daha asla ebeveynlerine karşı gelmemeyi öğrenmişti. Phyllis'in kendi yaşında hiç arkadaşı olmamıştı ama bu onu hiç üzmemişti; arkadaş konusunda, "Kimseye ihtiyacım olmadan da iyi vakit geçirebilirim ben" diye düşünüyordu. Kendinden büyüklerle bir arada olmayı daha çok seviyordu; "iyi vakit geçirme ideali" annesinin bir kulübündeki hanımların arasına katılması için davet edilmekti ama bu henüz gerçekleşmemişti.

Phyllis ve annesinin en büyük tasası genç kadının hamileliği sırasında uzman bir tıbbi destek almasıydı. Phyllis sürekli şehrin en iyi kadın hastanesine gitmesi gerektiğinden ve şu anda bu kliniğin baş kadın doğum uzmanının hastası olduğundan söz ediyordu. Phyllis'in bu klinikte yaşadıklarını bana anlatmasıyla birlikte, uzman tıbbi bakıma bu denli önem vermesinin altındaki dinamikler aydınlanmış oldu. Doğuma hazırlık için bu kliniğe gittikleri bir gün, kadın doğum uzman yardımcısı bebeğin sezaryenle alınabileceğini söylemişti. Phyllis, bunun üzerine baş kadın doğum uzmanının gelip yardımcısını kenara çektiğini ve onu uyardığını, "Beni sinirlendirecek bir şey yaptığını görmeyeyim" dediğini aktardı. Phyllis ne zaman bu uzmana kendi doğumuyla ilgili bir şey sorsa, baş uzman olan adam hep şöyle cevap veriyormuş: "İyisin, bir şeyin yok; biz her şeyi hastalarla konuşmayız."

Phyllis bunu anlatırken *memnun bir halde gülümsüyordu*; bir otoritenin ellerinde olmanın ve *kendi durumu hakkında hiçbir şey bilmemenin* onun gözünde ideal bir durum olduğu gayet net görülüyordu. Bu "devekuşu politikası" ya da bilmiyor olmaya verilen pozitif değer arkasında bence, herhangi bir konuda tasalanmaya, çatışmaya ve kaygıya mahal vermemek gibi bir motivasyon yatıyordu. Doğumdan bir hafta kadar önce Phyllis bir anda kaygıya kapılarak ölebileceğini düşünmeye başladı. Bu düşüncayı zihninden kovalamak için hemen

kendine şunları söyledi: “Bilim her şeyi çözer, merak edilecek bir şey yok.” Phyllis, “gizliden gizliye bilime ama sadece bilime” inandığının altını çiziyordu.

Phyllis’in Rorschach testi hayli kısıtlanmış, bölümlere ayrılmış, “yavan” bir kişilik olduğuna işaret ediyordu; başkalarıyla duygusal bağ kurma kapasitesi ya da içsel aktivitesi yok denecek kadar azdı.²⁹ Aşırı temkinli davranıyor, en özenli şekilde isabet kaydedeceği cevaplarla kendini sınırlıyor, diğer insanlarla duygusal bağ kurmuyor, onlarla arasına başarılı bir şekilde mesafe koyuyordu. Kaydında hiçbir çatışma ya da gerilim yoktu, yok denecek kadar az kaygı görülmüştü. Anlaşılan, kısıtlı ve temkinli davranış biçimini o kadar içselleştirmişti ki, hiçbir öznel problem yaşamaksızın bu cılız tepki durumunu kabullenmişti.

Rorschach testindeki kaygı dereceleri şöyleydi: Derinlik 2, genişlik 2, ele alış 2. Bu puanlarıyla, diğer genç kadınlara kıyasla *düşük* kaygı kategorisine yerleşiyordu. Çocukluk kaygısı kontrol listesinde nicel olarak *orta derecede düşük* çıktı; en yüksek kaygı görülen alanlar yaşlılarının ona karşı tavırları, işte başarı veya başarısızlık ve ailesinin ona karşı tavırları konularındaydı. Son yapılan kaygı kontrol listesinde yüksek bir derece aldı; bu yükseliş, kısa bir süre sonra doğum yapacak olmasıyla ilişkiliydi.

Phyllis’te gerçekten de doğumla ilgili kaygı vardı (doğumun sezaryen olacağı konusunda tasalanıyordu) fakat kontrol listesinde çıkan çarpıcı yükseklikteki kaygı kendinden ziyade annesinin doğum konusundaki ağır endişelerini temsil ediyordu. Bu hipotez, Phyllis’in neredeyse her konuda her zaman annesinin tavırlarını benimsediği gerçeğiyle uyumludur. Durum ne olursa olsun, kontrol listesindeki yüksek kaygı sadece bundan ibaretti, diğer tüm kriterler Phyllis’te yok denecek kadar az kaygı olduğunu gösteriyordu.

Görüşmelerde annesine karşı sadece bir iki kez çok cılız bir şekilde isyan etmiş olduğuna dair işaretler görülmüştü. Bir ta-

nesi ata binmeyi sevmesiyle ilgiliydi; hamileliğinden önce annesinin endişelerine ve hafif şiddette onay vermemesine rağmen bu isteğini gerçekleştirmişti. Fakat önemli meselelerinin hepsinde, örneğin bebekle ilgili planlarda, Phyllis annesinin isteğine göre hareket ediyordu. Bebeği sahiplenip kendi yanlarında büyütme kararı da anneye aitti. Phyllis'in evlilik dışı bir ilişkiden hamile kalmasının anneye karşı ya da annenin uyguladığı püskürtücü, baskıcı etkiye karşı bir isyan olup olmadığı sorusu akla gelebilir. Bu hipotezi doğrulayacak hiçbir veri ortaya çıkmamıştır. Elimizdeki veriler yani Phyllis'in cinsel ilişkisindeki naifliği ve adamı idealleştirmesi, hamileliğin nedeninin bir isyan değil, kendisinin uyumcu, itaatkar örneği olduğunu göstermektedir.

Phyllis doğumdan sonra eve gitmek ve bir daha hiç dışarı çıkmamak istiyordu. Doğumdan hemen önce, annenin baskıları zorbalık noktasına vardı. Akşamları Walnut House'da Phyllis'in kapısının önünde bekliyor, sonunda hemşireler tarafından zorla uzaklaştırılıyordu ama önce Phyllis'e bağırıp çağırıyor, duyduğu tüm o aşırı kaygıyı öfke nöbetleri halinde kızının üzerine boşaltıyordu. Fakat annenin tüm bu davranışları Phyllis tarafından uysal bir tavırla karşılanıyordu. Doğumdan iki hafta sonra Phyllis ve annesi bebeği eve götürdüler ama bebek kısa bir süre sonra zatürreden öldü. Phyllis Walnut House'u ziyaret ettiği sonraki günlerde hep siyah kıyafetler içindeydi. Annesiyle birlikte, tabut içinde yatan bir bebeği gösteren renkli, büyük bir tablo yaptırmışlardı; tabloyu bize de gösterdiler; bebeğin ölümünü dramatize eden bu örnek dışında Phyllis'te başka bir duygu gözlemlenmiyordu. Phyllis at biniş alıştırmaları yaptığını ve evli olduğunu söyleyerek erkeklerin davetlerini reddettiğini anlattı. Sosyal görevli Phyllis'in ağırbaşlı, bağımlı bir küçük kıza benzediğini, tüm hareketlerini "Annem en iyisini bilir" teorisine göre düzenleyen biri olduğunu aktardı.

Kaygı derecesi düşük olan Phyllis'te uyumlu, itaatkar bir kişilik gözlemledik. Hislerden yoksunlaşarak duygusal risklerden kurtuluyor, herhangi bir öznel mücadele vermeksizin ve kendi bireysel özerkliğinden vazgeçmek pahasına annesine boyun eğiyordu. Baskıcı bir anne tarafından "başarılı" bir şekilde kısıtlanmıştı. Yani bu, hem kızının isyan etmemesini sağlayan anne açısından, hem de haklarını annesine devreden ve kendi gelişimini engelleyerek çatışmalardan, gerilimlerden ve kaygıdan uzak duran Phyllis açısından "başarı" idi. Phyllis hiçbir şeye karşı gelmiyordu (çocukluğunda yaşadığı ve onun gözünde kaideyi bozmayan bir istisna olan olay dışında). Annesinin sözünden hiç çıkmıyor, böylece doğrudan bir reddedilme yaşanmasına fırsat vermiyordu; annenin örtük reddedişleri (doğumdan önce annenin düşmanca davranışları ve öfkesi) ise Phyllis tarafından reddedilme olarak yorumlanmıyordu. Tahminen Phyllis'in kısıtlanma örüntüsünün kaynağı, çocukluğunda geliştirdiği, anneyle çatışmama ve kaygı yaratacak durumlardan kaçma stratejisiydi. Şimdiki Phyllis ise kendini otoritelere (anneye, idealleştirilmiş cinsel partnerine, tıp uzmanına) teslim ediyor ve böylece tasa, çatışma ve kaygıdan kaçıyordu. Bizim "devekuşu politikası" dediğimiz, kendi durumu hakkında bilgi sahibi olmayı istememek, "Bilim her şeyi çözer, merak edilecek bir şey yok" şeklindeki irrasyonel inançların hepsi de bu kısıtlanmanın bir parçasıydı.

Bilime duyulan irrasyonel inanç derken tıbbi bakımı kastetmiyorum (diğer insanlarda bu elbette kaygıyla baş etmenin rasyonel yöntemlerinden biridir); burada Phyllis'in "bilim" terimini "bilimcilik" diye adlandırdığım bir şekilde kullanmasını kastediyorum. Phyllis için "bilimcilik" inancının, kaygıyla yüzleşmekten kaçmanın bir yolu olduğu açıktır; anlık bir ölüm kaygısı durumunda, ölümün kendisiyle ilgili endişe duymaktan başka birçok şeyden kaynağını alabilir. Bilimle ilgili bu tür "inanç" batıl inançtır, sihirli sözcükler söylemek veya "totem yapmak" ile aynı psikolojik kategoriye girer ve

Phyllis'in anne otoritesine boyun eğmesinin psikolojik işlevi ile bu inancın işlevi ayrıdır. *Bu vaka, kişiliği cılızlaştırma yoluyla kaygı yaratan durumlardan kaçınmanın mümkün olduğunu göstermektedir. Fakat bunun bedeli bireysel özerkliğin, kişisel sorumluluğun ve diğer insanlarla anlamlı duygusal bağlar kurma yetisinin kaybedilmesidir.*

Phyllis; Kierkegaard, Goldstein ve diğerlerinin ileri sürdüğü çeşitli teorileri örneklemektedir; yani kişi bireysel gelişme ve genişleme olasılıklarıyla yüz yüze geldiğinde kaygı ortaya çıktığı için, birey bu olasılıklarla yüzleşmeyi reddederek kaygı yaratabilecek durumlardan kaçabilir. Fakat böyle yaptığı için psikolojik gelişme ve büyüme fırsatlarını da kaçıır. Terapötik açıdan bakıldığında, Phyllis'in kişiliğinde ortaya çıkabilecek en olumlu işaretin kaygı olduğunu söyleyebilirim.

Elbette burada en ilginç soru şu: Uzun vadede Phyllis'e ne olacak? Onun kadar ciddi derecede kısıtlı bir bireyin sonunda depresyona ya da radikal bir başkaldırmaya gitmemesi mümkün mü?³⁰ Bu soruya her birimiz insan doğasıyla ilgili kendi ön kabullerimiz çerçevesinde cevap verebiliriz ama bana sorarsanız cevap kesinlikle hayırdır. Bence er ya da geç bu "mükemmel" uyum bozulacaktır. Elbette kronik depresyona kendini bırakma biçimine dönüşebilir ki o zaman bu durum "normallik" olarak adlandırılır. Bu sorunun cevabı, "uymacılık" ve sosyal normlara uyum dinamiklerinin yanı sıra otoritenin akıllıca değil aşırı ölçülerde kabullenilmesiyle ilgilidir.

FRANCES: KISITLANMA VE YARATICI DÜRTÜ

Frances yirmi bir yaşında profesyonel step dansçısıydı; çocukken orta sınıf bir aile tarafından tek çocuk olarak evlat edinilmişti. Bu vakanın ilginç tarafı, Frances'in kaygıdan kaçmak için kişiliğini kısıtlamaya çalışması ama Phyllis'in tersine bu kısıtlanmayı başarılı bir şekilde uygulayamamasıydı. Kısıtlama örüntüsünün işlemediği noktalarda kaygı ortaya çıkıyordu.

Anne ve babasıyla ilişkisinin en öne çıkan özelliği onları idealleştirmesiydi. Çocukluğu “her anlamda mutlu” bir dönemdi; babası “mükemmel”, annesi “tatlı” idi ve tüm ihtiyaçları ve arzuları yerine getirilmişti. Fakat bu göndermeler sürekli genel ve kaçamak ifadelerle özet olarak geçirtiliyor-
du (örneğin, “Her anne, kızıyla nasıl anlayışlı konuşuyorsa, bizimki de öyleydi”) ve ebeveyniyle arasındaki olumsuz ilişkinin yüzeysel olmaktan öteye gittiğini gösteren güvenilir hiçbir işaret yoktu. Küçükken annesi onun evlat edinildiğini, kızını uyuturken anlattığı diğer peri masallarından farksız bir şekilde, yine bir peri masalı olarak anlatmıştı. Daha sonraki yıllarda annesi Frances’e evlat edinme kurumuna gidip gerçek ebeveynini öğrenmesini önermiş ama Frances “bunun bir peri masalı olarak kalmasını” istediği için bu öneriyi reddetmişti. Görüşmeler sırasında anlattığı rüyalarda, ebeveynleriyle görünüşte olumlu bir ilişki içinde olmasına rağmen gerçek anne babasının yanında olmadığı için duyduğu soyutlanma ve husumet duygularının öne çıktığına dair işaretler var. Peri masalı motifi ve ebeveynlerin yüceleştirilmesinin yanı sıra sevgilisinin de idealleştirilmesinin, aslında, ailesine duyduğu husumetin üzerini kapatmak için kullanıldığını söylemek makul bir çıkarım gibi görünüyor.

Frances, “bir beyefendi ve çok güvenilir” bir kişi olduğunu söylediği ve dört yıl süren yakın ilişkileri boyunca idealleştirdiği bir genç adamdan hamile kalmıştı. Hamile kalınca adamın evlenme teklif etmemesi, hatta doğum öncesinde destek sağlamayı reddetmiş olması, Frances’in ona karşı duygularının aniden değişip nefrete dönüşmesine neden olmuştu. Bu tavrını rahatlıkla dile getiriyor, artık “Bütün erkeklerden nefret ediyorum” diyordu. Öyle görünüyor ki, adamı idealleştirmesi; ona dair kuşkuları ve baskıladığı husumeti için kurduğu bir savunma mekanizması işlevi görüyordu; aniden adama düşman olması, baskılanmış olan bu tavrın zaten önceden beri orada mevcut olduğuna işaret ediyordu. İdealleş-

tirme ile düşman olarak bakma tavrı arasındaki ortak nokta, Rorschach testinde ortaya çıkan örüntüde görülebiliyordu; Frances insan ilişkileriyle ilgili gerçekçi bir değerlendirme yapmaktan kaçınıyordu. Doğumdan sonra, erkeklere karşı tavrı değişerek (hem görüşmelerde hem de ikinci Rorschach testinde görüldüğü üzere) onlarla hiç temas kurmamaktan, ilişki kurmamaya evrildi. Bunu şöyle ifade ediyordu: "Artık erkeklerden nefret etmiyorum; onlardan korkuyorum." Şimdi, özellikle kilise grubundakiler olmak üzere erkeklerle temas kurmayı ama asla ilişki kurmamayı planlıyordu.

Rorschach testi, yüzeyde nispeten düşük ölçüde kişilik katılaşması ve kısıtlanması gösteriyordu ama kayıttaki çeşitlilik ve özgünlük, bazı renk şoklarının varlığı ve testlerde kısıtlanmanın dağılmış olması, cılızlaşan kişiliğin merkezi özelliğinin kısıtlanma olmadığına işaret etmektedir.³¹ Kısıtlama ihtiyacı, kendisine karşı kötü niyetli ve düşmanca davranacağını hissettiği diğer insanlarla duygusal bağ kurma durumuyla karşılaştığında devreye sokuluyordu. Kendi içinde başkalarına karşı husumet vardı ama bunu baskılıyordu. Kendini kısıtlama amacıyla başvurduğu başlıca teknik, tepkilerini "sağduyu", "uygulanabilirlik" ve "gerçekçilik" seviyesinde tutmak için aşırı çaba göstermek şeklindeydi. Bu taktik birçok kez Rorschach testinde çökmüş ve kaygı belirmişti. Duyusal yönelimlerini baskılamak istemiş ama ancak bir iki sefer başarılı olabilmişti.

Rorschach testinde gördüğümüz en ilginç işaretlerden biri de Frances'in özgünlüğünün, kısıtlama örüntüsünü bozabilmesiydi. *Özgünlüğünü baskılayabildiği zamanlar kaygısının büyük kısmını üzerinden atabildiğine dair işaretler vardı; fakat yine de özgünlük su yüzüne çıkabiliyordu ve çıktığında kısıtlama örüntüsünü bozuyor, bunun sonucunda kaygı belirliyordu.* Bu Rorschach testinde, kaygı yaratabilecek durumlara karşı kendini korumak için kişiliğini kısıtlamaya çalışan fakat kısıtlama stratejilerinin sürekli çöktüğü ve genelde çeşitli dalgalar halinde gelen kaygıyı deneyimleyen bir birey gördük. Rorschach testindeki

kaygı derecelendirmesi şöyleydi: Derinlik 4, genişlik 3 1/2, ele alış 2; bu puanlar diğer genç kadınlara kıyasla onu *yüksek* kaygı kategorisine yerleştiriyordu. Çocukluk, şimdiki zaman ve gelecek kaygısı kontrol listelerinde ise sırasıyla *orta ölçüde düşük*, *orta ölçüde yüksek* ve *yüksek* kaygı miktarları görüldü; her birinde en çok, hırsla ilgili kaygı alanları öne çıkmıştı.

Hem sosyal görevlilerle hem de psikologla yaptığı görüşmelerde, konuşmalarını hep “uygulanabilir”, “gerçekçi” konularla sınırlandırıyor, altta yatan duygusal problemleri ele almayı sürekli reddediyordu. “Gerçekçiliği” bu denli öne çıkarmasındaki amacının gerçek hislerini kapatmak olduğu anlaşıyordu. “Uygulanabilirlik” vurgusunun koruyucu olduğunun az da olsa farkında görünüyordu; gerçek hislerini ve özgünlüğünü ifade etmesinin tehlike yaratacağını itiraf etmişti; nedenlerinden biri de insanların onun “salak” olduğunu düşünecek olmasıydı. Böylece, Rorschach testinin tersine, yüz yüze görüşmelerde kısıtlama örüntüsüne bağlı kalabiliyor ve kaygı içerecek pek çok konudan kaçabiliyordu. Yurttaki diğer kadınlarla ilişkilerine bir yanda kolayca ve doğrudan yüzeysel ilişkiler kurması ama diğer yanda sürekli kuşku ve husumet duyması damga vuruyordu. Kuşku ve husumeti zaman zaman epey soruna yol açıyordu.

Frances’in reddedilme duygularını puanlarken yüzeysel ifadeler (reddedilme deneyimini inkar etmesi) ile derinlerden gelen işaretler arasındaki çelişki yüzünden güçlük yaşadık. Frances’in reddedilmekle ilgili duyguları ve sorunlarından kaçmak için kurduğu stratejiler görüşmelerde bozulmaya uğramadığından ve ebeveynleriyle ilişkilerine dair kurduğu cümlelerin güvenilir olmadığını varsaymamızı gerektiren pek çok işaret olduğundan (örneğin, ebeveynlerini idealleştirmesi ve peri masalı motifi) reddedilmekle ilgili değerlendirmemizi yaparken altta yatan işaretleri temel aldık. Rorschach testinde insan görememesi, diğer insanlara karşı duyduğu kuşku ve husumet hisleri ve onlarla temas ya da ilişki kurmamaya şid-

detle ihtiyaç duyması nedeniyle, reddedilme derecesinin *orta ölçüde yüksek* olduğunu varsaydık.

Frances'teki kaygıyı *orta ölçüde yüksek* olarak değerlendirdik. *Frances, başarısız bir kısıtlama örüntüsünde ortaya çıkan kaygının örneğidir.* Bu genç kadın, başta diğer insanlarla ilişki durumları olmak üzere kaygı yaratabilecek durumlardan kaçmak için kendini kısıtlama yoluna başvurmuştur. Kısıtlanmak için en çok kullandığı mekanizmalar arasında tüm tepkilerini son derece "uygulanabilir" ve "gerçekçi" bir seviyede tutmak ve diğer insanları idealleştirmek yer alır. Frances gerçekte zayıf bir kişilik olmadığı ve idealleştirmelerinin ardında epey miktarda husumet barındırdığı ve de "gerçekçilik" ile idealleştirme birbiriyle hayli çelişen tavırlar olduğu için, kısıtlama örüntüsünde sık sık başarısızlığa uğramaktadır. Kişi bu denli çelişkili inançları bir arada barındıramaz; bu çelişkiler er ya da geç çözülmek zorundadır. Frances işte tam da bu noktalarda kaygı sergilemektedir. Cinsel ve düşmanca duyguların baskılanmasının yanı sıra özgünlüğün de baskılanması, bu kısıtlama davranışının bir parçasıdır.

Rorschach testinde ne zaman özgünlük ortaya çıksa, kaygının da kendini göstermeye başlaması oldukça anlamlıdır. Phyllis vakasında başarılı kısıtlanmanın kaygıya çare olduğuna dikkat çekmiştik. Bu vakada da kısıtlanma ile kaygıdan kaçma arasındaki ilişkiyle ilgili bir örnek görülmektedir; Frances kendisini kısıtlayabildiğinde kaygı yaşamamaktadır ama kısıtlama gayretlerinde başarılı olmazsa, hayli yoğun miktarda kaygı ortaya çıkmaktadır.

CHARLOTTE: PSİKOZ GELİŞTİREREK KAYGIDAN KAÇIŞ

Charlotte ziraatla uğraşan orta sınıf bir ailenin yirmi bir yaşındaki kızıydı. Charlotte'tan bir yaş büyük bir ağabeyi ve biri

on yedi diğeri on iki yaşında iki erkek kardeşi vardı. Tıbbi muayenesinde doğuştan frengi çıktı; ayrıca yakın zamanlarda belsoğukluğu da kapmıştı. Hem Walnut House'taki davranışları hem de aldığı Rorschach testi ılımlı olsa da mesafeli ve psikozlu eğilimlere işaret ediyordu. Rorschach testinde mantıksal açıdan çarpıtılmış birçok karşılık vermişti; cevaplarında öne çıkan özellikler arasında gölge şokları yaşaması, karşılık vermeden önce her seferinde ortalama olarak uzun bekleyişler ve epey yoğun engellenme yer alıyordu.³² Testte aşırı gayret sarf ediyor, cevaplarını verirken sık sık özür diliyordu ama çabaları boşa gidiyor, ayrıca pek duygu da içermiyordu. Bir donukluk mevcuttu ama şiddetli psikozdaki gibi aşırı özellikler sergilemiyordu. Rorschach testi esnasında kendini sevdirmeye çalışan bir tavır sergiliyor, boş boş gülümsüyordu; tüm bunlara bir de gözlerindeki ifadesizlik eşlik ediyordu. Teşhis açısından bakılacak olursa, Rorschach testi, muhtemelen hebefrenik yapıda hafif bir şizofreni durumuna işaret ediyordu. Kaygı, yok denecek kadar azdı; zaten kaygıyı ele alı ş derecesi de çok zayıftı. Rorschach puanları şöyleydi, derinlik 1 1/2, genişlik 3, ele alı ş 4. Bu puanlar onu, diğ er genç kadınlara kıyasla *düşük* kaygı kategorisinde gösteriyordu.

Walnut House'ta kaldığı süre içinde Charlotte genelde güler yüzlü, kibar ve cana yakındı ama bu tavırları zaman zaman patlayan öfke nöbetleriyle kesintiye uğruyordu. Hamile olmasının onun üzerinde pek etkisi olmamıştı, dolayısıyla doğum ve bebek hakkında gerçekçi bir planı bulunmuyordu. Geçmişine bakıldığında ciddi psikolojik rahatsızlıklar göze çarpıyordu. Bulunduğu çevrede kimi zaman kilisede saygın, sadık biri olarak tanınan biriydi ama kasabada "erkeklerle *düşkün*" birine dönüştüğü söyleniyordu; kimi zaman ise dürtüsel, meydan okuyan ve sosyal açıdan "çalgın" davranışlara kendini bırakıyordu. Yirmi yaşına geldiğinde, kendi sözleriyle "Eksiklerimi kapatsın" dediği katı, aşırı vazifesinas bir genç adamla yine dürtüsel bir kararla evlenmişti. Bu evlilik, kişili-

ğinin parçalanmaması ve psikoz nöbeti geçirmemek adına bir girişim olabilir. Genç adam daha sonra orduda psikonörotik bir kriz geçirmişti. Charlotte adamı ordu kampında ziyaret etmiş, o arada evliliklerinin bir hata olduğu konusunda fikir birliğine varmışlar ve bitirmeye karar vermişlerdi. O sırada ki halini, “Kafam o kadar karışmıştı ki, hiçbir şey umurumda değildi” sözleriyle anlatıyordu.

Bunun ardından rastgele cinsel ilişkilere girmiş ve hamile kalmıştı. Hamile kalmasına neden olan ilişkisinin, şimdi adını hatırlamadığı bir subayla olduğunu sanıyordu ve bu deneyimi anlatırken pek de rızası olmadığını ama “bu konuda başka şey de yapamadığını” söylemişti. Hamile kalışıyla ilgili o sıralardaki davranışları muhtemelen hafif bir şizofreni (ya da şizofreni başlangıcı) durumunu temsil ediyordu.

Charlotte çocukluğuyla ilgili rahat konuşuyor olsa da, mevcut endişeleri hakkında hiçbir şey söylemiyordu. Şu anda adeta hiçbir problemi yoktu; halihazırdaki muhtemel kaygı kaynaklarıyla ilgili konulara gelindiğinde, ya neşeli ya da içe dönük bir tavır takınıyor, yüzünde boş bir ifadeyle uzun süre hiç konuşmadan oturuyordu. Detayda kalan bazı ifadeler, oldukça fazla suçluluk duygusunu içine gömdüğüne işaret ediyordu (örneğin, “Bir hata yaptım ve bedelini ödemeliyim”) fakat suçlulukla ilgili herhangi bir duygu sergilemiyordu. Çocukluk kaygısı kontrol listesinde *orta ölçüde yüksek* kaygı miktarı görüldü; “karanlık korkusu” (çünkü bilinmeyeni temsil ediyordu) ve yine fobi özellikleri taşıyan diğer endişeler öne çıkıyordu. Fakat şimdiki zaman ve gelecek kaygılarına bakılan kontrol listelerinde sırasıyla *orta ölçüde düşük* ve *düşük* kaygı miktarları çıkmıştı. Bu kontrol listelerinde görülen kaygı miktarları, görünür değerler olarak göz önüne alındığında, Charlotte’un psikoz öncesi durumunda (yukarıda 3. Bölüm’de sözünü ettiğimiz kaygı ve psikoz konusunun ardından bekleyebileceğimiz üzere) yoğun kaygı yaşadığı varsayımı destekleniyordu. Fakat bu

kaygının üzeri, şu anda hafif şizofrenik bir rahatsızlıkla örtölmüştü.

Charlotte'taki düşük kaygı derecesi, bu tür psikotik gelişmelerin bireyin kaygısını etkin bir şekilde örttüğünü örneklemektedir. Kaygı problemi açısından bakıldığında birçok psikoz biçiminin kökeninde, bireyin kaldıracabileceğinden çok daha büyük çatışma ve kaygı olduğu ve de bunların başka hiçbir seviyede çözölemez hale geldiğdi düşünölmelidir. Genelde bu tür vakalarda, psikotik duruma geçmeden çok kısa bir süre önce muazzam bir kaygı yaşandığı göröölür. Charlotte'ta bu dönem, evliliğinin sonlandırılmasına karar verişinden hemen sonraki dönem olabilir. Psikotik gelişme ise, Charlotte'un ki gibi vakalarda, gerçeklik uyumunun birtakım yönlerinden feragat etme pahasına ama başka türlü de çözölemeyecek olan çatışmalar ve kaygıya çare bulmanın bir yolu olarak kendini gösterir. Charlotte'un psikotik eğiliminin nerede başladığını bilmiyoruz fakat onun vakasında psikotik duruma geçilerek kaygı ve çatışmanın "üzerinin büyük ölçüde örtöldüğü" veya "kaybolduğı" açıktır.³³

HESTER: KAYGI, MEYDAN OKUMA VE İSYAN

On yedi yaşındaki Hester orta sınıf bir ailenin tek kızıydı; kendisinden iki ve dört yaş büyük iki ağabeyi, beş yaş küçük bir erkek kardeşi vardı. Babası iç mimardı, Hester yedi yaşındayken babası aşırı içki içtiğı bir dönemde suda boğularak ölmüştü. Özel bir dinsel vakfın üst orta sınıf çocuklarının gittiğı yatılı bir kız okulunda orta öğrenimi tamamlamıştı. Öfke krizleri yüzünden okulda isyankar olarak bilinen, entelektöel açıdan çok donanımlı ama "tembel" bir öğrenciydi. Sadece geçici bir ilişki yaşadığı bir denizciden hamile kalmıştı.

Rorschach testinde duygusallıkla ilgili epey dürtüsellik ve çocuksuluk, biraz teşhircilik ve en çok da onun üzerinde otorite sahibi olanlara karşı meydan okuma eğilimi göröldü.³⁴ Cinsel

dürtüleri daha ziyade bu meydan okuma eğilimine yarıyordu. Rorschach testinde gördüğü tek insan bir palyaçoymuştu. Testteki kaygı özellikle suçluluk hissettiği noktalarda ortaya çıkıyordu ve bu da en başta cinsel dürtüsellliği araç ettiği meydan okumalarının bir ürünüydü. Rorschach testindeki kaygı puanları şöyleydi: Derinlik 3, genişlik 3, ele alış 3. Bunlar Hester'i diğer genç kadınlara kıyasla orta ölçüde yüksek kategoriye yerleştirdi. Çocukluk ve şimdiki zaman kaygılarına bakılan kontrol listelerinde *yüksek derecede* kaygı görüldü; başlıca kaygı alanları yaşitlerinin onun hakkında ne düşündüğüne, fobi türündeki endişelerine, okul ve işteki rekabetçi konumuna dair kaygı alanlarıydı.

Çocukluğundaki aile atmosferinin en öne çıkan yanı, baba ve erkek kardeşlerin sadistlik derecesine varan şakalarıydı. Bu tacizkar şakaların çoğu anneye yönelikti ama Hester de bundan epey pay almıştı. Küçük bir çocukken babasıyla epey yakın bir ilişkisi olduğuna inanıyordu ama aktardığı bazı öykülerden anlaşıldığı kadarıyla, babasının onunla dalga geçmesi Hester'i söylediğinden daha fazla yaralamıştı ve bu tür davranışları bir ölçüde babanın Hester'i reddettiği anlamına da geliyordu. Örneğin Hester küçükken bir keresinde babasıyla balığa gitmiş; arabaya dönerken Hester dikenli tellere takılmış, öylece asılı kalmış. Babası ise ("güya şakadan") arabasına atlayıp gitmiş, kızını orada öylece bırakıp bir tur atıp dönmüş. Hester isyankar davranışlarını, babasının erken ölmesine bağlıyordu: "Konuşabileceğim bir babam olsaydı, bu karışıklıkların [hamileliği dahil] hiçbirini yaşanmazdı." Walnut House'ta görüştüğümüz annesi ise pasifbir birey gibi görünüyordu. Hester'i her zaman problem olarak görmüş olmasının ve okulda vesaire Hester'in başına bela açması yüzünden hep endişe yaşamak zorunda kalmasının dışında, kızına pek ilgi göstermediği ya da onu anlamaya çalışmadığı anlaşılıyordu.

Aileyi iyi tanıdığı anlaşılan yetişkin bir akrabayla Walnut House'ta görüşme yapıldı. Bu kadına göre, anne çocuklarına malzeme ve sosyal avantaj sağlamaya o kadar vakit ayırı-

yordu ki onlara kişisel olarak hiç ilgi göstermemiş, Hester’le ise sadece kızın başı çok ciddi derde girdiğinde ilgilenmişti. Bu akrabanın, “Anne daha otoriter olsaydı her şey daha iyi olurdu” demesi de ilginçtir. Burada “otorite” derken, annenin Hester’e karşı daha sorumlu olması, ara sıra ceza verse bile Hester’in dünyasında gerçek ve yakın bir insan olması kastediliyorsa, Hester’in çok ihtiyaç duyduğu psikolojik yönlendirilmeyi ailesinden görebilmesi için annenin daha “otoriter” olması gerektiği hipotezinin geçerli nedenleri olduğu kabul edilebilir. Hester’in, aşağıda da ileri süreceğimiz gibi, annesinden ilgi görmek için isyankar davranışlara başvurmasına bu kadar gerek olmayacağı hipotezinde bulunabiliriz. Hester annesine hayran olduğunu söylese de annesinin mesafeli olduğunu ve ona samimiyetle yaklaşan biri olmadığını belirtmişti; söylediğine göre annesini sık sık oyun oynamaya gitmeye davet etmiş ama anne her seferinde reddetmişti. Ayrıca Hester, küçükken kardeşler arasında kavga çıktığında annesinin hep oğlanların tarafını tuttuğunu da anlatıyordu.

Hester’in meydan okumaları ve isyankarlığı açık ve örtük olarak annesine yönelik gibi görünüyordu ve yaptığımız görüşmelerde cinsel dürtüsellüğünün de bu kategoriye girdiğine dair işaretler vardı (Rorschach testi bunu destekliyordu). İlk cinsel deneyimini on üç yaşında, uzak bir şehre otostop yapıp döndüğü sırada yaşamıştı. Hamileliğini hem meydan okuma hem de annesini kendisiyle ilgilenmeye zorlama aracı olarak kullandığına dair işaretler vardı. Hester’in kaygıyı gidermek için en çok kullandığı yöntem gülüp geçmektir; bu bağlamda bu tavır da meydan okuma olarak görülebilir (örneğin, “Umurumda değil”).

Hester’in kaygısını *orta ölçüde yüksek* olarak değerlendiriyoruz, reddedilme düzeyi de *orta ölçüde yüksektir*. Şu anda yaşadığı kaygı, meydan okuyan ve isyankar tavırlarının neden olduğu

suçluluk duygularından kaynaklanmaktadır; cinsel dürtüsel-
liği (ve muhtemelen hamileliği) bu davranışlarda araç olarak
kullanılmıştır. Anne ona ilgi ve yakınlık göstermeyerek Hes-
ter'i reddetmiştir ve Hester'in meydan okumaları ve isyan-
karlığının ardında, anneyi ona biraz ilgi göstermeye zorlama
güdüsünün olduğu görülmektedir. Bu kaygının kökeni muh-
temelen annesinin onu yalnızlığa terk ettiğine dair duyguları
ilk hissettiği anlardadır; babasının ölümü ise bu soyutlanma
hissine önemli ama ikincil derecede katkıda bulunmuştur.
Dolayısıyla Hester bir kısır döngü içindedir: Asıl kaygısıyla
(soyutlanma) baş etmek için kullandığı yöntemler (meydan
okuma ve isyankarlık), daha da fazla kaygı yaratmaktadır.

SARAH VE ADA: İKİ SİYAHİ KADINDA KAYGININ VARLIĞI VE YOKLUĞU

Sarah

Yirmi bir yaşındaki Sarah güney eyaletlerinden birinde doğ-
muş, işçi sınıfından siyahi bir kadındı; babası madende çalış-
ıyor, annesi ise hizmetçilik yapıyordu. Sarah dört yaşınday-
ken güneydeki sınır eyaletlerinden birinde yaşayan halası ve
amcasının (o da madenci) yanına gönderilmişti; sebebi amca-
sının çocukları sevmesi ama kendi çocuklarının olmayışydı.
Beş kardeşinden ikisi de hala ve amcanın evinde yaşıyordu.
Sarah liseden mezun olunca New York'a gelmişti. Hamile kal-
dığı sıralarda bir fabrikada kaynak işçisi olarak çalışıyordu.

Problemlerini kabullenip tarafsız bir şekilde ele alan Sarah
tutarlı, uyumlu, bağımsız kişiliğiyle sosyal görevlileri ve beni
aynı ölçüde etkilemişti. Bebeğinin doğumu ve bakımıyla ilgi-
li gerçekçi planlar yaptı (ve doğumdan sonra bebeği yanında
alıp, ona kendisi bakmak gibi hayli güç bir işi başardı). Bele-
diyenin ilgili bölümünden mali destek almak istemediğinden

emindi, Walnut House'daki bakımını da kendi tasarruflarıyla karşılayacaktı. Bebeğinin babası olan genç adamdan çok hoşlanmış hatta onunla evlenmeyi bile düşünmüştü. Fakat hamile kaldıktan sonra adamın tavır ve davranışları gitgide güvenilirmez bir hal almıştı. Walnut House'da kaldığı esnada ne bu adamla evlenmek ne de ondan para yardımı almak istediğini belirtmişti. Fakat adamın soyadını çocuğuna vermesi için epey uğraşmış, adamı buna ikna etmeye çalışmıştı. Adam bu isteğini sürekli geri çevirince Sarah düş kırıklığına uğradı ama bu olguyu da gerçekçi bir şekilde kabul edip buna uyum sağladı.

Sarah'nın hırsları (kontrol listelerinde öne çıkan şekliyle) iddialı bir rekabetçi yapıda değildi. Hatta okuldayken bile ideal bir seviyeyi, "ne en üstte, ne en altta olma, ortalarda bir yerde kalma" yaklaşımını benimsemişti.³⁵ İşinden çok memnundu; patronlarının da onu çok takdir ettiği anlaşıyordu çünkü doğum sonrasında Sarah dönene kadar onu bekleyeceklerdi.

Sarah'nın Walnut House'daki davranışlarında problem yaratan tek nokta, bağımsızlığının bazen meydan okuma biçimini almasıydı; bunu genellikle ırkçılık meselesi üzerinden yapıyordu. O ve Ada, çoğu beyaz olan grubun tek siyahi üyeleri olduğundan ve buradaki beyaz kadınların çoğu ırkçı önyargılarla hareket ettiğinden Sarah önceleri onlara karşı mesafeli bir tavır uyguluyor, zamanının çoğunu odasında geçiriyordu. "Gruplardan uzak durursan, başın derde girmez" formülünü uyguluyordu. Ona "patronluk tasladığını" düşündüğü bir personele doğrudan meydan okumuştı. Ailesini ziyarete gittiğinde güneyde kalmaktan hiç hoşlanmadığını çünkü orada "çok fazla kural ve sınırlama" olduğunu ve "yaşça büyük olmayan kişilere bile hanım demek zorunda" bırakıldığını aktarmıştı. Sarah'nın meydan okumaları bazen olayın gerektirdiği koşulların ötesine geçiyordu (kasıt olmadığını bildiği halde bazen üstüne alındığını kendisi de kabul ediyordu). Fakat aynı zamanda bu meydan okumalar fark gözetmeden

her durumda uygulanan bir tavır değildi; sadece karşıdaki kişinin tavırlarında ırkçı bir sorun hissettiğinde meydan okuma ihtiyacı hissediyordu. Tablonun geneline bakıldığında, onun bu özel hassasiyeti ve bağımsızca meydan okumaları, bir grup beyaz kadınla hem de çoğunun özellikle savunmacı olduğu durumda (hamilelik) birlikte ve yakın temas halinde yaşayan bir siyahi kadın için anlaşılır bir durumdu. Bu bakımdan, Sarah'nın meydan okuma eğiliminin nevrotik bir örüntünün dışavurumu değil, bilinçli bir ayarlama çabası olduğuna inanıyorum. Bu bilinçli meydan okumaların olumlu bir işlevi olduğunu öne sürmek makul bir hipotez olacaktır; yani bu meydan okuma tavrı Sarah'nın yetilerini kısıtlamadan ya da psikolojik özgürlüğünden feragat etmeden ırkçılık meselesini halletmek için geliştirdiği bir tekniktir.

Sarah'nın Rorschach testinde özgün, bazı açılardan naif, sahici bir dışadönüklük sergileyen, ortalamanın üstünde zekaya sahip bir kişi olduğunu görüldü.³⁶ İnsanlarla ilişkilerinde biraz uysallık, çokça da temkin vardı ama bu özelliklerin hiçbirisi nevrotik bir hal almamıştı; yani temkinlilik ve uysallık, kendini baskılama mekanizmaları değil durumlara bilinçli bir şekilde uyum getirme amaçlı tavırlardı. Bağımsızlık seviyesinin oldukça yüksek olduğu görülüyordu; ne istediği ve ne istemediğini bildiğine dair kesin işaretler vardı. Hayatı aşırı ciddiye almama taktiği kullanıyor, gamsız denebilecek bir tavır benimsiyor, karmaşıklık çıkmasını önlemek için ilişkilerini çok derinleştirmekten kaçınıyordu; fakat bu özellikleri uç noktalarda bulunmuyordu ve yetilerini kısıtlayan biri değildi. Genel olarak bakıldığında onunkisi farklılaşmış fakat çetrefilleşmemiş bir kişilikti. Bir çatışma ya da nevrotik problem yaşadığına dair neredeyse hiçbir işaret yoktu. Rorschach testindeki kaygı puanları şöyleydi: Derinlik 1, genişlik 1, ele alış 1. Bu puanları diğer genç kadınlara kıyasla onu *düşük* kaygı kategorisine yerleştiriyordu. Aynı şekilde çocukluk ve şimdi ki zaman kaygı kontrol listelerinde de sırasıyla *düşük* ve *orta*

ölçüde düşük kaygı miktarı olduğu görülmüştü. Başlıca kaygı alanları hırsın yanı sıra arkadaşları ve ailesinin onun hakkında ne düşündüğüyle ilgiliydi.

Sarah'nın geçmişinde reddedildiğine dair bir işaret yoktu. Hem kendi ailesiyle hem de halası ve amcasıyla yaşadığı çocukluk dönemi mutlu geçmişti; halasına, amcasına, kardeşlerine ve kendi ebeveynlerine karşı tavırları sevgi doluydu. Ebeveyninin yaşadığı bölgedeki sosyal hizmet ajansının verdiği rapora göre ailesi çalışkan, sorumluluk sahibi ve sempatik insanlardı ve tüm bunlar Sarah'nın kaldığı her iki aile ortamında da sağlıklı bir çocukluk yaşadığını gösteriyordu. Hamile olduğunu doğum sonuna kadar ebeveynlerine, amcasına ve halasına söylemeyecekti çünkü maddi durumları iyi olmadığı halde ona mali destekte bulunmaya çalışacaklarını biliyor, bunu istemiyordu. Fakat ebeveynleri bir tesadüf eseri, sosyal hizmetler ajansı aracılığıyla Sarah'nın hamile olduğunu doğumdan önce öğrendi; Sarah kendi arzusu dışında böyle bir şey yapılmasına kızdı (ona "patronluk" taslanmasından hoşlanmadığını ve Sarah'ya danışmadan onun yerine karar veren insanlara meydan okuduğunu hatırlayalım). Akabinde ebeveynlerinden gelen mektuplar hep anlayışlı tavırlarla doluydu ve hiçbir kınama izi yoktu.

Sarah'nın kaygısı *düşük* derecedeydi ve reddedilmeyle ilgili ayırt edilebilir bir deneyim yaşamamıştı. Problemleri nesnel ve gerçekçiydi, öznel bir çatışma yaşanmadan yönetiliyordu; bunun tek olası istisnası ırk ayrımcılığına karşı özel hassasiyeti ve bunun sonucunda meydan okumalarıydı. Fakat bu da bir siyahi kadın olarak içinde bulunduğu kültürel durum gerçekçi bir şekilde göz önüne alındığında nevrotik bir tepkiden ziyade "normal" olarak adlandırılabilir. Sarah'da nevrotik kaygının göreceli yokluğunun, *aile çevrelerinde psikolojik reddedilme yaşamamış olmasından* kaynaklandığı şeklinde bir sonuca varılabilir. Fakat Sarah vakasında (diğer siyahi kadın Ada'da olduğu

gibi) kültürel bir faktör ortaya çıkmıştır. Sarah ve Ada'nın ait olduğu siyahi topluluklarda kadınların evlilik dışı ilişkilerden hamile kalması, diğer beyaz kadınların kültürel çevrelerinde olduğu kadar kaygı yaratıcı bir durum değildir. Sarah'nın sahici bir kaygı yaratıcı durum yaşamaması buna bağlanabilir. Fakat bu faktör kaygının *daha az* olmasını açıklasa da, Sarah'da nevrotik kaygının *yokluğunu* açıklayamıyordu. Nevrotik kaygı olsaydı, denek nesnel bir kaygı yaratıcı durumda olsa da olmasa da, Rorschach testinde muhtemelen ortaya çıkardı.

Ada

Araştırmadaki diğer siyahi kadın Ada on dokuz yaşındaydı ve Katolik'ti. Yaşamının çoğunu New York'un kenar mahallelerinde geçirmişti. Dört yaşındayken babasını kaybettiğinden, annesi onu ve erkek kardeşini (2 yaş küçük) Sosyal Yardım Bakanlığından aldığı parayla geçindiriyordu. Ada ilköğrenimini bir Katolik okulunda tamamlasa da, liseyi devlet okulunda okumuştur. On yedi yaşında liseden mezun olduğunda annesi "aşırı çalışmaktan sinir krizi " geçirmiş ve güneye, akrabalarının yanına yaşamaya gitmişti.

Ada ve erkek kardeşi teyzelerden biriyle yaşamak üzere New York'a taşınmıştı. Ada'nın asıl kariyer amacı hemşire olmaktı ama hamilelik durumu ortaya çıkınca bebeğine bakabilmek için fabrika işçisi olmaya karar verdi. Ada'nın sosyoekonomik sınıfını net bir şekilde belirlemek zordu; geçmişinde işçi sınıfı unsurları vardı ama asıl amacının hemşirelik olması ve tavırlarının büyük bir kısmı (aşağıda anlatılacak) orta sınıfa uyuyordu. Ada'nın sınıfını tarif ederken, işçi sınıfı ile orta sınıf arasındaki bir sınırda olduğunu belirttik.

Lise yıllarının son yarısından beri yakın bir ilişki yaşadığı bir gençten hamile kalmıştı. Ada'nın tarifine göre genç adam ona karşı hep aşırı "sahiplenici" olmuş, diğer arkadaşlarını sürekli kıskanmıştı ve Ada'nın bu baskıcı eğilimlere kendini

bıraktığı anlaşılıyordu. Genç adam bebeğe soyadını vermeyi kabul etse de Ada'yla evlenmeyi reddetmişti; bunun üzerine Ada'nın tepkisi şöyle olmuştu: "Ben de onu kafamdan attım." Tıbbi muayenesinde frengi olduğu ortaya çıktı, hastalığı genç adamdan kapmıştı.

Ada'nın Rorschach testi herhangi bir özgünlük taşımayan, ortalama zekaya sahip, oldukça basmakalıp, kabullenici ve itaatkar bir kişiliğe işaret ediyordu.³⁷ Kaydında öne çıkan özellikler arasında ise kendisi için yüksek standartlar koyması ama bu standartların olumlu bir içerikten yoksun olması ön plana çıkıyordu. Ada'nın yükselmeye çok ihtiyacı vardı ama *kendi seçtiği bir hedefi veya istediği seviyenin ne olduğuna dair herhangi bir hissi yok gibiydi*. Geleneksel terimlerle söyleyecek olursak bu, güçlü süperegosu olan bir birey tablosuydu. Yüksek standartlara ulaşma motivasyonunun ardında, başka insanların beklentilerini ve kendi içine attığı bazı beklentileri karşılayabilecek olması vardı. Bunun sonucunda kendiliğindenliği ve içsel, içgüdüsel yönelimleri (cinsellik ve husumet) neredeyse tamamen baskılanmıştı. Diğer insanlara karşı duyuşal açıdan ve diğer tepki biçimleri açısından epey potansiyeli vardı ama bu tepkilerin varlığı onda kaygı yaratıyordu çünkü kendi yüksek standartlarına uygun bir şekilde karşılık veremiyordu. Bu noktada, cinsel ilişkilerle ilgili motivasyonlarını hiç kendi ağzından duymadığımızı da hatırlıyoruz. Rorschach testinde ortaya çıkan tabloya bakınca, onu motive eden şeylerin hem kendi cinsel yönelimleri hem de *genç adamın beklentilerini karşılama ihtiyacı* olduğu hipotezinde bulunduk. İkinci motivasyon muhtemelen daha önemliydi çünkü Ada'nın kendi güçlü cinsel baskılamasını aşabilmesi için kurallara uyma eğilimini cinsel ilişki tarafında sergilemesi gerekiyordu.

Kartlardan birine (Kart VII) hastanedeki vajina muayenesi ile ilgili bir karşılık verdikten sonra, testin geri kalan tüm kartlarına yansıyan genel bir rahatsızlık duydu; hissettiği rahatsızlık onu boş ve uydurma konuşmalar yapmaya sevk etmeye

başladı. Standartlarına uyacak şekilde davranmayı başaramadığında (hamilelik de böyle bir başarısızlıktı), yönünü kaybediyor, hem kendisiyle hem de diğer insanlarla bağ kurmakta zorlanıyor ve yoğun bir kaygı ortaya çıkıyordu. Rorschach testindeki puanları şöyleydi: Derinlik 2 1/2, genişlik 4 1/2, ele alış 3. Bu puanlarla, diğer genç kadınlara kıyasla *yüksek* kaygı kategorisine yerleşiyordu.

Ada, çocukluk kaygısı kontrol listesinde *orta ölçüde yüksek*, şimdiki zaman ve gelecek listelerinde ise *orta ölçüde düşük* kategorisine giriyordu. En çok kaygı duyduğu alanlar işte başarı ve başarısızlık, aile ve ebeveyn ikamelerinin onun için ne düşündüğü, öğretmeniyile ilişkili kaygılar ya da annesinin onu azarlaması ile ilgiliydi.

Ada'nın Walnut House'daki ve görüşmelerdeki davranışlarında yukarıda anlatılan kurallara uyma ve yüksek standartlar kombinasyonu sergileniyordu. Bütün soruları görev gibi cevaplıyor fakat kendiliğinden ortaya çıkan bir duygu ya da düşünce göstermiyordu. Yurttaki işlerin yapılması konusunda çok güvenilir biriydi ama inisiyatif isteyen hiçbir işte işbirliğine yanaşmıyordu. Sarah'daki gibi bağımsızlık ya da meydan okuma eğilimlerinin hiçbirine sahip olmadığı için beyaz kadınlarla arası iyiydi. Okuldayken her zaman yüksek notlar almıştı. Gittiği okullardan memnuniyetini dile getirirken, "Size her şeyi ezberletiyorlar, böylece daha çok şey öğreniyorsunuz" diyordu.

Ada'nın kendisiyle ilgili katı standartlara bağlı kalma ihtiyacının kökeni annesini tarif edişinde ve annesi ile (ve bir ölçüye kadar da teyzesi ile) ilişkilerini anlatışında görülebiliyor. Ada çocukluğunda annesinin "mutlu" bir kişi olduğunu üstü kapalı olarak söylemiş olsa da, annenin yaşadığı "sinir krizi"-nin ana semptomunun "her şeyi düşünmek ve endişelenmek" olması, kadının muhtemelen gergin ve katı bir kişi olduğuna işaret ediyor. Annenin katı olduğunun en belirgin işareti çocuklarına sert davranmış olmasıdır; Ada annesinin sık sık

kardeşini kırbaçladığını ve sebep olarak da “Çağırdığım an gelmedin” dediğini aktarıyordu. Ada o kadar sık ceza almamıştı ve kendi ifadelerine göre annesi ona fazla yumuşak davranmıştı. Ada’nın böyle demesi, bir çocukluk anısının nesnel tarifinden ziyade kendi katı standartlarının (yani Ada, annesinin onu daha sık cezalandırmış olması gerektiğine inanıyordu) dışavurumu olabilir. Ada hep itaatkar bir çocuk olmuştu, hiçbir zaman annesinin dediklerinden çıkmamıştı; annesine karşı sadece ara sıra ve çok hafif husumet hissetmişti. Kendi kendine patlamayı ve öfkeden “kurtulmayı” öğrendiğini aktarmıştı. Annesi ve daha sonra birlikte yaşadığı teyzesi inançlı ve ibadet eden Katoliklerdi ve Ada da hep öyle olmuştu.

Ada teyzesinin de çok katı olduğunu söyledi. Walnut House’da teyzeyle yaptığımız bir görüşmede kadın Ada’nın standartlarının yüksek olması için bilinçli olarak hayli çaba sarf ettiğini, onunla hep gurur duymuş olduğunu ve hamile kaldığı için Ada’ya ceza vermek gibi bir niyeti olmadığını ama hamilelik sonrası Ada’yı evine kabul edemeyeceğini çünkü bunun diğer iki çocuğuna öğrettiği yüksek standartlara zarar verebileceğini anlattı. Teyzenin tavırlarının Ada’nın içinde bulunduğu aile grubundakileri temsil ettiğini düşünürsek, yetişkinlerle ilgili olarak Ada’nın psikolojik örüntüsünün altında yatması muhtemel formülün şeması şöyledir: (1) Bu yetişkinler ona “yüksek standartlar” aşılama istemiştir; (2) bu standartları karşıladığı ölçüde onunla gurur duymuşlardır ve (3) bu standartları karşılamazsa onu reddetmekle tehdit etmişlerdir.

Yetişkin olana kadar annesiyle biraz mesafeli de olsa sıcak bir ilişkisi olduğuna inanan Ada’da anne tarafından reddedilmeye dair belirgin duygular bulmak imkansızdır. Çocukluğundan itibaren Ada’nın, annesinin ve yakın çevresinin koyduğu bu “yüksek standartları” gayet iyi kabullendiği ve bunlara uyduğu çok nettir, öyle ki anneye onu reddetme fırsatını hiç vermemiştir. Ada Walnut House’da iken hamile olduğunu erkek kardeşinin öğrenmesini hiç istememişti, öğrenirse

kardeşinin onu reddedeceğinden emindi; annesine durumu yazması da aylarını almıştı. Sonunda annesine haber verdiğinde, annesi bebek gerçeğini kabullenmiş görünmüş, bebeğe birlikte bakmakla ilgili planlar önermişti.

Ada'da orta ölçüde yüksek kaygı buluyoruz. Değişik açılardan bakıldığı için reddedilme puanları farklıdır. Teyzesi tarafından orta ölçüde yüksek derecede reddedilmiştir; erkek kardeşinden beklediği reddedilme yüksek derecededir ve bu olaya kadar annenin isteklerine tam anlamıyla uyduğu için annesiyle ilişkisindeki reddedilme ögesini değerlendirmek güç olsa da, Ada'nın annesi tarafından reddedilmekten epey korktuğuna dair işaretler vardır. Dolayısıyla bu ilişkide reddedilme olasılığının mevcut olduğunu varsayabiliyoruz.

Fakat Ada'nın kaygısındaki dinamikleri anlamamızı belirleyen en temel nokta, onun *"yüksek standartlar"* karşısında hissettiği reddedilmedir. Bu standartlar kendi seçtiği, kendi içinden gelen doğal değerler değil, anne ve yakın çevrenin ona aşıladığı biçimsel beklentilerdi. Şu anda yaşadığı reddedilme deneyiminin kendini-reddetme deneyimi olması bu yüzden çok anlamlıdır; benliği ebeveynin otoritesi tarafından ele geçirilmiştir. Ada içselleştirilmiş bu standartlara uygun davranmadığına inandığında, yoğun bir psikolojik yönelim bozukluğu ortaya çıkıyor (Rorschach testinde en canlı haliyle örneklenmiştir) ve bunu öznel çatışma ve çok yoğun bir kaygı takip ediyordu.

Annesinin doğacak bebeği kabul edecek olması, Ada'yı potansiyel ve örtük olarak reddetmesine karşı bir sav olamazdı. Gerçekten de, Sarah konusundaki yorumlarda da belirtildiği gibi, Walnut House'daki siyahi genç kadınların vakalarında reddedilmeyle ilgili problemler diğerlerinden daha farklı değerlendirilmelidir. Siyahi çevrelerden gelen Sarah ve Ada vakalarında, evlenmeden çocuk sahibi olmanın beyaz çevrelerde olduğu kadar ciddi ve utanç verici bir olay olarak görülmediğine dair pek çok

gösterge vardır. Ada örneğindeki reddedilmenin, yani teyzenin artık onun yanında kalmasına izin vermeyecek olması, Ada'nın kardeşinin onu reddedecek olmasından korkması, Ada'nın kendini reddetmesi gibi durumların evlilik dışı çocuk sahibi olmaktan ziyade, hamilelikle sonuçlanan eylemlerin kendisinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu eylemlerde kınanan şeyin ne olduğunu tam olarak tanımlamak da zordur çünkü bozulduğu söylenen söz konusu "standartlar" belli bir içeriği olmayan sadece biçimsel unsurlar taşıyan beklentilerdir. Kanımca Ada'nın yüz yüze geldiği reddedilmenin ve kaygısının altında yatan psikolojik yönelim bozukluğunun kaynağı Ada'nın annesi ve annesinin çevresindekilerin otoritesine değil bir başkasının (yani genç adamın beklentilerine ve kendi cinsel dürtülerine) otoritesine ve beklentilerine uygun davranmış olmasıdır. Ada'nın cinsel ilişkiler ya da hamilelikle ilgili olarak belirgin herhangi bir suçluluk duygusu sergilememiş olması bu ifadeyi destekleyen bir veri gibi görülebilir. Kaygısının, annesinin beklentilerine uygun davranmaması sonucu ortaya çıkan psikolojik yönelim bozukluğunun doğrudan bir sonucu olduğu görülmektedir.

Araştırmamızda yer alan önceki vakalarda nevrotik kaygının altında yatan çatışmanın (ilk olarak ebeveynlerinin tavırlarıyla ilgili olarak) beklentilerle gerçekliğin arasının açılması olduğuna dikkat çekmiştik. Ada vakasında kaygının altında bu çelişkinin yattığı açıktı ama biraz farklılaşmıştı; kendisiyle ilgili içe yansıttığı beklentiler ile gerçeklerin arası açılmıştı.³⁸ *Ada vakasında kaygı, cinsel ilişkiler veya hamilelikten suçluluk duy-mak yüzünden değil, annesinin dışındaki bir otoriteye ve beklentiye uygun davrandığı için yaşadığı psikolojik yönelim bozukluğunun ta kendisinden ortaya çıkmıştır.*

Ada, içe yansıttığı şekliyle de olsa, annesinin beklentilerine uygun davransaydı kaygıdan kurtulabilirdi diye düşünenlerimiz olabilir. Fakat Ada vakasında kaygıdan korunmak için bu yolun çok zayıf kalacağı bolca örneklenmiştir. Bu yöntemle kaygıdan kurtulmayı başarmak ve bunu böyle sürdürmek

için asla kendi isteklerinin peşinden gidemeyecek, annesi dışında hiç kimsenin isteğine uygun davranamayacaktı; fakat diğer insanlarla ancak onların beklentilerini gerçekleştirerek ilişki kurabildiği için psikolojik örüntüsü sürekli bozulma tehlikesiyle karşı karşıya kalacaktı. Bu vaka, kaygıdan kurtulması kendi özerkliğine değil bir otoriteye uygun davranmasına bağlı olan kişinin yaşadığı ikilemi örneklemektedir.

Sarah ve Ada arasında yapılacak bir karşılaştırma, yukanda anlatılan nevrotik kaygı dinamiğine ışık tutabilir. Her iki siyahi kadın için de gayrimeşru çocuk doğurmak, beyaz kadınlarda olduğu kadar kaygı yaratıcı bir durumu temsil etmiyordu. Her ikisi de bir şeye uygun davranıyorlardı; Sarah'ınki, başta ırk ayrımcılığı meseleleri olmak üzere, bilinçli bir ayarlama yöntemine uygun davranmaktı fakat uygun davranmanın kendi bağımsızlığını tehdit ettiğini hissederse bilinçli meydan okumalarla özerkliğini ve kendisiyle ilgili duygularını korumaya alıyordu. Ada'nın uygun davranma modeli ise bilinçli olduğu kadar bilinçsizce de uygulanan bir modeldi; kendisine dair hisleri ve kendini kabul etmesi, prototip olan annesinin beklentilerine ne kadar uygun davrandığına bağlıydı. Sarah'da ebeveyn tarafından reddedilme duygusu yok denecek kadar azdı; Ada'da ise reddedilme duygusu oldukça fazlaydı; hatta içe yansıttığı standartlar karşısında kendini reddetme biçimini de alıyordu. Sarah'da öznel çatışma ve kaygı çok azdı. Ada'da ise içe yansıttığı beklentiler ile gerçek durum arasında *şiddetli bir öznel çatışma* yaşanıyor ve bu da belirgin bir psikolojik yönelim bozukluğu ve yüksek seviyede kaygıya yol açmıştı.

IRENE: KAYGI, AŞIRI TİTİZLİK VE UTANGAÇLIK

On dokuz yaşındaki Irene, evlat edinilmiş bir çocuktur; ebeveyni nispeten yaşlı bir orta sınıf aileydi. Hep kırsalda yaşamışlardı. Kardeşi olmadığı için Irene'in çocukluğu epey

yalnız geçmişti. Lise yıllarında yakın bir ilişki yaşadığı nişanlısından hamile kalmıştı. Irene ebeveynlerinin bu birlikteliğe açık bir şekilde itiraz etmediklerini ama nişanlısının ailesinin bir içki dükkanı işletmesi yüzünden onu onaylamadıklarını aktardı. Liseden mezun olduktan sonra ve evlenmeyi planlamadan önce nişanlısıyla birkaç kez cinsel ilişki yaşamıştı.

Irene'in Rorschach testinde çok aşırı titizlik, temasla ilgili oldukça yoğun bir utangaçlık ve geri çekilme eğilimi, aşırı işlenmiş bir kontrol ve basmakalıp ilgi alanları (muhtemelen kırsalda yaşayan tek çocuk olmasından kaynaklıydı) ama aynı zamanda yüksek derecede özgünlük öne çıkıyordu.³⁹ Sanki olası cevapları değerlendirip bir kısmını eliyormuş gibi kartlara uzun uzun bakıp duraklaması, kendini ifade etmekle ilgili kültürel bir güçlük yaşadığını gösteriyor gibiydi ama zorlanımlı bir titizlik olduğuna dair de işaretler vardı. Bu zorlanım çok iyi bir şey yapmak için öyle çok gayret göstermesine neden oluyordu ki üretkenliği çarpıcı bir şekilde engelleniyordu.

İç kaynaklı telkinleri kolayca kabul etse de, diğer insanlarla ilgili duygusal uyarılara tepki verirken çok temkinli bir tavır sergiliyordu. Utangaçlığı, geri çekilmesi ve temkinli tavırları, kendini ifade etme ve karşılık verme alanlarında kültürel güçlükler yaşıyor olmasıyla kısmen açıklanabiliyordu; kendisi de bu özelliklerini aynı noktaya bağlıyor, "Ben kırsalda yaşamış bir kızım" diyordu. Fakat bu temkinli tavır, daha derin bir seviyede, kaygı yaratabilecek duygusal katılımlara karşı bir korumaydı; kaygısı en çok aşırı titizliğiyle kendisini gösteriyordu. Sanki mükemmel olma ve çok yüksek birtakım standartları karşılama zorlanımını araç olarak kullanmadan insanlarla bağ kuramıyor gibiydi. Ne var ki, utangaçlığını ve temkinini aşmayı başarıp Rorschach testindeki dış uyarılara tepki vermeye başlayınca kaygısı ve aşırı titizliği azaldı. Bu da aşırı titizliğinin, kaygı yaratıcı durumlara karşı bir savunma olduğunun işaretiydi. Rorschach testindeki kaygı puanları şöyleydi: Derinlik 4 1/2, genişlik 2, ele alış 2. Bu puanlar, di-

ğer genç kadınlara kıyasla onu *orta ölçüde yüksek* kaygı kategorisine yerleştiriyordu.

Hem çocukluk hem de şimdiki zamana odaklı kaygı kontrol listelerinde nicelik açısından *düşük kaygı* kategorisindeydi ama bu sonucun Rorschach testinde de görülen ifade tutukluğundan kaynaklandığı kesindi. İlk listede işle ilgili başarı ve başarısızlık en ön plandaki kaygı alanıydı; ikinci olarak ise fobi seviyesindeki endişeleri geliyordu; şimdiki zaman kaygı listesinde öne çıkan kaygı alanları ise yine önce işle ilgili başarı ve başarısızlık, sonra da ailesinin onun hakkında ne düşündüğü idi.

Öyle görünüyordu ki Irene'in zorlanımlı aşırı titizliği tüm yaşamına damga vuran bir karakter özelliği idi. Lisede sınıf birincisi olarak mezun olmak için büyük bir gayret sarf ettiği ve ardından geçici bir "sürmenaj" geçirdiğini anlatıyordu. Bir diğer örnek de, arkadaşlarını asla kendinden "daha aşağı sınıflardan" gelenler arasından seçmemeye özen göstermesiydi. Görüşmeler sırasında da temkinli davranmış, karşısındakini memnun etmek için epey istekli bir tavır sergilemişti ama bu davranış benim onayımı almaktan ziyade kendisinin benimsediği belli davranış standartlarına uygun davranma amaçlıydı.

Ailesi hem din hem de ahlak açısından çok muhafazakar bir aileydi; dans etmeye, sigara içmeye ve sinemaya gidilmesine karşıydılar. Ancak, bu açılardan Irene'e açık ve net olarak özgürlük tanımuşlardı. Irene daha geniş görüşlü bir kiliseye katılmış, yukandaki aktiviteleri ailesinin açık bir itirazı olmadan (ama aşağıda da görebileceğimiz gibi olasılıkla, örtük olarak epey itiraz hissederken) uygulamıştı. Annesini tarif ederken "Hep çok endişelidir" diyordu. Walnut House'da anneye yaptığımız görüşmede, Irene'den söz ederken "Annesinin küçük kızı" demişti ve kızının "üzerine titrediğini" ve aşırı korumacı olduğunu hem Irene hem de anne kabul ediyordu. Irene'in hamile kalması onları hem şaşırtmış hem yaralamıştı

ama durumu kabullenmişler ve Irene'in gelecek planlarında onunla işbirliği içine girmişlerdi. Fakat tavırları yine, bir çocuğun bakımını üstlenen yetişkin tavırlarıydı.

Evdeki geçmişine açık bir duygusal boşluk damga vurmuştu, ebeveynleri ne kendi aralarında ne de Irene ile tartışmayı prensip edinmişlerdi. Asla dayak atmıyor ama Irene bir çocukluk kabahati işlediğinde neyin yanlış olduğuna ikna etmek için onunla konuşuyor ve sonra da bir sandalyede sessizce oturtuyorlardı. Irene bu sandalye seanslarını "Patlayacakmış gibi hissediyordum" diye tarif ediyordu. Çocukluğunda duygusal alışveriş deneyimlememesi, bir çocuk olarak duygusal çıkışlarının olmaması ve bir de ebeveyninin katı standartlara inanmasının, Irene'in yoğun suçluluk duyguları geliştirmesi için zemin oluşturduğunu söyleyebiliriz. Bu suçluluk duygularının Irene'i aşırı titiz olmaya iten önemli bir motivasyon olduğunu söylemek de makul olacaktır. Çocukluğunda hep yalnızlık çektiğini aktarmıştı. Sonra özür dileyerek, evdeki iki köpeğine ebeveynlerinden daha yakın olduğunu söyledi. Kendisiyle annesi arasında bir anlayış bağı olduğunu bir kez bile hissetmemiş, annesiyle hiçbir zaman samimi bir konuşma yapmamıştı.

Onu, ebeveynlerinin onaylamadığı bir oğlanla birlikte olup cinsel ilişki yaşamaya iten şeyin, ebeveynlerine, özellikle annesine karşı duyduğu baskılanmış husumet ve evdeki ilişkilerinde göremediği sıcaklık ve anlayışı telafi etme ihtiyacı olduğu anlaşıyordu. Walnut House'da Irene'le yapılan daha sonraki görüşmelerde, özellikle annesinin onun üzerine titremesine ama onu hiç anlamayıp ona hiç inanmamasına odaklanarak annesiyle ilgili epey öfke ve husumet duyduğunu ifade etti.

Irene, Walnut House'da kendisine sağlanan terapötik fırsatları yapıcı bir şekilde kullandı. Aylar sonra elde edilen takip verileri, Irene'in üniversiteye büyük bir keyifle gittiğine ve çok iyi uyum sağladığına işaret ediyordu.

Irene vakasında hiçbir fiziksel reddetme yaşanmamasına (örneğin, ceza), epey yoğun duygusal reddedilme ve çok fazla yalnızlık çekildiğine dair sağlam işaretler vardır; bu nedenle ebeveyn reddi açısından onu *orta ölçüde yüksek* olarak derecelendirdik. Gayet belirgin kaygı semptomları (aşırı titizlik, geri çekilme, temkinlilik ve utangaçlık) temelinde de genel kaygı derecelendirmesi *orta ölçüde yüksekti*.

Bu davranış özellikleri yüzeysel olarak Irene'in geçmişindeki yalnızlığıyla ilişkili görünse de, daha derin bir seviyede bu aşırı titizliğin, geri çekilmelerin ve temkinin, ebeveyniyle ilişkilerinde kaygı yaratacak durumlara uyum sağlama çabalarını temsil ettiği anlaşılıyor. Geri çekilmeleri ve temastan utanması ailesindeki soğuk ortama karşı korunma çabası olmalıydı ve bence aşırı titizliği ebeveynlerinin katı standartlarına uymazsa onlar tarafından kabul edilmeyeceği gerçeğine uygun davranma gayretiydi. Ailesindeki duygusal boşluk ve gerçekdışılık da aynı şekilde Irene'in kaygısının altında yatan öznel çatışmanın bağlamını oluşturuyordu. Ebeveynleri sadece kendi agresyonlarını açıkça baskılamakla kalmamış, Irene'e tepki gösterme fırsatı da tanımamışlardı (örneğin, "ikna ederek" ve sandalyede uzun süre oturarak Irene'in öfkesini ve husumetini buyurgan bir tavırla baskılamaları). Yukarıda belirttiğim gibi, ebeveynleri görünüşte onun özgür seçimler yapmasına karışmasa da, Irene bu seçimleri yaparken baskıladığı husumetle birlikte epey suçluluk duygusu yaşamıştı. Zorlanımlı aşırı titizliğinin arkasındaki güdünün de bu suçluluk duygusu olduğu görülebiliyordu.

Parantez içinde şu gözlemde de bulunabiliriz: Irene'in öznel çatışmasını ve suçluluk duygusunu psikolojik açıdan daha da şiddetli hale getiren şey, ebeveynlerine karşı bilinçli husumet duymasına asla izin verilmemiş olmasıdır. Doğrudan ebeveynlerinin elinden ceza çekmiş Louise ile Bessie'nin tersine Irene suçluluk duygularını yöneltebileceği nesnel bir odak bulamamıştır.

10. Bölüm

Vaka İncelemelerinden Öğrendiklerimiz

Bilinçaltındaki irrasyonel malzemenin oluşturduğu tehdit, insanların kendilerinin bilincinde olmaktan neden korktuğunu açıklıyor. Perde arkasından gerçekten bir şey çıkabilir, kim bilir; bu yüzden insan kendi bilincinin dışında kalan faktörleri “göz önüne alıp dikkatli bir şekilde gözlemlemeyi tercih eder.”

—Carl Jung

Son eki bölümdeki vaka incelemelerde hangi temel meselelere değinildi? Bu vakalardan, kaygıyı anlamak için bize yardımcı olacak ne gibi fikirler çıkabilir?

KORKUNUN ALTINDA YATAN KAYGI

Yukarıda ele alınan ilk incelemede gördüğümüz gibi kanser olduğunu düşünerek korkan Brown bu korkusunu “gerçekçi” ve “rasyonel” bir korku olarak niteliyordu. Bu korkunun, daha derinlerde yatan bir kaygıyla bağı olmadığını söylüyordu. Fakat aynı zamanda bu kanser korkusunun bir kaygı nöbetine doğru ilerlerken atılan ilk adım olarak düzenli bir şekilde ortaya çıktığını görmüştük. Kanser korkusunu dikkat odağında tuttuğu sürece bilinçli kaygısının ortaya çıkmadı-

ğına fakat kaygı rüyaları ve bilinçli kaygısı baş gösterince (düzenli olarak birkaç gün sonra bu yaşıyordu) kanser korkusunun geçtiğine de dikkat çekmiştik. Dolayısıyla kanser korkusunun hem yaklaşmakta olan kaygı nöbetinin ilk hali olduğu hem de rasyonel ve gerçekçi denebilecek bir tehdidi ait olmadığı bir yere koyarak derinlerdeki kaygının üzerini örtme aracı olarak kullanıldığı sonucunu çıkarmamız gerekir.

Kanser korkusuyla ilk işaretlerini verdiğini söylediğimiz kaygı nöbeti, Brown'ın nevrotik kaygısının altında yatan çatışmanın yani annesiyle çatışmasının bazı yönleriyle düzenli bir ilişki içindeydi. Kanser korkusunu tutarlı bir şekilde içinde barındırmayı başarabilseydi (ya da farazi konuşacak olursak, gerçekten kanser olsaydı), altta yatan çatışması ve kaygısı hafiflemiş olacaktı. Çünkü böylece suçluluk duymadan hastanede kalabilecek ve bakım görebilecekti; hatta annesi de ona destek vermek zorunda kalacağından anneden de hıncını alabilecekti. Dolayısıyla, kanser korkusu ile annesiyle çatışması arasında içerik açısından yüzeysel farklılıklar görünse de, bence, nevrotik korku ile altta yatan nevrotik kaygı arasında mantıklı ve öznel açıdan tutarlı bir ilişki mevcuttur. Zira bu anne problemi de Harold Brown için sembolik anlamda, bir "kanser" değil miydi?

Helen vakasında doğum korkusunun, hamileliğiyle bağlantılı baskılanmış suçluluk duygularından doğan kaygının nesneleştirilmesi olduğu hipotezinde bulunmuştuk. Bence bu hipotez doğrulandı. Helen'in endişeleri çocuk doğurmanın vereceği acılarla bağlantılı olsaydı (Helen tarafından kolayca oluşturulabilecek ve "rasyonel" olan bir korku odağı) altta yatan suçluluk duygularıyla yüzleşme gibi çok daha zor bir problemle karşılaşmayacaktı. Bu suçluluk duygularını kabul etmesi bile onun psikolojik korunma stratejilerinin tüm yapısını bozabilecek ve onu derin bir kaygıya sevk edecek bir tehdit olacaktı.

Bu vakalarda korkuların, altta yatan kaygının nesneleştirilmiş ve özelleştirilmiş odakları olduğunu görüyoruz. Nevrotik bir korkunun abartılı bir nitelik taşımasının nedeni, altta

yatan nevrotik kaygıdır. Ayrıca şu noktalara da dikkat çekmeliyiz: (a) Belli bir nevrotik korkunun içeriği, özne tarafından tesadüfen ya da şans eseri seçilmez, o öznenin derinlerinde yatan nevrotik çatışma ve nevrotik kaygı örüntüsü ile tutarlı, öznel, mantıklı bir ilişki barındırır ve (b) nevrotik kaygı, altta yatan kaygı çatışmasının üzerini kapatma işlevi görür.

Bekar anne incelemelerine başlarken, bireyin karşısına çıkan günlük meseleler ve problemler değiştikçe, nevrotik korkuların da değişeceğini ama nevrotik kaygının nispeten değişmeden kalacağını öne sürmüştüm. Daha önce de belirttiğim gibi, bu vakalarda doğumdan sonra ikinci bir Rorschach testi ve kaygı kontrol listeleri kullanmamızın bir amacı da bebeğin doğumundan sonra kaygı odaklarında değişimler olup olmadığını belirlemektir. Bu hipotezi destekleyen bir iki veri görüldü. Doğumdan sonra incelemeye devam edebildiğimiz ve ikinci bir Rorschach testi uygulayabildiğimiz Helen, Agnes, Charlotte, Frances, Dolores vakalarında elde ettiğimiz sonuçlara göre (a) nevrotik kaygı biraz azaldı fakat (b) bireyin kendine özgü kaygı örüntüsü aynı kaldı. Bazılarında odak değiştirildiği görüldü; örneğin Helen'in doğumla ilgili kaygı odağı büyük ölçüde ortadan kayboldu ve erkeklerle ilişkilere dair doğumdan önceki Rorschach testinde görülen kaygısında hafif bir artış kaydedildi. Frances'te, erkeklerle ilişkiler gibi kaygı yaratan durumlara karşı oluşturulan katı savunmalardan (kısıtlamalardan) çıkılıp, bu tür ilişkilere dair olasılıkların daha çok kabul edildiği bir noktaya geçiş yapıldı ve açık kaygıya dair daha çok işaret görüldü. Fakat bu hipotezi desteklemek için elimizdeki incelemeden gelen veriler yetersizdir.

Brown vakası, bekar anneler incelemesinde (doğum sonrasında çok sayıda kadın üzerinde inceleme yapamadığımızı da buraya eklememiz gerekir) nevrotik kaygının odaklarının kaymasına dair neden daha çok veri alamadığımıza ışık tutar. İki buçuk yıl boyunca incelenen Brown vakasında kaygı odaklarındaki kayma çok açıktı ve yukarıdaki hipotez net bir

şekilde örneklenebiliyordu. Ne var ki ilginç bir olgu da göze çarpmıştı: Altta yatan çatışmalarının çözüme yakınlığı kaygı anında olduğundan fazla olmadığı halde, Brown şiddetli kaygı nöbetlerinden sonra bir ya da birkaç hafta boyunca rahatladığı bir dönem yaşıyordu.

Bu olgu, yani şiddetli bir kaygı döneminden sonra altta yatan çatışma ciddi ölçüde çözülmediği halde rahat hissedilen bir dönem yaşanması elbette kafa karıştırıcı bir problemdir. Bu duruma getirilebilecek açıklamalardan biri kaygıya dahil olan suçluluk duygusu üzerine temellendirilebilir. Gözlemlerime göre, genelde nevrotik kaygının altında yatan iç çatışmaya dahil olan ve anlaşılması güç olsa da her yere sinen ciddi ağırlıkta bir suçluluk duygusu vardır. Brown vakasında genç adamın *kaygı vesilesi kendi başarıları olunca annesi karşısında suçluluk hissettiği, kaygı vesilesi anne bağımlılığı olunca da kendine karşı suçluluk hissettiği* net bir şekilde görülebiliyordu. O halde belki de birey acı dolu bir kaygı deneyimine göğüs gerince bu suçluluk duygusu geçici olarak diniyordu. Dolayısıyla, suçluluk duygusunun neden olduğu kaygı böylece geçici olarak diniyordu. Belki de kişi adeta kendine şunları söylüyordu: "Bedelini ödedim; şimdi biraz dinlenebilirim."

Bu rahatlama döneminden sonra nevrotik kaygı, genelde yeni odaklar üzerinden yeniden ortaya çıkıyordu. Bu nedenle bekar anne grubu üzerindeki incelemelerimiz doğumdan sonra da uzun bir süre devam etseydi, bu genç kadınlar bir işe girip çalışmaya başladıklarında ya da yeni bir erkek arkadaşla ilişki kurmaya başladıklarında belki de yeni kaygı odakları belirlediğini görebilirdik. Bu incelemede elde ettiğimiz veriler, nevrotik kaygının altta yatan örüntüsü aynı kalsa da nevrotik korku odaklarının değişeceği hipotezinin doğru olabileceğine dair işaretler barındırmaktadır. Fakat bu hipotezin desteklendiğini söylememize yetecek kadar kesin veri toplayabilmiş değiliz.

Bu incelemedeki vakalar, *kaygı ve husumetin (açık ya da örtük) birlikte artıp azaldığını* göstermektedir. Öznelerin (diyelim ki Agnes ve Brown'ın) nispeten daha kaygılı olduğu zamanlarda, daha örtük ya da açık husumet görülüyordu; kaygı hafiflediğinde ise, husumet de aynı şekilde hafifliyordu. Gördüğümüz gibi bu karşılıklı ilişkinin bir nedeni şuydu: Kaygı deneyiminde yaşanan şiddetli acı ve çaresizlik, bireyin kendisini o duruma getirmekle sorumlu tuttuğu kişilere karşı husumet duymasına yol açıyordu. Bu karşılıklı ilişkinin altında yatan bir diğer nedenin ise husumetin (özellikle baskılanan husumetin) kaygı doğurması olduğunu gözlemledik. Brown'ın annesine duyduğu baskılanmış husumet dışavurulacak olsaydı, bağımlı olduğu kişinin ta kendisini kendinden uzaklaştıracaktı; işte bu yüzden husumet olması demek daha çok kaygı demekti. Dolayısıyla nevrotik kaygısı olan insanlar da husumet ortaya çıktığında bu *husumet genellikle baskılanır ve diğer insanları memnun etmek ve yatıştırma çabalarının artırılması gibi reaktif bir biçime dönüşür*. Bunun en canlı örneğini, bu incelemenin en kaygılı kadını olan ve kişiliğini başkalarını memnun etme ve yatıştırma konusunda en ince ayrıntısına kadar eğiten Nancy'de gördük.

Ne var ki, bir vaka (karakter yapısı sadomazoşist olan Agnes) bizlere husumet ve agresyonun, kaygı yaratacak durumlara karşı bir savunma mekanizması olarak kullanıldığını da gösterdi. Agnes agresif ve düşmanca davranarak sevgilisini onu terk etmemeye zorluyor, böylece daha da kaygılı biri olmamaya çalışıyordu.

ÇATIŞMA: KAYGININ KAYNAĞI

Yukarıdaki vakalarda nevrotik kaygı bulduğumuz her yerde öznel çatışmayla da karşılaştık.¹ Yüzeysel olarak bakıldığında bu, görülmesi ve gösterilmesi kolay bir ilişki gibi duruyor. Belirgin derecede nevrotik kaygıya rastlanmayan vakalarda

(Bessie, Louise, Sarah, Phyllis, Charlotte) belirgin bir öznel çatışma da yoktu. Fakat daha ilginç olan soru şudur: "Çatışma neyin çatışmasıdır?"

Çatışma, her vakada kendine özgü birçok farklı biçime giriyordu. Buna dair üç örnek verecek olursak, Brown'daki öznel çatışmanın kaynağı, biraz özerklik kazanma ve kendi yetilerini kullanma ihtiyacı ile bu yetilerini kullanırsa annesi tarafından öldürülecek olmasında yatıyordu. Bu yüzden davranışlarındaki en büyük özellik anneye (ve anne ikamelerine) aynı zamanda hem yoğun bir bağımlılık ve hem de husumet duymaktı. Bu çatışma etkinleştiği an, yoğun ve şiddetli bir yetersizlik, çaresizlik hissi ve dolayısıyla kaygı ortaya çıkıyor, Brown hareket etme yetisini engelleyecek kadar felç oluyordu. Helen'deki çatışma bir tarafta suçluluk duyguları ile diğer tarafta ahlak dışı ve entelektüel açıdan üstün görünme ihtiyacı (özdeğerini bunlar üzerinden sağlıyordu) arasındaydı. Nancy'nin çatışması, emniyette hissetmek için tamamen başkalarına bağımlı kalma ihtiyacı ile aynı zamanda geri kalan herkesin güvenilmez olduğuna duyduğu inanç arasındaydı.

Bu kişilerin her birinde de çatışmayı tetikleyen durumlar (örneğin, Brown için bir yanda bağımlı olması, diğer yanda ise bireysel başarı fırsatları; Helen için hamileliği ile ilgili suçluluk duygusu; Nancy için ise nişanlısıyla ilişkileri) aynı zamanda kaygı yaratıcı durumlardır. İncelemelerde *içsel çatışmaya belirgin bir kaygı eşlik eder ve nevrotik kaygıyı başlatan da bu çatışmanın etkinleştirilmesidir.*

Bir de bireyin olmasını beklediği tehdit ile çatışma arasındaki ilişkinin ne olduğuna dair bir soru ortaya çıkar. Kaygının (hem normal hem nevrotik) mutlaka beklenen bir tehditle ilişkili olduğu ifadesi kabul gören bir ifadedir; mevcut incelemedeki veriler de bu ifadeyle çelişmemektedir. *Normal kaygı ve korkuda, tehdidin tarifi, bununla ilgili bir endişe olmasını açıklayacak bir içeriğe sahiptir.* Ölümle ilgili kaygı bunun bir örneğidir. Kaygı ile korku arasında yaptığımız ayrımı hatırlayalım:

Tehdit, temel bir değere yöneldiği zaman, buna verilen tepki kaygıdır; tehdit çevresel bir değere yönelik olduğunda buna verilen tepki korkudur.

Fakat nevrotik kaygıda iki koşulun mevcut olması gerekir. (1) *Tehdit, hayati bir değere yönelik olmalıdır* ve (2) *bu tehdidin yanında bir başka tehdit daha olmalıdır*, öyle ki, birey bir tehditte kaçarken diğeriyle yüz yüze gelmek zorunda kalır. Nevrotik kaygı örüntülerinde, bireyin varlığı için temel öneme sahip değerler birbiriyle çelişki içindedir. Brown yetilerini kullanırsa ölüm tehlikesiyle yüz yüze gelecektir ama annesine bağımlı kalmayı sürdürürse bunun bedelini değersizlik ve topyekûn çaresizlik hislerinin devamıyla ödeyecektir ki bu da öldürülmek kadar ciddi bir tehdittir. Bir örnek daha verecek olursak, Nancy, güvenilmez olduğuna inandığı insanlar (annesi ve nişanlısı) tarafından reddedilme tehdidiyle yüz yüzedir fakat bu insanlar olmadan var olma yetisi olmadığından bu sefer de tam tersi olan bir başka tehditle yüz yüze gelmektedir. *Nevrotik kaygıdaki "tuzağa düşme" duygusunun özünde birey hangi yöne dönerse dönsün hep bir tehditle yüz yüze gelme vardır.* Dolayısıyla, nevrotik kaygıda birey tarafından beklenen tehdidin yapısı incelendiğinde çatışmanın iki tarafında da bir tehdidin mevcut olduğu görülür.

Yukarıdaki vakalarda dolaylı olarak ortaya çıkan ve örneklenen bir problem de vardır: Nevrotik kaygı *vesilesi* ile *nedeni* arasındaki ayrım (buradaki "vesile" terimi nevrotik kaygı zeminini yaratan olay anlamındadır). Brown'ın nevrotik kaygısındaki vesilelerin genellikle onun yeterli bir şekilde halledebileceği ve hallettiği (üniversitedeki ödevlerini başarıyla yapması gibi) durumlar olduğunu gözlemlemiştik. Dolayısıyla bu olaylardaki vesileler kaygının sebebi olarak tanımlanamaz. Ayrıca, kaygısının şiddeti arttıkça, gerekçenin kaygıyla hiçbir ilgisi olmadığını tekrar tekrar söylediğini, o anlarda "Her şeyden korkuyorum, hayattan korkuyorum" dediğini de hatırlayalım. Geriye dönüp bakıldığında kaygı nöbetini başlatan gerekçenin kaygıyla psikolojik tutarlılığı olduğu gösterilebilir ama yine de

Brown'ın vesile ile sebep arasında yaptığı ayrımında ısrar etmesi mantıksız değildir. Nevrotik kaygıda *vesile*, *altta yatan çatışmayı tetiklediği ölçüde anlamlıdır fakat kaygının asıl nedeni o çatışmadır*. Harold Brown vakasında da görüldüğü gibi nesnel açıdan ne kadar anlamlı görünürse görünsün, bireyin içsel çatışmasıyla mutlaka öznel bir mantık ilişkisi taşır. Bir diğer deyişle, bir vesilenin bireyin kaygısı açısından anlamlı olmasının nedeni, ondaki belli bir nevrotik çatışmayı tetikleyen şeyin başka bir vesile değil, o özel vesilenin ta kendisi olmasıdır.

O zaman şöyle bir hipotez kurabileceğimizi düşünüyoruz: *Bir kaygı deneyimi normale ne kadar yakınsa, vesile (tetikleyici olay) ve kaygının nedeni o kadar birbirine denktir; öte yandan kaygı ne kadar nevrotikse, vesile ve neden birbirinden o kadar farklılaşabilir*. Örneğin, denizaltı kaynayan bir denizde seyreden bir gemide kalan bir kişi, gemisinin her an torpido yiyeceğinden kaygı duyar. Bu kaygı gerçekçidir, yaşanan durumla orantılıdır ve vesilesi de (torpido yeme tehdidi) duyulan kaygıyı açıklamaya yetecek kadar anlaşılır bir vesile sayılabilir. Fakat öte yandan, şiddetli nevrotik kaygısı olan kişiler, bir tanıdığından duyduğu tesadüfi bir sözle, yolda birinin ona selam vermemesi ile ya da bir anı aklına geldiğinde kaygı nöbeti geçirebilirler. Dolayısıyla, kaygı ne kadar nevrotikse, nesnel gerekçeyle açıklanması o kadar zordur; bireyin kaygısına yeterli bir neden bulabilmek için o kişinin kendi durumu nasıl yorumladığını anlamaya o kadar ihtiyaç duyarız. Bu durum genellikle, yaşanan durumla orantılı olmayan kaygı şeklinde tarif edilir. Vesile ile orantısızdır ama nedenle orantısız *değildir*, çünkü nedeni, o vesilenin etkinleştirdiği çatışmadır. En ciddi kaygı vakalarıyla ilgili (örneğin psikoz sınırındakilerle) deneyimlerim çerçevesinde diyebilirim ki, nesnel olarak bakıldığında vesile, kaygının ölçüsünü açıklama noktasında neredeyse tamamen yetersizdir ve asıl neden neredeyse tamamen öznel olabilir.

Yukarıda, nevrotik kaygıya ve ardındaki çatışmalara ağırlık vererek konuştum. Fakat artık normal ve nevrotik kaygı

arasında ayırım yapmadığımız bir noktada değil miyiz? Hepimizde, az ya da çok, bu çatışmalar yaşanmıyor mu? Ve bu çatışmaların hepsi bir noktada çelişkiye düşmüyor mu? Hepsine şöyle bir bakıp düşünüldüğünde, kaygının tümü çatışmalardan kaynaklanıyor, kökeni ise olma ile olmama arasında yani kişinin varoluşu ile onu tehdit eden şey arasındaki çatışmada yatıyor. Ne kadar “nevrotik” ya da “normal” olursak olalım hepimiz beklentilerimizle gerçeklik arasında boşluk olduğu durumlar yaşarız. Bu ayırım giderek önemsizleşiyor ve bence bizler kaygıya, mümkünse çeşitli özel etiketler koymadan ve insan olma durumunun bir parçası olarak bakmalıyız.

EBEVEYNLER TARAFINDAN REDDEDİLME VE KAYGI

Bu soru on üç bekar anne üzerinde yapılan araştırma ışığında değerlendirilmektedir. Görüşmelerde bu genç kadınların ebeveynleri tarafından (özellikle anneleri tarafından) ne ölçüde reddedildiklerine ve mevcut durumda ne ölçüde nevrotik kaygı yaşadıklarına özel bir ağırlık verilmişti. Kaygı ve ebeveynler tarafından reddedilme ölçülerine göre yapılan sıralamayı gösteren tabloda iki olgu hemen göze çarpıyor: (1) *Kızların çoğunluğu için reddedilme ile kaygı arasında açık bir bağ vardır fakat* (2) *bazı kızlarda böyle bir bağdan eser yoktur.*

Dokuz vakadaki (Nancy, Agnes, Helen, Hester, Frances, Irene, Ada, Phyllis, Sarah) kaygı derecesi, reddedilme derecelerine paralel bir kategoriye düşmektedir. Bir diğer deyişle bu grupta, ebeveynler tarafından reddedilme saptanmışsa, mevcut durumda kaygı da vardı ve bu kaygı aşağı yukarı reddedilme derecesi ile aynı derecedeydi. Bu vakalardaki göstergeler klasik hipotezi destekliyordu: Ebeveynler tarafından reddedilme (özellikle anne), kişide nevrotik kaygıya zemin hazırlar. Fakat Louise ve Bessie vakalarında tamamen farklı bir tablo karşımıza çıktı. İki genç kadın ebeveynleri tarafından şiddetle ve yoğun bir şekilde reddedilmişlerdi ama bununla

orantılı bir kaygı yaşamıyorlardı. Reddedilme düzeyi diğer iki kadının yaşadığı kadar ağır ve sürekli olmasa da Dolores de bu gruba girer.

KAYGI DERECEŚİNE
GÖRE SIRALAMA

Nancy	]	<i>yüksek</i>
Agnes		
Helen	]	<i>orta ölçüde yüksek</i>
Hester		
Frances		
Irene		
Ada		
Dolores	]	<i>orta ölçüde düşük</i>
Bessie		
Louise	]	<i>düşük</i>
Phyllis		
Sarah		

REDDEDİLME DERECEŚİNE
GÖRE SIRALAMA

Nancy	]	<i>yüksek</i>
Agnes		
Bessie		
Louise		
Helen	]	<i>orta ölçüde yüksek</i>
Hester		
Frances		
Irene		
Ada		
Dolores	]	<i>düşük</i>
Phyllis		
Sarah		

Bu şaşırtıcı fakat aynı zamanda büyüleyici sorunun anahtarını reddedilmenin psikolojik anlamını araştırdığımızda bulabiliriz. Dolayısıyla önce reddedilmenin yanı sıra kaygı bulduğumuz kadın vakalarda, sonra da reddedilme yaşanmışsa kaygı görmediğimiz vakalarda şunu soracağız: Kişi reddedilmeyi öznel olarak nasıl yorumlamıştı? Ve beklentileri ile gerçeklik arasındaki ilişki nasıldı?

Hipotezimize uyanların en başta gelen özellikleri *reddedilmelerini hep, ebeveynleriyle ilgili yüksek beklentilerden oluşan bir arka planda yorumlamış* olmalarıdır. Ebeveynlerine karşı tavırlarında beklentiler ile gerçeklik arasında çelişki diyeceğim bir durum sergilemişlerdir. Reddedilmeyi hiçbir zaman gerçekçi, nesnel bir olgu olarak kabul etmemişlerdir. Nancy annesinden söz ederken bir solukta, onu göz göre göre evde tek başına bıraktığını, “dışarı çıkıp barlarda gezmeye çocuğundan daha çok önem verdiğini” anlatmış ama hemen arkasından şunu eklemişti: “Oysa öyle iyi bir anne olabilirdi ki.” Aynı şekilde annenin çocuğuyla ilişkisinde sürekli istikrarsız ve sorumsuz olduğuna dair nesnel göstergelere rağmen Nancy çocukluğunun belli bir döneminde annesinin “iyi” bir anne olduğunu sürekli tekrarlamıştı. Nancy’de, diğer vakalarda geçerli diyebileceğimiz bir unsur vardır. Bir yanda *idealleştirilmiş beklentiler*, diğer yanda *reddedilme ve bu ikisinin birbirini beslemesi*. Nancy vakasında (ve diğerlerinde) bu idealleştirmenin özel işlevi, reddedilme gerçeğinin üzerini örtmektir ama beklentiler bu şekilde idealleştirildiğinde reddedilme ile ilgili duygular çok daha fazla acı veriyordu.

Diğer genç kadınlarda da beklentiler ile gerçeklik arasında aynı çelişkiyi görüyoruz. Helen annesinin “ihanetinden” söz ederek, annenin daha farklı olabileceğini ve olması gerektiğini ima etmişti. Frances ailesinden söz ederken onları idealleştirerek “harika” ve “çok tatlı” gibi sıfatlar kullanıyor, bu idealleştirmeyi “peri masalı” motifi içinde tutuyor, onlara karşı duyduğu husumet duygularını ve evlat edinilmiş bir çocuk olarak yaşadığı soyutlanmayı baskılamaya çalışıyordu. Dahası, bu genç kadınlar ebeveynleriyle ilişkileri ile ilgili olarak bir tür nostalji duygusu içindeydiler; akıllarından ebeveynleri şimdi olduklarından farklı olsaydı neler “olabilirdi” kareleri geçiyordu. *Bu nostalji hem ebeveynle ilgili idealleştirilmiş beklentilerin bir parçasını oluşturunuyordu hem de ebeveynlerle ilişkilerinin gerçek durumundan kaçış yolu olarak kullanılıyordu.* Hester,

biraz daha farklı bir nostalji sergilemişti: “Babam ölmemiş olsaydı, ben bu zorlukları çekmezdim.”

Ayrıca bu genç kadınlar, hâlâ ebeveynlerini değiştirme umudu beslemek gibi son derece gerçekdışı beklentilere sahiptiler. Hester’in sürekli isyankar tavırlara girmesi annesini kendisiyle ilgilenmeye zorlama amaçlıydı. Agnes, geçmişte babasının ona hiçbir zaman sahici bir ilgi göstermediğini bile bile bu yaşa geldiğinde şehirlerarası yolculuk yapıp babasını görmeye gidiyor, küçük de olsa onun farklı davranacağını umut ediyordu. Bu genç kadınlar aileleriyle hâlâ eski kavgalarını sürdürüyorlardı.

Özetlersek: Reddedilmenin nevrotik kaygı ile bir arada olacağını öne süren klasik hipotezimize uyan bu vakalarda hep belli bir yaklaşım grubu olduğunu gördük. *Reddedilme asla nesnel bir olgu olarak kabul edilmeyip ebeveynle ilgili idealleştirilmiş beklentilerle yan yana korunuyor. Genç kadın ebeveynini gerçekçi bir şekilde değerlendiremiyor ve ebeveynin öyle değil de böyle olması halinde neler olabileceğine dair beklentilerini gerçeklik durumuyla karıştırıyor.*²

Şimdi şu soruyu soruyoruz: Bu öznel çatışmanın kökeni nedir? Örneğin Nancy’de çıkan kaygının, nişanlısının ona duyduğu sevgiye tamamen bağımlı olması ile adamın sevgisinin güvenilir olup olmadığından sürekli kuşku duyması arasındaki çatışma şeklinde olduğuna dikkat çekmiştik. Aynı çatışma önceki dönemde annesiyle ilişkisinde de yaşanmıştı. Frances’in ebeveynleriyle ilişkilerinde sergilediği idealleştirme ve baskılanmış husumet kombinasyonunun aynısını sevgilisine bakışında da görmüştük. Daha fazla örnek vermeyi bir kenara bırakarak şuna dikkat çekelim: *Genç kadının daha sonra yaşadığı aşırı kaygı, ebeveyniyle ilişkisinde yaşanmış ve şu an da mevcut olan genel çatışmanın aynısıydı.*³

Bu vakalarda ebeveynlerle yaşanan özgün çatışma içe yansıtılmış ve içselleştirilmiştir (yani öznel çatışmalara dönüşmüştür) ve bunun sonucunda bu genç kadınların içinde travma

yaşanmış, kendilerine ve diğer insanlara karşı tavırlarında temel bir psikolojik yönelim bozukluğu ortaya çıkmıştır. Bu sadece ebeveynlere karşı yerleşik bir öfke kaynağı olarak kalmamış, yerleşik bir kendini kınama kaynağına da dönüşmüştür. Bununla sadece bu genç kadınların ebeveynleriyle yaşadıkları özgün çatışmanın, daha sonra yaşadıkları kaygıda yeniden etkinleştirdiğini söylemiyoruz. Daha uygun ve kapsamlı bir şekilde ifade edecek olursak, ebeveynlerle ilgili özgün çatışmanın, bireyin kişilerarası ilişkilerindeki karakter yapısını kuran şey olduğunu ve bireyin gelecekteki durumları da aynı karakter yapısıyla karşılayacak olmasından söz ediyoruz. Örneğin, açıktır ki ebeveynlerle ilişkili olarak yaşanan bir beklenti ve gerçeklik karışıklığı, bireyi gelecekte kuracağı insan ilişkilerinde de hazırlıksız kılacak, gerçekçi değerlendirme yapamamasına neden olacaktır. Bu yüzden birey sürekli tekrarlanan öznel çatışmalar ve beraberinde kaygı yaşayacaktır.

Taban tabana zıt bir başka örnek grubunda ise bunun tersi karşımıza çıkıyor: Reddedilmeyi deneyimlemiş ama hiçbir belirgin nevrotik kaygı sergilemeyen genç kadınlar görüyoruz: Bessie, Louise ve bazı açılardan Dolores. Bu kadınlarla önceki gruptaki kadınların reddedilme karşısındaki tepkileri arasındaki fark Dolores'e sorulan soruya (çocukken babasının onunla oynamamasına üzüлüp üzüлmediğı sorusu) verdiği karşılıklıta çarpıcı bir şekilde örneklenmektedir. Bu soru, ilk gruptaki genç kadınlar için son derece anlamlı bir soruydu; çoğu vaka da bireyin ebeveynine karşı duyduğu öfkeyi ortaya çıkan bir sıçrama tahtası olarak kullanılıyordu. Ne var ki böyle bir soru Dolores'in bir kez bile aklına gelmemiş görünüyordu. Bu genç kadınlar ebeveynleriyle ilgili idealleştirilmiş beklentilere girmemişler, ebeveynlerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmişlerdi. Louise ve Bessie, annelerinin gerçekte oldukları gibi cezalandırıcı, nefret dolu insanlar olduklarını kabullenmişlerdi. Kızların hiçbirisi ebeveyninin hayatın herhangi bir anında "iyi

ebeveyn" olduğu ya da belki bugün veya yarın sevgi dolu biri olacağı yanılmasına girmemişti. Louise ve Bessie reddedilmeyi nesnel bir olgu olarak kabul ediyordu. *Bu kızların hiçbir ebeveyn reddi yüzünden davranışlarının değışmesine izin vermemişti.* Bessie, kendisi oyuna girince babasının çirkin bir şekilde oyundan ayrılmasına rağmen kardeşleriyle oynamaya devam etmişti. Louise ise sevmediğı bir anneye sevgi doluymuş gibi davranmayı reddetmiş, ikiyeüzlülük yapmamıştı.

Bu genç kadınların ebeveynlerinden beklentileri ile gerçeklikleri arasında ne bir boşluk ne de çelişki vardı. Ebeveynleriyle ya da başkalarıyla ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalar bilinçli ve nesnel temelde deneyimleniyordu. *Onları nevrotik kaygıdan kurtaran temel nokta, reddedilmiş olmalarını içselleştirmemiş olmalarıydı; böylece reddedilme öznel çatışma kaynağına dönüşmemiş, dolayısıyla bu hem kendileri hem de başkaları üzerindeki değerlendirmelerinde psikolojik yönelim bozukluğu yaşamalarını engellemiştir.*

BEKLENTİLER İLE GERÇEKLİĞİN ARASININ AÇILMASI

Elinizdeki inceleme her ne kadar "nevrotik kaygının altında yatan çatışmanın kökeni bireyin ebeveynleriyle ilişkisinde yatar" hipotezini destekliyorsa da, reddedilmenin nevrotik kaygının başlamasına zemin sağladığı savını desteklemez. Aslında, *nevrotik kaygı öncesindeki zeminin kökeni, çocuğun ebeveynlerinin tavrını gerçekçi bir şekilde değerlendiremediğı ve reddedilmeyi nesnel olarak kabullenemediğı o özel ebeveyn-çocuk ilişkisinde yatar.* Nevrotik kaygı çocuğun (Sullivan'ın deyişiyile) "kötü" bir annesi olduğı gerçeğinden değil, annesinin "iyi" ya da "kötü" olduğundan hiçbir zaman emin olamamasından doğar.⁴

Ebeveynin çocuğa karşı davranışlarına bakıldığında, nevrotik kaygının altında yatan nedenin, *sevgi ve ilgi kisvesi ile üzeri örtülen reddetme* olduğu görülebilir. Louise ve Bessie (sık

ceza veren, sert ebeveynler) vakalarında, en azından bu ebeveynler çocuklarına duydukları nefreti saklamamışlardır. Çağımız psikanalistlerinden Melitta Schmideberg, çocuklarına karşı daha hoşgörölü olan modern ebeveynlerin çocuklarının Viktorya çağındaki sert, haşin ebeveynlerin çocukları kadar hatta onlardan daha fazla kaygı yaşamalarının nedenini sorar. Schmideberg'e göre bunun nedeni, modern ebeveynlerin çocuklarının kendilerinden korkmasına izin vermemesi; dolayısıyla çocuğun korkusunu, husumetini ve sonuç olarak çektiği kaygıyı olması gerektiği yerin dışında bir yerde deneyimlemesidir. Ebeveynler çocuğu cezalandırmaktan imtina ediyorlarsa da, en azından çocukların ebeveyninden korkmasına izin vermelidir diye ekler (bkz. yazar tarafından yazılan *Anxiety, Psychoanal. Rev.*, 1940, 27:4, 439–49). Çağlara göre değişen kaygıyla ilgili tarihsel değerlendirmelere ve bunlara dair karmaşık nedenlere girmeyeceğiz ama Dr. Schmideberg'in, çocuğun ebeveynleriyle ilişkisini değerlendirmesine izin verilmesi gerektiği fikri sağlıklı bir yaklaşımdır. Hakeza Louise ve Bessie reddedilmeye çok itibar etmeyerek (Bessie vakasında bunu göstermiştik) sevgiyi ve olumlayıcı ilişkileri başka yerlerde aramışlardır. Dolayısıyla Louise ile Bessie vakalarında, anneleri onları geç çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde reddetmiş olsa da, *hayati değerlerinden hiçbirini tehdit altına girmemişti*; zaten ebeveynlerinden daha iyi bir şey beklemiyorlardı. Louise'in "Çocukken acı çekmiyor, neyse olduğu gibi kabul ediyorsunuz" ifadesi, yaşananlardan ötürü en temel seviyede acı çekilmeyeceği, yani hayati değerler tehlikeye girmiş gibi deneyimlenmeyeceği olarak alınabilir: Onun yaptığı gibi, eğer annenin tavrı doğru bir tanımla ifade edilebilirse. Fakat öznel çatışmaları olan genç kadınların vakalarında, reddedilme durumunun üzeri idealleştirme beklentileriyle (muhtemelen ebeveynin ilk zamanlarda çocuğa gösterdiği sahte tavırlar nedeniyle yaratılan beklentiler) kapatılmakta, dolayısıyla çocuk gerçekliğe uyum sağlamayı asla başaramamaktadır.⁵

Bu gözlemler ışığında ebeveyn ilişkilerini ayırarak üç tip ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Birincisi, ebeveyn çocuğu reddeder ve bu reddediş her iki taraf için de gayet nettir. İkincisi, ebeveyn çocuğu reddeder ama bu reddedişin üzerini sevgi kılıfıyla kapatır. Üçüncüsü, ebeveyn çocuğu sever ve ona bu temel üzerinden davranır. Bu incelemede elde edilen veriler, buradakinin *ikinci* tip ilişki olduğunu ve kaygının temelini de bunun oluşturduğunu olumluyor.⁶

Tartıştığımız bu konu o kadar önemlidir ki burada Anna Hartoch Schachtel'in çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada çarpıcı bir şekilde benzer bulgular elde ettiğinden söz etmem gerek. Schachtel, annesinin severmiş gibi görünüp sahiplendiği ama reddettiği ve büyükannesine duyduğu sevgiyi aşırı kıskandığı bir çocuktan söz ederek şöyle der: "Bu çocuk sahte bir dünyada yaşatılmaktadır; aslında sevilmediği gerçeğinden kaçmak zorunda kalmıştır; dileklerle dolu beklentiler içindedir ve tüm ilgisini, korkularını, beklentilerini ve dileklerini bu sallantılı zemin üzerine oturtmuştur." Bu çocuk, yukarıda anlattığımız ilk gruptaki genç kadınlarınkine çok benzer bir durumdadır. Schachtel babasız bir çocuktan daha söz eder; evde sürekli dayak yemekte, sürekli ne kadar işe yaramaz olduğunu ıslatmaktadır. "Bu kız çocuğuna göre sevilmiyor olmak sadece bir olgudur ve bu durum onun başkalarını sevme yetisine zarar vermez." Bağımsız bir kişidir, oldukça dayanıklı, iddialı, işbirliğine yatkın ve güvenilir bir çocuktur ve "başına gelen insanlık dışı ve düşmanca olayları ne hafıfser ne de abartır." Bu çocuk bana en çok Bessie'yi hatırlatıyor. Bessie'de gördüğümüz gibi bu çocuk ebeveynleri tarafından reddedilmiş olsa da sevgiyi dostları ve kardeşlerinde bulmuştur. Schachtel şuna dikkat çeker: "Sevilmemek, seviliyor-muş gibi yapılan sahte bir dünyada yaşamaktan iyidir." Araştırmadaki bulgular, kaygıya yol açan zemin açısından bakıldığında, bu tespitin son derece doğru olduğunu göstermektedir.⁷

Genç kadınların ebeveynleriyle yaşadığı deneyimlerde keşfettiğimiz unsurları kullanarak yani *beklentiler ile gerçek-*

lik arasında temel bir çelişkiden kaynaklanan öznel oryantasyon [uyumlanma] bozukluğu şeklinde genel bir kaygı tarifi yapabilir miyiz? Kaygı, temel bir oryantasyon bozukluğu, kişinin benliğini dünyaya yöneltememesi, dünyayı olduğu gibi görememesi midir?

Bu sorular, şu an ele aldığımız konunun kapsamını aşıyor. Fakat bunları hem psikolojik hem de felsefi açıdan ümit verebilecek, etkin hipotezler olarak öneriyorum. Donald MacKinnon da, topolojik özellikleri hariç (sorgulanmaya açık) yukarıdakine benzeyen bir hipotez öne sürmüştür:

Kaygının pençesindeki kişi ...her şeyi hem olduğundan iyi hem de olduğundan kötü görür... Pozitif gerçekdışı yaklaşımı, gerçeklik seviyesini kendi beklentilerine uyacak şekilde çarpıtır; negatif gerçekdışı yaklaşımı ise gerçekliği korkularına göre çarpıtır. ...Bu, psikolojik açıdan bireyin sağlam olmayan bir zeminde durması demektir, zira hayatında yer alan gerçeklik zemini, aynı anda hem olası başarı hem de olası başarısızlık anlamları taşıdığı için net bir bilişsel yapıdan yoksundur.⁸

NEVROTİK KAYGI VE ORTA SINIF

Burada son bir soru karşımıza çıkıyor. İlk gruptaki genç kadınların (nevrotik kaygısı olanlar) *hepsi orta sınıftan geliyordu* ve ikinci grupta, reddedilen ama nevrotik kaygı duymayanların ise *hepsi işçi sınıfındandı*. Gerçekten de bu araştırmamızdaki dört işçi kızın (Bessie, Louise, Sarah ve Dolores) hiçbirinde herhangi bir nevrotik kaygı işareti görülmemiştir. Bu arada, Schachtel'in incelediği, reddedilmeyi gerçekçi bir olgu olarak kabul eden çocuk da işçi sınıfındandı.

Bu durum karşımıza, kültürümüzdeki beklentiler ile gerçeklikler arasındaki çelişkinin özellikle orta sınıfa özgü bir durum olup olmadığı, dolayısıyla *nevrotik kaygının özellikle orta sınıfta yaygın bir olgu olup olmadığı* gibi bir soru çıkarı-

yor. Reddedilmeyi ve bunun nevrotik kaygıya yol açan zemin olduğunu öne süren klasik hipotez, neredeyse hepsi de orta sınıf veya orta-üst sınıftan gelen deneklerle yapılan klinik ve psikanalitik çalışmaları temel alıyor. Aynı durum Freud'un hastaları ve o günden bu yana uygulanan özel psikiyatri uygulamalarının çoğu için de geçerli. Belki bu hipotez orta sınıf için geçerli olsa da diğer sınıflar için geçerli değil.

Kültürümüzde nevrotik kaygının özellikle orta sınıf için geçerli bir olgu olduğu görüşüyle ilgili olarak elimizde epey miktarda *a priori* sebep, biraz da *a posteriori* veri bulunmaktadır. Gerçeklikle beklentiler arasındaki açılma, hem psikolojik hem de ekonomik açıdan öncelikle orta sınıfta kendisini göstermektedir. Karl Marx, işçi sınıfını devrimden başka hiçbir beklentisi olmayan sınıf olarak tarif etmişti. Önceki sayfalarda (4. Bölüm), yaşadığımız kültür ve çağdaki kaygıyla yakından bağlantılı bir özellik olan bireysel rekabetçi hırsın en başta orta sınıfların özelliği olduğuna işaret edilmişti. Araştırmamızdaki işçi kadınlar, orta sınıf kadınlardan kesinlikle çok daha az rekabetçi hırs sergiliyorlardı. Sarah hırslarının rekabetçi olmaması için çok zekice bir yaklaşım geliştirmişti: "Ben her şeyi en tepede ya da en aşağıda olacak şekilde değil, ortalarda kalacak şekilde ayarlıyorum." Günümüzde öne çıkan kültürel bir kaygı semptomu olan faşizm, ilk etapta bir alt-orta sınıf hareketidir. Yine günümüzde kültürel kaygı semptomu olarak öne çıkan totaliter yapı alt-orta sınıf hareketi olarak başlamıştır. Kaygının yükü en çok orta sınıf üyelerine düşer; orta sınıf üyeleri güç davranış standartlarıyla karşı karşıya gelirler ama bu standartları destekleyecek değerlerin geçersiz olduğunu fark ederek, iki arada bir derede kalırlar. Bu konu hem sosyologlar hem de psikologların incelemesi gereken gerçekten de kışkırtıcı bir konudur.

KISIM III

KAYGININ YÖNETİMİ

11. Bölüm

Kaygı ile Baş Etme Yöntemleri

Bireyin yaşamı kaygı duymadan yaşayabilmesinin tek yolu, bir gruba ait olduğunun bilincinde olmasıdır.

—Alfred Adler

Kaygının bir amacı vardır. Mağara insanı için bu amaç, varlığını vahşi hayvanlardan ve düşman komşulardan korumaktı. Günümüzde kaygının vesileleri çok daha farklıdır: Bugün korktuğumuz şeyler arasında rekabetten yenik çıkmak, istenmediğimizi hissetmek, soyutlanmak ve dışlanmak yer alıyor. Fakat kaygının amacı bugün de bizleri aynı şeylerle tehdit eden tehlikelere karşı korumaktır, yani amaç varlığımızı ya da varlığımızla özdeşleştirdiğimiz değerlerin korunmasıdır. Duyarlılığımızı ve hayal gücümüzü uyuşturmadan ya da apati gibi bir bedel ödemededen yaşamımızdaki normal kaygıdan kaçmamız imkansızdır.

Bir bütün olarak bakacak olursak, kaygının her an her yerde var olan bir duygu olmasının nedeni, insan olarak her birimizin bir gün *olmama durumu ile yüz yüze geleceği* gibi bir gerçeğin farkında olmasıdır. Olmama durumuyla kastettiğimiz şeyler ölüm, ağır hastalık, kişilerarası düşmanlık gibi psikolojik köklerimizden derinden sarsan ani değişimlerdir. Durum

ne olursa olsun, kaygı kişinin varlığını ya da onu özdeşleştirdiği şeyi yok edecek bir şeyle karşı karşıya kaldığında verilen tepkidir.

Burada ilgilendiğim nokta bu tür endişelerle baş etmenin çeşitli yollarını sıralamak değildir. Ben daha ziyade, insanların kaygıyla yüz yüze geldiğinde uygulamaya değer bulduğu temel prensiplere açıklık getirmeyi istiyorum.

Kaygıdan kaçamayız ama onu azaltabiliriz. *Kaygı yönetiminde mesele, kaygının normal seviyelere indirilmesi, sonra da bu normal kaygının kişinin farkındalığını, dikkatini ve yaşama sevincini artıracak bir uyaran olarak kullanılmasıdır.*

Meseleye başka bir açıdan bakarsak, kaygı bireyin kişiliğinde ve insanlarla ilişkilerinde ters giden bir şey olduğuna dair işarettir diyebiliriz. Kaygı, asıl problemin çözülmesi için içeriden dışarı doğru yükselen bir yardım çağrısıdır. Elbette, ters giden şeyler sayısız çeşitlilikte olabilir. Bireyin patronuyla, arkadaşıyla ya da sevgiliyle arasında yanlış anlamalar olabilir, bunlar genelde karşıdaki kişiyle girilen içten bir iletişimle çözülür. Harry Stack Sullivan'ın dediği gibi açık iletişim, şaşırtacak kadar çok sayıda problemlili durumu açıklığa kavuşturabilir. Aşağıdaki şiirde William Blake öfkeden söz ediyor ama aynı şeylerin kaygı için de geçerli olduğu söylenebilir:

*Kızgındım düşmanıma,
Sakladım öfkemi ama gitgide büyüyüverdi
Kızgındım arkadaşşıma
Söyledim öfkemi ve sönüp gidiverdi.*

Belki ters giden şey, kişinin içinde bulunduğu gelişim aşamasında kendisiyle ilgili beklentileri olabilir; belki de bunlar ulaşılabilir, gerçekçi beklentiler olmayabilir. Herkesin bildiği gibi çocuklardaki endişeler, yeteneklerinin olgunlaşma-

sıyla çözümlenip halledilebilir. Böyle durumlarda kaygı, en azından bir macera duygusu gibi deneyimlenebilir; genç insanın önünde açılan ufuklar, türlü olasılıklarla doludur. Belki ters giden şeyin, hayatın ve doğanın parçası olduğu kabullenilmesidir. Örneğin, mizah yazarlarından birinin dediği gibi, “Başımızdaki ölüm illeti, hepimizin ortak illetidir.” Belki de kaygıyı tetikleyen, insan yaşamının sınırlı olduğuna dair farkındalığımızdır; kişinin zekasının ya da hayatîyetinin sınırlı olması, yalnızlık ya da sadece insan olduğumuz için sahip olduğumuz bir özelliktir. Bu gibi durumlarda kaygı hafif ya da şiddetli korkulara dönüşebilir. Bu durumların yoğunluğu elbette farklılık gösterebilir: Korku, yalnızca endişeden oluşan bir dip dalgasından ya da hidrojen bombalarının atılacağı bir başka savaşın akla gelmesinden ya da kendi ölümümüzün yaklaştığına dair düşüncelerden oluşabilir.

Ters gittiği düşünülen şeyler bu gibi kaygı durumlarıyla ilgiliyse, bunlar aslında insan olmanın bir parçası olarak kabul etmemiz gereken özelliklerdir; her biri insan kaderinin bir veçhesidir. Camus’nün “Sisifus” makalesi, insan olan herkesin mahkûm olduğu, kaçınılmaz sınırlara getirilen bir yorumdur. Dolayısıyla kaygıyla baş etmenin yapıcı yolu, onunla yaşamayı öğrenmek ve insan olarak kaderimizle karşılaştığımızda onu bizi eğiten bir “öğretmen” (Kierkegaard’dan alıntıyla) olarak görmektir. Pascal bu durumu çok güzel aktarmıştır:

İnsan bir sazdır, doğada çok güçsüz olan cılız bir saz; ama düşünen bir saz. İnsanı ezmek için evrenin tümüyle silahlanması gerekmez; onu öldürmeye hafif bir rüzgar esintisi ya da bir damla su yeter. Evren insanı ezdiğinde bile, insan kendisini yok eden evrenden daha soyludur; *çünkü insan öleceğini de bilir*, evrenin onun üzerindeki üstünlüğünü de. Oysa evren bunların bir tekini bile bilmez.¹

Bu sınırlamalarla yüz yüze gelişlerimiz bize ilham verip sanat eserleri yaratmamızı sağlamıştır, tıpkı ilkel insanın yaktığı ateşten bir kömür parçası alıp mağarasının duvarlarına muhteşem bir bizon ve ren geyiği çizmesi gibi. Şiir, tiyatro, bilim ve insan uygarlığının diğer dışavurumları da kısmen bu sınırlarımızı fark etmemizin bir ürünüdür. *Yaşama bir biçim verme arzumuz, bir insan olarak kendi ölümümüzle ilgili hissettiğimiz kaygıdan doğar.* Yaratma ihtiyacımızı bileyen ve hayal gücümüze can veren şey de budur.

Günlük yaşamdaki davranışlarının ne kadar çoğunun kaygıyı azaltma ya da dindirme ihtiyacıyla güdülendiğini bilse çoğu insan çok şaşırırdı. İnsanların çoğunun kendileriyle ve hayatlarıyla ilgili inanmak istedikleri şeyleri sunan dergi ve televizyon reklamlarının hepsinde özgüvenli ve gülümseyen insanlar gösterilir; bu insanları tasalandıran hiçbir şey yok gibidir, daha doğrusu şu ya da bu ürünü satın alarak tüm endişelerinden kurtulmuş gibi gösterilirler. Günlük yaşamda kaygı azaltıcı davranışları örneklemek için, kendimize duyduğumuz saygıyı azaltan birini gördüğümüzde yolumuzu değiştirmek gibi kaba yöntemlerden söz etmemiz gerekmiyor. Buna pek çok yerde rastlarız; örneğin insanların konuşma, şaka yapma, birbiriyle tartışma tarzlarında, kontrolün elinde olduğunu kanıtlamaya ve kendilerini emniyette hissetmeye duydukları ihtiyacı görürüz; aksi halde kaygı yaratıcı bir durumla yüz yüze geleceklerdir. Thoreau'nun dediği gibi, birçok insan sessiz bir umutsuzluk bulutunun altında yaşar ve bu umutsuzluğu genelde kültürel olarak kabul gören kaygı dindirme yöntemleriyle kapatmaya çalışır.

"Normal" diye adlandırılan ve yalnızca aşırı ve zorlanımlı bir hale dönüşmüşse "nevrotik" diye anılan birçok davranış özelliğinin amacı kaygıdan kaçmaktır. "Kara mizah" en çok kaygı dönemlerinde öne çıkar ve mizahın diğer türleri gibi insanlara tehditten uzak olmanın verdiği keyfi yaşatır. İnsanlar doğrudan, "Ağlayamayacağımız şeylere güleriz" ifadesini

kullanmayabilirler ama sık sık böyle hissederler. Orduda ve cephede sürekli şaka yapılması da mizahın, kaygının üstesinden gelme işlevi görmesinin örneğidir. Topluluk önünde konuşan kişiler konuşmalarına başlamadan önce fıkra anlatırlar ve atılacak kahkahaların podyumda dikilen bir adamın karşısındaki insanların duyduğu gerilimi yok edeceğini, aksi halde bu gerilimin kaygıyla güdülenen bir dirence dönüşeceğini ve izleyiciye vermek istediği mesajın gitmesini engelleyeceğini gayet iyi bilirler.

UÇ DURUMLAR

Kaygıyı karşılama yöntemlerinden bir kısmı, Vietnam'da on iki Yeşil Bereli muharebe askeri üzerinde yapılan bir incelemede çarpıcı şekilde örneklenmektedir.² Bu askerler Kamboçya sınırı yakınlarında, ıssız bir yerdeki kampta görevliydi. Adamların hepsinin muharebe deneyimi vardı ve hepsi de imha ve telsiz çalıştırma gibi birçok özel beceri edinecek şekilde eğitilmişlerdi. Tüm askerlerin göreve bağlılıkları sıra dışı bir seviyeydi. Kamplarını Vietkongluların egemenliğindeki bir bölgeye kurmuşlardı. Amaçları, Ho Chi Minh patikası üzerindeki silah sevkiyatını önlemek ve yerel görevlileri eğitmekti.

Kendilerinden katbekat güçlü düşman kuvvetleri tarafından saldırıya uğrama tehdidi her daim mevcuttu ama 1966 yılının mayıs ayında yani muson mevsiminde saldırıya uğrama riski özellikle yükseldi. 10 Mayıs'ta gelen bir telsiz haberinde, 18 ile 22 Mayıs arasında, daha büyük olasılıkla da 19 Mayıs gecesi bir düşman saldırısı beklendiği öğrenildi. Bu saldırı gerçekleşmemişti ama 19 Mayıs gününe kadar gerçekçi bir stresin neden olduğu kaygı tırmanışı yaşanmış, daha sonra da kaygı giderek azalmıştı.

Bu adamların böylesi bir kaygı karşısında kendilerini savunma şekilleri son derece öğreticidir. Her şeyden önce mu-

azzam bir özgüven vardı; “her şeye kadir olduklarını hissettiren bir güvendi bu.” Kendilerine hiçbir şey olmayacağına dair duydukları inanç, ölümsüzlük hissine yaklaştı. İkinci olarak, göreve tereddütsüz atılıyorlardı. “Çevreden gelen bir tehdit karşısında verdikleri tepki derhal hararetli bir karşı eyleme geçmekti, böylece büyümeye başlayan gerilimi hemen dağıtıyorlardı.”³ Üçüncü olarak ise, liderlerine duydukları inanç ve güven çok önemliydi. Ayrıca dini inancın da kaygıya karşı savunmada önemli bir rol oynadığı açıktı. İncelemenin yayımlandığı kaynaktan doğrudan alıntı yapacak olursak:

Gruptaki öznelere biri çok dindar bir bireydi; çok az İngilizce bilen ya da hiç bilmeyen Vietnamlı bir Katolik rahibe günah çıkarabilmek için cipine atlayıp balta girmemiş tehlikeli orman yollarında kilometrelerce yol kat ediyordu. Bu tehlikeli yolculuğu yeterince sıklıkta yaptıktan sonra, tanrısal bir koruma altında olduğuna dair inancı iyice kuvvetlenmişti; artık çatışmalarda korkacak bir şeyi olmadığına inanıyordu.⁴

Gruptaki subaylardan iki tanesinin bu savunma yollarından faydalanamaması ve ilave streslerle erler kadar kolay baş edememesi de önemli bir noktaydı. Bu subaylar sürekli kırk mil ötedeki üsle temas halindeydiler ve neler olabileceği konusunda daha çok bilgi sahibiydiler. Ayrıca bu subaylar genelde, emirlerindeki erlere kendilerini lider olarak kabul ettirebilmek için risk almaya kışkırtılan genç insanlardı. Çoğu, emirlerindeki erlerin güvenliğinden ve hayatta kalmasından sorumluydu. Bir babanın çocuklarına duyduğu sorumluluğa benzeyen bu duygu, olası birçok tehlike durumu da içeriyordu.

Özetleyecek olursak, bu ekibin kaygı karşısındaki savunmaları arasında öz saygı, çalışma, liderlere inanma ve dini inanç vardı.

Buna paralel bir inceleme olan, ABD gambotundaki mürettebatın Kuzey Koreliler tarafından esir alındığı *Pueblo* incelemesinde benzer sonuçlar elde edildi. Adamlar dayanılmaz kaygıya karşı kendilerini savunmak için liderlerine ve davalarına inançlarını hep diri tutmuşlar, dini inançlarına sarılmışlardı. Bu gruptakilerden biri bir arkadaşına, yüzbaşısına duyduğu inancın Tanrı'ya duyduğu inançtan farksız olduğunu aktarmıştı.

Böyle aşırı uçtaki durumlarda insanların kaygı karşısında kendilerini savunacak bir şeye ihtiyaç duydukları açıktır. Peki bu savunmalar yanılısamalar (askerlerin yara almayacaklarına duydukları inanç gibi) kullanılmadan da var olabilir mi? Ümit mutlaka yanılısama mı gerektirir? Bu soruları cevaplama gayretine gireceğim için sormuyorum. Açık olan bir şey varsa o da şudur: İnsanın hayatı boyunca hiç kaygı duymadan yaşamaması ne kadar imkansızsa, aşırı durumlarda böylesi dehşete karşı savunması olmadan yaşamaması da o kadar imkansızdır.

YIKICI YÖNTEMLER

Kaygıyla baş etmek için kullanılan olumsuz yöntemler arasında aşırı utangaçlık gibi basit davranış özellikleri ile nevroz ve psikosomatik hastalıklardan psikoza kadar giden aşırı uçtaki birçok yöntem yer alır. Ayrıca "vudu ölümü" gibi çok şiddetli çatışma durumlarında kaygıyla baş edebilmek için can vermek gerektiğine bile inanılabilir. Bunlar, altta yatan çatışmayı çözmeden kaygı dindirme veya kaygıdan kaçmanın olumsuz yöntemleridir. Ya da bir diğer deyişle, tehlike durumunu çözmek değil, onu bir şekilde geçiştirmektir.

"Normal" ve "nevrotik" arasındaki sınır, bir eylemin zorlanımlı hale gelmesiyle başlar; yani kişi o eylemi mutlaka yapması gerektiğini hisseder, bunun nedeni eylemi yerine getirmekle ilgili gerçek bir arzu değil, o eylemi yaptığında kaygısının hafiflemesine alışmış olmasıdır. Alkoliklik ve

zorlanımlı cinsel aktivite bunun örneklerindendir. Böyle durumlarda motivasyon artık eylemin kendisi değildir, eylemin harici etkisidir. *Peer Gynt* adlı oyunda Ibsen, hem zorlanımlı cinselliği hem de zorlanımlı içme davranışını örneklemektedir. Öz saygısının epey hırpalanmasından sonra Peer düğüne giderken yoldaki çalıların arkasında saklanıp kendi kendine şöyle konuşur:

*Arkamdan kıs kıs gülüyorlar,
Kulaklarım çınılıyor, beni çekiştiriyorlar
Bir içki bulsam, şöyle kuvvetlisinden
Ya da kaçversem gözlerden. (Kimse beni tanımasaydı keşke.)
En iyisi içmek. Alayları dokunmaz o zaman.⁵*

Daha sonra Peer karşılaştığı üç kıza palavralar atmaya başlar:

PEER: (Aniden aralarına dalar). Üç başlı bir cinim ben, üç kıza yeten bir erkek!

KIZLAR: Üç mü? Sahiden yetebilir misin?

PEER: Deneyin de görün!⁶

Kişinin bir eylemi yerine getirmesi engellendiğinde ortaya çıkan az ya da çok kaygı, o eylemin zorlanımlı bir yönünü ortaya çıkarır. Toplumumuzda ölüm kaygısından kaçmak için genelde cinsel eyleme başvurulur. Fakat Hemingway’de gördüğümüz gibi, kişi cinsel açıdan iktidarsız hale gelirse ne olacak?

Her türlü hummalı ya da telaşlı eylem, organizmada seferber olan gerilimi azaltmaya yarar. Amerika’da kaygıyı gidermek için belki de en çok kullanılan yöntem zorlanımlı çalışmadır; bu ülkede buna “normal nevroz” denebilir. Bu genellikle kaygıya verilen sağlıklı bir tepki kombinasyonudur:

İş yapmak kaygının yol açtığı gerilimi azaltmanın en kolay yollarından biridir. Fakat kolayca zorlanımlı bir hale dönüşebilir. Bunu Harold Brown'ın kaygı duyduğunda aşırı hızlı konuşmasına benzetebiliriz ve bu eylem verim sağlamaz.

Hummalı ya da telaşlı eylemler, herkesin şu ya da bu ölçüde bildiği gibi, genelde ne kadar çaba sarf edilirse edilsin ne verimlidir ne de yaratıcı bir öz taşır. Gerilime neden olan probleme yönelik bile değildir. Buradaki önemli mesele yapılan eylemin, *altta yatan çatışmayı çözmeden gerilimi boşaltmayı sağlayıp sağlamadığıdır*. Gerilimi gideriyor ama çatışma aynı kalıyorsa, kişi bu eylemi tekrar tekrar yapmak isteyecektir. Bu noktadan sonra zorlanımlı nevroz başlangıcını yaşamaya başlarız. Elbette çok basitleştirerek anlattım ama buradaki amacım sadece kaygıyı gidermenin yapıcı ve yıkıcı yolları arasındaki kritik farkı örneklemektir.

Katı düşünme de bir başka sınır karakter özelliğidir. Dinsel ve bilimsel dogmacılıkta gözlemlenebildiği gibi, katılaşma kişinin kendine duyduğu bir nevi aşktır ve kişi kendisini tehditlerden böyle korur. Kierkegaard bize A B C harflerini kullanarak bir teoremi kusursuz bir şekilde anlatan bir profesörden bahseder ama aynı profesör aynı teoremi D E F harfleriyle anlatamaz. Katı düşünme geçici bir emniyet sağlar ama yeni hakikatler keşfetme sorumluluğunu yitirme pahasına, yeni şeyler öğrenmekten vazgeçme ve yeni durumlara uyum sağlama yetisini köreltme pahasına elde edilen bir emniyettir bu. Özellikle, içinde bulunduğumuz zaman gibi geçiş dönemlerinde bu kişiler, evrim önlerinden geçip giderken, tünedikleri kayada mahsur kalırlar. Kierkegaard ayrıca, kadere ve zorunluluklara duyulan inancın, tıpkı batıl inançlarda olduğu gibi, kişinin çatışmalarına karşı alması gereken sorumluluklarından kaçma yöntemi olduğunu da ekler. Kişi böylece kaygısını atlatır ama bedelini yaratıcılık kaybıyla öder. Bireyin koruması gereken değerleri tehditlere açksa (iç çelişkiler nedeniyle genelde böyle olabilir) ve kişi yeni durumlara kolay

uyum sağlayamayan biriye, katı düşünme ve katı davranma yöntemi de zorlanımlı nevroza dönüşebilir.

Bu kitaptaki vaka incelemelerinde kaygı yaratan durumlardan kaçmanın pek çok yöntemini gördük. Annesinin istismarından kurtulmak için Bessie'nin parka kaçmasında görüldüğü gibi zor durumlara nispeten gerçekçi bir şekilde uyum sağlamasından Irene'in aşırı utangaçlığına ve Helen'in "Hayır, hiçbir suçluluk hissetmiyorum ve bundan [doğumdan] kurtulmak için ne günahım varsa çekmeye razıyım" ifadesinde görüldüğü gibi karmaşık inkarlara kadar birçok yönetime tanık olduk. Bu yöntemler giderek daha da karmaşıklaştığı zaman, baskılama ve semptom oluşturma devreye girer. Şimdi, bu koruyucu örüntüleri sınıflara ayırmadan bazı ortak özelliklerini özetlemek istiyorum.

Bu davranış örüntülerinin, kişi kaygı yaratan bir durumla karşı karşıya geldiği zaman devreye sokulduğunu görmüştük. Helen vakasında, Helen'in Rorschach testindeki belli karşılıklarında ne kadar kaygı varsa, kendine özgü savunmaları olan zoraki kahkahaları, inkarları ve entelektüelleştirmeyi o kadar sık sergilediğine dikkat çekti. Aynı şekilde Agnes vakasında, Agnes'in erkek arkadaşının ihmalkarlığı yüzünden kaygısı arttıkça, kendine özgü koruma davranışlarını yani agresyon ve husumeti, o kadar çok sergilediğini gördük. Bir de, kaygı dindiğinde, savunma davranışlarının kaybolduğuna tanık olduk. Bu olguların arkasında gayet net bir açıklama vardır: Bireyin karşısına kaygı yaratan bir durum çıktığında, birey ona karşı savunmalarını devreye sokar. Dolayısıyla *kaygının mevcudiyeti ile kaygı yaratan durumdan kaçma amaçlı davranış örüntülerinin mevcudiyeti arasında doğrudan bir ilişki vardır.*

Fakat davranış örüntüsü psikolojik bir semptom olarak yapılandığında, kaygı yaratan çatışma, bilinçli farkındalık seviyesine ulaşmadan aşılır. Bu açıdan semptomlar, otomatik psikolojik süreçlerle çatışmanın önünü kesen, yapılandırılmış

dahili savunma mekanizmaları olarak tanımlanabilir. Örneğin Brown'ın durumunda, Brown kanser korkusunu hissettiği ve baş dönmesi şeklindeki psikosomatik semptomuyla meşgul olduğu sürece, bilinçli bir çatışma ya da nevrotik kaygısı olduğunu söyleyemezdi, söylemedi de. Fakat çatışma ve kaygı bilinç seviyesine çıktığında, semptomlar kayboldu. Dolayısıyla (bu ifade, önceki ifadeyle çelişmemektedir) *bilinçli kaygı ile semptomların mevcudiyeti birbiriyle ters bağıntılıdır*.

Brown'un çatışması bilinçli hale geldiğinde, genç adamın "daha sağlıklı" bir durumda olduğunu hepimiz kabul edebiliriz (gerçi Brown'un bunu kabul edip etmeyeceğini bilemiyorum). "Daha sağlıklı" ifadesini tırnak içine alıyorum çünkü bu durum Brown için semptomlarını yaşadığı döneme kıyasla mutlaka daha sancılı, daha rahatsızdı. Fakat katı semptomlarla kendini kapattığı durumun tersine, çatışmanın bilince taşındığı durumda artık soruna bir çözüm getirilebilir. Bunun anlamını genelleştirecek olursak, *bilinçli kaygı daha sancılıdır fakat aynı zamanda benliğin yeniden bir araya getirilmesi için uygun bir durumdur*. Brown kaygısıyla doğrudan yüzleştiğinde kanser korkusundan kurtuldu fakat artık annesine duyduğu bağımlılıktan kaynaklanan ikilemle yüzleşmekten kaçamayacağı bir noktaya da geldi. Bu nokta psikanalistlerin ve terapistlerin en çok üzerinde durdukları prensiptir: Fobisi olan kişi bundan kurtulmak istiyorsa er ya da geç onda fobi yaratan şeyi bizzat yapmak, onun üstüne gitmek zorundadır. Bunu antropomorfik olarak ifade edecek olursak, kaygıyı ininde vurmalıdır. Bizler hastanın terapistle geçirdiği seanslarda nevrotik kaygısının büyük bir kısmını aşmasını bekleriz; böylece bu durumla yüzleştiğinde beklenmedik yoğunlukta bir şok yaşamayacaktır.

O halde geldiğimiz nokta şudur: Nevrotik kaygıda savunma mekanizmalarının, semptomların vb. amacı içerideki çatışmanın etkinleşmesini önlemektir. Bu mekanizmalar ne kadar başarılıysa, birey çatışmasıyla yüzleşmekten o kadar iyi kaç-

bilir. Nancy çevresindeki herkesi kendisine karşı iyi niyetli ve nazik yapabilseydi, başkalarına tamamen bağımlı olmak ama aynı zamanda onları güvenilir bulmamak şeklindeki çatışması hiçbir zaman ortaya çıkmayacaktı. Helen suçluluk duygularını başarılı bir şekilde inkar edip entelektüelleştirebilseydi, çatışmasından uzak durabilecekti. Brown'ın daha karmaşık semptomlarının da aynı amacı taşıdığı görülebilir: Gerçekten kanser *olsaydı* ya da nörolojik beyin hasarı geçirseydi (ya da buna gerçekten inanmayı başarsaydı), bir hastaneye yatabilir, kendini otoritelerin ellerine teslim edebilir ve hiçbir suçluluk duygusu duymadan kendine baktırabilirdi. Böylece kendisini yetersiz hissettiği ama yapmakla sorumlu olduğu çalışmaları yapmak zorunda kalmaktan kurtulacak ve hastalığı boyunca annesini ona destek vermeye zorlayarak ondan hıncını da alacaktı. Dolayısıyla Brown'ın çatışmasındaki üç ana unsur -*pasifliği, kendini otoritenin eline bırakma ihtiyacı ve suçluluk duygusundan kurtulma ihtiyacı*- bir taşla üç kuş vurmak şeklinde halledilmiş olacaktı.

Nevrotik kaygıdaki çatışma öznel olduğu için onu dindirmek adına kullanılan mekanizma *mutlaka bir gerçekliğin veya tavrın bir şekilde baskılanmasını veya çözülmesini içerecektir*. Bessie'nin evden parka kaçmak şeklindeki nesnel davranışının tersine, nevrotik kaygılı birey kendi içindeki birtakım unsurlardan kaçmaya gayret eder. Bu da sadece bazı unsurları çözerek uygulanabilir ki bu kez de iç çelişkiler başlar. Helen bir yandan suçluluk duygularını kesin bir şekilde reddetmeye çalışırken bir yandan da bu duyguları entelektüelleştirme gayretinde epey mesafe kaydetmişti. Suçluluk duygularını hafifletmek için kullandığı bu iki yöntem birbiriyle çelişiyordu: Gerçekten suçluluk duymadığına inansaydı, onu entelektüelleştirmeye ihtiyaç duymayacaktı. Bu sanki bir generalin ortada savaş falan olmadığını duyurması ama aynı zamanda tüm orduyu göreve çağırıp savaş meydana sürmesi gibi bir durumdu. Bu durum özelinde, Helen gibi bir kişide görülen

örüntü kesinlikle inkar ederek duyguyu baskılama çabasıdır. Daha derinlerde ise bu baskılamayla ilişkili kandırmacanın farkındadır; dolayısıyla bir başka mekanizmayı çalıştırmaya başlar; entelektüelleştirme. Öznel çatışmayı azaltma girişiminde yaşanan mecburi çözülme, içsel çelişkiler başlatır; bu durum, nevrotik kaygıyı gideren davranış örüntülerinin sağladığı emniyetin sürekli pamuk ipliğine bağlı olmasının bir açıklamasıdır. Bu davranış örüntüleri çatışmadan kaçma konusunda asla kalıcı bir başarı getiremez.

Yukarıda bireyi kaygı yaratan durumlardan koruyan bir örüntüden daha söz ettik ve bu örüntü, benim bildiğim kadarıyla, kaygı külliyatında hiç ele alınmamış bir örüntüdür: *Savunma olarak kaygının kendisini* kullanmak. Bu mekanizmanın en iyi örneğini Nancy’de görmüştük. Bu genç kadının kaygıya karşı kullanmak için sürekli tetikte ve uyanık olmaktan başka hiçbir etkin savunması yoktu; bir diğer deyişle onun yöntemi sürekli kaygılı davranmak ve diğer insanlara ne kadar kaygılı olduğunu göstermekti. Başkalarını kendisine iyi davranacakları bir noktada tutabilmek için (çatışmasından böyle kaçıyordu) onlara ne kadar ihtiyacı olduğunu, kendisine soğuk davranırlarsa ne kadar yaralanacağını gösteriyordu. Bu davranış, diğer insanlara, özetle şöyle bir mesaj verme yöntemi idi. “Bakın zaten ne kadar kaygılıyım-beni daha da fazla kaygılandırmayın.” Kaygılı olarak ve bu kaygıyı başkalarına göstererek kaygının daha fazlasından kaçma yönteminin kullanıldığı vakalarda birey kaygıdan kaçmak için zayıf, kırılgan bir görünüme bürünür; sanki onu böyle kaygılı görürlerse saldırmayacaklarına, onu kendi haline bırakacaklarına, ondan fazla bir şey beklemeyeceklerine inanmaktadır. Ben, savunma yöntemi olarak bu şekilde kullanılan kaygıyı *sözde-kaygı* olarak adlandırıyorum. Alfred Adler de kaygının bu şekilde kullanıldığı yöntemler görmüştü ama bunu bir savunma veya sözde-kaygı olarak adlandırmak yerine tüm kaygıyı bu kategoriye yerleştirdi. Fakat kişi daha derin seviyeler-

de sahici bir kaygı deneyimliyor olmasa kaygıyı bu şekilde bir savunma aracı olarak kullanmayı da düşünemezdi.

Psikoterapide, savunma olarak kullanılan kaygının sahici kaygıdan ayırt edilmesi son derece önemlidir. Zira, savunma amaçlı sözde-kaygı hali, genel kabul gören kurallara bir istisna oluşturur; burada hasta kaygıya karşı savunmalarını terk etmeden önce kaygısı giderilmelidir. Psikoterapide bu türden kaygıya itibar edilir ya da görüldüğü gibi olduğu kabul edilirse, altta yatan çatışma kendini saklamaya devam eder çünkü kaygı (tüm diğer savunmalar gibi), o çatışmanın üzerini kapatmaya yaramaktadır. Wilhelm Reich'in, kaygı patlaması yaşansa bile terapide hastanın savunmalarının hedef alınması gerektiğini söylüyor olması bu noktada önem taşır.⁷

YAPICI YÖNTEMLER

Kaygının, altta yatan problemi mümkün olduğu kadar netleştirmek için aşılması gereken bir güçlük ve bir uyaran olduğunu kabul edersek, onu yapıcı bir şekilde ele alabileceğimizi yukarıda belirtmiştik. Kaygı kişinin değer sisteminde bir çelişki olduğuna işaret eder. Ortada bir çatışma varsa, olumlu çözüm de olasılık zincirinde mevcuttur.

Bu bakımdan kaygı, kişinin ateşinin çıkması gibi bir ön belirtidir, bir tahmin değeri taşır: Kişiliğin derinlerinde bir mücadelenin sürdüğünün işaretidir, henüz ciddi bir parçalanma olmadığını gösterir. Charlotte vakasında gördüğümüz gibi kişi psikoza girerse, kaygı ortadan kaybolabilir. Kaygının varlığı bunun (psikozun) henüz gerçekleşmemiş olduğunu gösterir.

Kaygıya neden olan problemi çözme yöntemlerine baktığımızda, farklı psikoterapi ekollerinde ortak olan iki uygulama ile karşılaşırız. Her ikisi de kaygı incelememizle mantıksal bir ilişki içindedir. Bunların ilki *farkındalığın genişletilmesidir*: Kişi hedefleri arasındaki çatışmaların farkına varır ve bu çatışma-

ların nasıl geliştiğini görür. İkincisi ise *yeniden eğitmektir*. Kişi hedeflerini yeniden kurar, değerleri arasından seçimler yapar ve bu değerlere sorumlu ve gerçekçi bir tavırla ulaşmak üzere adımlar atar. Bu uygulamalar elbette asla kusursuz bir şekilde başarıya ulaşmaz; mutlaka ulaşması da beklenmez; bunlar daha ziyade tedavi sürecinin genel amaçlarına işaret eder.

Fakat nevrotik kaygıya meydan okuyarak, onu çözülmesi gereken bir problem gibi görme konusunda genel olarak herkes hemfikir olsa da, günümüzde *normal* kaygının çeşitli olasılıklar açtığı ve yapıcı kullanılabileceği genelde göz ardı edilir. Kültürümüzde korkulara ve kaygıya öncelikle olumsuz açılardan bakılıyor olması ve bunların talihsizliklerden öğrenilmiş sonuçlar gibi kabul edilmesi sadece aşırı basitleştirme değildir. Bu durumda, yapıcı kabul olasılığının ve nevrotik olarak adlandırılmayacak gündelik kaygı deneyimlerinin faydalarının da yok edilmesi söz konusudur. “Kaygı işaretleri mutlaka kötüdür ve psikopatoloji göstergeleridir” şeklindeki yanlış görüşe Jerome Kagan da itiraz eder.⁸ “Zihnin sağlıklı olması için kaygı olmadan yaşanmalıdır” görüşünde değerli bir anlam vardır ama bu yaklaşım, genelde yapıldığı gibi, aşırı basitleştirilir ve *yaşamın tüm hedefi kaygıyı tamamen ortadan kaldırmaktır* anlamında kullanılırsa, *bu görüş sadece hayal ürünü değil, tehlikeli de bir görüştür*.

İnsan olmanın getirdiği ölüm gibi ihtimaller ya da bireyselliğin gelişmesine eşlik eden soyutlanma tehdidi ve benzeri durumlarla ilgili kaygıyla baş ederken tek istenen şey kaygının tamamen yok edilmesi olamaz. Savaş zamanında adamları için hiçbir kaygı duymayan subay sorumsuz biri demektir ve onun ekibinde olmak tehlike getirir. Şu an içinde bulunduğumuz dönem gibi bir dönemde en ufak bir kaygı duymadan yaşamının hem gerçekdışı hem de kültürel durumumuz karşısında duyarsızlık olacağını söylememize gerek bile yoktur; ayrıca bu birer yurttaş olarak görevlerimize sorumsuz bir tavırla yaklaştığımız anlamına gelir. İspanya ve Almanya’da fa-

şizm yükselirken iktidara gelen diktatörlerin elinde oyuncağa dönüşenler, toplumsal tehlikelerin farkında olmayan yurttaşların ta kendileri olmuştur. Buna dair fazlasıyla örnek vardır.⁹

Elbette nevrotik kaygı talihsizliklerden öğrenilmiştir çünkü birey tehdit içeren deneyimleri doğrudan ya da yapıcı bir şekilde aşamayacağı bir dönemde (genelde çocukluğunun erken dönemlerinde) onlarla başa çıkmaya zorlanmıştır. Bu açıdan, *nevrotik kaygı kişinin önceki deneyimlerindeki kaygı durumlarıyla başa çıkamamış olmasının sonucudur*. Fakat normal kaygı talihsiz bir öğrenmenin sonucu değildir. Normal kaygı daha ziyade kişinin tehlike durumunu gerçekçi bir şekilde değerlendirmesinden doğar. Kişi, gün içinde deneyimlediği kaygıları yapıcı bir şekilde karşıladığı müddetçe, baskılamadan ve sıkıştırmaktan kaçınarak bunların nevrotik kaygıya dönüşmelerini önler.

O halde problemimiz *normal kaygı durumlarının yapıcı bir şekilde nasıl kullanılabileceğidir*. Bu soru bilimsel yazılarda pek gündeme getirilmiyor ama bir asır önce Kierkegaard bununla doğrudan yüzleşmiştir. Kierkegaard kaygıyı gerçeklikten daha iyi bir öğretmen olarak tanımlamıştır; zira gerçeklikten geçici olarak kaçabilirsiniz ama kaygı, kişiliği kısıtlayıp yoksullaştırmadan kaçılmayacak bir dahili işlevdir. Kierkegaard, yalnızca “kaygı okulundan” eğitim alanların (yani, önceki kaygı deneyimleriyle yüzleşmiş ve başa çıkmak için uğraşmış olanların) şu an ve istikbalde karşılaşacakları kaygı deneyimlerinin altından ezilmeden çıkacağını yazar. Aynı şekilde, savaş öncesindeki geçmişlerinde nispeten çok az kaygı yaşamış olan askerlere kıyasla, geçmiş yaşamlarında yüksek denebilecek oranda kaygı deneyimlemiş olan ve bazı durumlarda “Sinir küpü” diye adlandırılan askerlerin, muharebe esnasında kaygı deneyimleriyle daha iyi yüzleştiklerine dair göstergeler vardır.¹⁰

Günümüzde, başta Goldstein olmak üzere bazı yazarların kaygının yapıcı tarzda kullanımına değindiğini görebiliriz.

Bu kitabın 3. Bölüm'ünde Goldstein'in bu konuda yaptığı vurguları hatırlayalım; Goldstein, her insanın normal gelişim süreci içinde sık sık kaygı şoklarıyla karşı karşıya geldiğini ve ancak varlığına yönelik bu tehditlere olumlayıcı tepkiler verirse yetilerini gerçek kılabileceğini söyler. Goldstein buna basit bir örnek vererek, sağlıklı bir bebeğin defalarca düşüp yaralanmasına rağmen yürümeyi öğrendiğini ifade eder.

Normal kaygının yapıcı kullanımına *nesnel* açıdan baktığımızda, bireyin tavrına damga vuran özelliklerin kaygı yaratan durumla doğrudan yüzleşmek, endişelerini kabullenmek ama *bu kaygıya rağmen yoluna devam etmek olduğunu* görürüz. Bir diğer deyişle, bu bireyler *endişe yaratan deneyimlerinin etrafından dolaşmak ya da onların karşısında sıkışmak yerine onu yarıp aşarak ilerlemişlerdir*. Peer Gynt'in aldığı nihai dersin de buna paralel olması ilginçtir. Ibsen, cinleri olayların *etrafından dolaşan* şeyler olarak tasvir eder. Oyunun sonunda Peer Gynt'in karakterinin değiştiğini şöyle anlarız: Peer Gynt cinlerin "Geri dön! Etrafından dolaş!" diye şarkı söylediklerini duyar ama onlara şöyle haykırır, "Yok! Hayır! Bu sefer doğrudan üstüne gidip içinden geçeceğim!"¹¹ Örneğin, yeniden İkinci Dünya Savaşı'na dönecek olursak bu bağlamdaki en yapıcı tavır, askerin savaşa gitmekle ilgili korku ve kaygısını samimiyetle itiraf etmesi ama bu endişelerine rağmen öznel olarak bu eyleme hazırlanmasıdır.

Buna bağlı olarak, *cesaretin korku ve kaygı yokluğu değil kişinin korkmasına rağmen ilerleme yetisine sahip olması* olduğuna dikkat çekmiştik. Günlük hayatta ve kriz anlarında (benliğin gelişme aşamasında genellikle derin bir kaygı eşliğinde yaşanan ve psikoterapi esnasında ortaya çıkan krizler gibi) normal kaygıyla böyle, yani fiziksel cesareten ziyade manevi cesaret gerektirecek şekilde yüzleşmeye macera hissi de eşlik eder. Ne var ki, diğer durumlarda yani kaygı yaratan deneyimin daha şiddetli olduğu zamanlarda kaygıyla yüzleşmek hiç de böyle keyifli duygular barındırmaz; böyle zamanlarda doğru-

dan ve en inatçı türden bir azimle kaygının üstüne gidilerek başarı elde edilir.

Bu süreci *öznel* açıdan değerlendirdiğimizde yani bir bireyin içinde neler oluyor da tehlikeyle doğrudan yüzleşmesini sağlıyor ama aynı durumdaki bir başka birey yüzleşmeyip kaçıyor diye baktığımızda çok önemli veriler karşımıza çıkar. Askerler üzerinde yapılan incelemelerden örnek verecek olursak, askerlerin tehlikeyle yüzleşmesini sağlayan öznel motivasyonları, geri çekilmeleri halinde karşılaşacakları tehlikelerin, doğrudan savaşa atıldıklarında karşılaşacaklarından daha büyük olduğuna inanmalarındır. Bunu olumlu bir ifadeyle söyleyecek olursak, tehlikeyle yüzleşerek elde edecekleri değerler, kaçmanın içereceği değerlerden daha büyüktür. Muhtemelen, askerlerin çoğunun benimsediği ortak değer, arkadaşlarının beklentileri yani müfrezeyle asla yüzüstü bırakmamaktır. Daha basit terimler kullanırsak, arkadaşları karşısında “ödlek” durumuna düşmemek de diyebiliriz. Daha ileri seviyede düşünen askerler bunu topluluk sorumluluğu olarak ifade edebilirler. Bazı klişe ifadeler vardır ki, bir şeyi “dava” edinen kişilerin tehlikelerle daha kolay yüzleşip bunları aşabileceğini, davanın tehlikeye fazlasıyla ağır basacağını anlatır; bu ifadeler kesinlikle doğrudur. Bu klişelerinin tek sıkıntısı (aynı örnekten devam edecek olursak), sadece daha yüksek seviyede düşünen, eğitilmiş askerlerin böyle davaları olması, uğruna savaşacakları değerleri vatanseverlik, özgürlük veya insan refahı gibi daha derin anlamlı “dava” terimleriyle ifade edebilmelidir.

Yukarıdaki paragrafta geçen örneklerin şu genel ifade için gereken zemini oluşturmuş olmasını umuyorum: *Kişi, ilerlemekle kazanılacak değerlerin kaçmakla kazanılacak olanlardan daha fazla olduğuna ikna olursa (bilinçli ya da değil), kaçınılmaz kaygıyla öznel ve yapıcı bir şekilde yüzleşmeye hazırdır.* Daha önce de değindiğimiz gibi kaygı, bireyin varlığıyla özdeşleştirdiği değerler tehdit altına girdiğinde ortaya çıkar. Kaygıya, tehdit ile

kişinin kendisiyle özdeşleştirdiği değerler arasındaki çatışmadan kaynaklanan bir durum olarak bakalım. O zaman nevroz ve marazi duyguların şu anlama geldiğini görürüz: Mücadeleyi tehdit kazanmıştır. Öte yandan, kaygıya yapıcı bir tarzda yaklaşıldığında, mücadeleyi kazanan bireyin değerleridir.

“Değerler” ifadesi okuyuculara muğlak bir kavram gibi gelebilir. Burada bilerek bu terim kullanıldı çünkü “değer” hem nötr bir sözcük hem de psikolojik açıdan her insanın dilediği hedefi edinme hakkı olduğuna en çok yer veren ifade. Dolayısıyla açıktır ki, bireyin kaygı yaratan deneyimlerle hangi değerler temelinde yüz yüze geldiği değişebilir; hakeza bunu asker örneklerinde görmüştük. İnsanların çoğu, sözcüklere hiçbir zaman dökmeyeceği bazı temel değerlerle motive olurlar; bunlar yaşamın ta kendisini muhafaza etmek ya da “sağlık” ile ilgili birtakım temel eğilimler olabilir ve Sullivan’ın da değindiği gibi bizler psikoterapi esnasında bunların mevcut olduğunu varsayarız (bunun pragmatik bir gerekçesi de vardır).

Diğer seviyelere bakacak olursak, sosyal prestij de bireyin tehlikelerle yüzleşirken temel aldığı kesinlikle çok önemli bir değerdir. Bir diğeri ise kişinin yeti ve güçlerini artırıp daha geniş alanlarda kullanmaktan aldığı tatmindir (Sullivan, Goldstein ve diğerleri de bunu vurgular); muhtemelen bu motivasyon, bebeğin yürümeyi öğrenmesi ve krizlerden geçerek gelişimini sürdürmesinde geçerlidir. Sanatçılarda ve bilim insanlarında çok daha farklılaşmış değer biçimlerine rastlarız; bu kişiler yeni sanat türleri ve sarsıcı yeni hipotezler yaratarak varoluşlarına birçok şok yaşatırlar. Sağlıklı sanatçı ve bilim insanı için yeni bir hakikatin keşfi ve hiç ayak basılmamış alanlara girme macerası yeterince tatmin edicidir; bu yüzden soyutlanma ve kaygı tehdidine rağmen ileriye doğru adım atarlar. Uzun vadede normal kaygıyla yüzleşme, kişinin kendi içinde, varoluşuna ilişkin neyi değer olarak temel aldığına bağlıdır.

Normal kaygıyla yüzleştığımız temel olan değer sistemi, Fromm'un da adlandırdığı gibi "uyumlanma ve adanma çerçevesi" dir.¹² Teolojik açıdan bakan Paul Tillich bu değerlemeyi "mutlak özen" ifadesiyle anlatır. Genel anlamda konuşacak olursak, bu değerler kişinin hayata karşı dinsel tavrını yansıtır; burada "dinsel" sözcüğünü neyin değerli olup neyin olmadığına dair temel ön kabuller bağlamında tanımlıyoruz. Bu türde bir değer varsayımını Freud'un genelde kendini bilme tutkuyla vermesinde, özelde ise psikolojik hakikati keşfetmeye adanmasında görüyoruz. Gayet iyi bilindiği üzere, Freud ortodoks dinsel açıklamalara şiddetle karşı çıkmış olmasına karşın bireysel araştırmalarını tek başına ve sebatla, kuşkusuz kendi değerini (kendi "bilim dinini") tutkuyla olumlaması sayesinde, ilk on yılda olağanüstü bir cesaretle sürdürdü; ardından da saldırılara ve kötülemelere rağmen uzun yıllar araştırmalarına devam etti.¹³

Üzerinde durduğumuz nokta Kierkegaard'ın "sonsuz olasılıklara" bağlılığıyla da örneklenir; yani ona göre kişi her yeni gündelik deneyiminde beliren entelektüel ve manevi tespitleri içsel bir bütünlükle ve bireysel olarak sürdürdüğü bir cesaretle ileriye taşımazsa, genişleme olasılıklarından mahrum kalır ve insan olarak varlığının anlamını kaybeder. Bu açıdan Freud'dan farklı olmayan Kierkegaard, toplumdaki yanlış anlamalara, çatışmalara ve çok büyük soyutlanma ve kaygıya rağmen şaşılacak derecede yaratıcı eserler üretmeyi başarmıştır.

Şimdi Spinoza'nın yukarıda değindiğimiz ifadesini tam olarak anlayabileceğimiz bir noktaya ulaştık: Korku ve kaygı gibi olumsuz etkiler uzun vadede ancak daha güçlü ve yapıcı duygularla aşılabılır. Spinoza'ya göre bu mutlak yapıcı duygu, bireydeki "entelektüel Tanrı sevgisidir." Konumuz bağlamında Spinoza'nın kullandığı "Tanrı" ifadesinin, bireyin kendisini mutlak bir özene layık görmesini sembolize ettiği düşünülebilir.

Daha önce de değindiğimiz gibi, insanların kaygı yaratan deneyimleri karşılarken temel aldıkları değerler kişiden kişiye değişir; bu değerler sadece fiziksel yaşamı korumak da olabilir, klasik hedonist, stoacı, insancıl değerler ya da klasik dinlerdeki “uyumlanma ve adanma çerçeveleri” olabilir. Amacım, tüm bu değer varsayımlarının fayda açısından birbirine eşit olduğunu göstermek ya da bunların farklarını değerlendirmek değil. Burada ilgilendiğim nokta, normal kaygı deneyimlerinin yapıcı bir tavırla karşılandığıdır çünkü sıkışmak yerine ileriye adım atıldığında daha fazlası söz konusudur ve daha çok kazanım vardır. Konumuz dahilinde, bu değerlerin kişiden kişiye, kültürden kültüre pek çok farklılık gösterdiğini savunarak psikolojik düzlemden ayrılmamayı tercih ederim. Burada örtük olarak bulunan tek psikolojik kriter, kaygıyla yüz yüze gelindiğinde bu değer ifadelerinin hangilerinin kişiye en yapıcı zemini sağlayacağıdır. Bir diğer deyişle, bunların hangileri bireyin yetilerine serbestlik verecek ve yeteneklerini geliştirirken bireyin büyüyüp genişlemesini sağlayacaktır ve hangileri bireyin diğer insanlarla ilişkilerini zenginleştirecektir?

12. Bölüm

Kaygı ve Benliğin Gelişimi

*...ne budalaca zaman görevini reddetmek
Ve hayatlarımıza bakıp da haykırmak:
"Ben ne sefil ne berbat biriyim,"
Nasıl da ilginç biriyim ben."
Tırmanmaktansa zaman çarmuhına
Öldürmektense yanılısamalarımızı
Değişmektense yok olmayı,
Dehşetimize boğulup ölmeyi seçeriz.*

—W. H. Auden, Kaygı Çağı

Birey, kişiliğini sınırlamayı seçmeye zorlandığına inanır ya da bunu seçerse ne olur? Bir hastamdan örnek vereyim. Hasta açık alan fobisi yüzünden evden dışarı tek başına çıkamıyor, alışveriş yapamıyor, araba kullanamıyor ya da kocasının (aktördü) hiçbir galasına gidemiyordu. Danışmanlık almak için bana gelirken onu şoförü getiriyordu. Dünyasının, faaliyet sahalarının, teşvik ve gelişme alanlarının sınırlarını kelimenin tam anlamıyla daraltmıştı. Nevroz, *olasılıkların* olumsuzlanması diye adlandırılabilir; ama aslında *kişinin dünyasının küçültülmesidir*. Böylece benliğin gelişmesinin önü kesilir. Tillich'in ifadesiyle, bu kişi bir zerre *olmay*ı korumak adına çok

daha büyük ölçüde *olmamayı* kabullenmeye zorlanıyor ya da *olmamayı* seçiyordu.

KAYGI VE KİŞİLİĞİN ZAYIFLAMASI

Phyllis incelemesi, kişiliğin zayıflatılmasının kaygıya yol açan çatışmaların önünü kesebileceğini gösterir. Phyllis kendisini tamamen çevresindekilerin (özellikle annesinin) taleplerine bırakmış, bunun gerektirdiği kişilik zayıflamasını kabullenmişti ve gerçekten de hiçbir kaygı sergilemiyordu. 8. Bölüm’de Phyllis’ten bahsederken kadın doğum uzmanının onun sağlığı hakkında bir şey söylememesinden memnuniyet duyduğunu ve “bilmemeye” olumlu bir değer yüklediğini anlatmış, “bilime” duyduğu irrasyonel “inancını”, çok eski çağlarda büyü sözler söyleyen insanlar gibi tekrarlayarak, sözcüklerin sihriyle kaygısını azaltacağını düşündüğüne dikkat çekmiştik. Phyllis’in durumu yapısallaştırılmış kişilik kısıtlamasının etkisini örnekler. Kısıtlamayı kabullenmiş ve faaliyetlerini öylesine adamakıllı sistemleştirmişti ki, (Dolores ve Brown’ın tersine) genişleme ve gelişme yetileri büyük ölçüde körelmişti. Çatışmadan ve kaygıdan kaçmak için ödediği bedel, özerkliğini feda etmek, düşünme ve hissetme yetilerini cılızlaştırmak ve diğer insanlarla bağ kurma yetilerini olağanüstü ve tedrici bir şekilde kısıtlamak olmuştur.

Ne ilginç ki Frances vakasında aynı şeyin başarısız bir örneğini görüyoruz. Frances kaygı yaratan durumlardan kaçma aracı olarak kişiliğini kısıtlamaya, hislerini ve özgünlüğünü bastırmaya çalışmıştı. Fakat özgünlüğü, bu kısıtlama sürecini yarıp yeniden baş gösteriyordu. Özgünlüğünü baskılamayı başardığında, kaygı yoktu. Fakat kısıtlama süreçleri başarısız olduğunda, örneğin özgünlüğü ortaya çıktığında, kaygı da ortaya çıkıyordu.

Şiddetli kaygı da kişiliği zayıflatan bir etkidir. Brown’ın nispeten şiddetli bir kaygı halindeyken girdiği ilk Rorschach

testinde düşük derece üretkenlik görülüyordu. Hiçbir özgünlük yoktu; hissetme ya da düşünme yetilerini yok denecek kadar az kullanıyordu, verdiği karşılıklar çoğunlukla muğlak ve somut gerçekliklerle bağ kurma yetisi bulunmuyordu. Bu özellikler kaygının doğrudan etkileri olarak görülebilir. Bu durum genelde, kendisiyle ve çevresiyle bağı "bulanıklaşan" bir kişi tablosudur. Çok hızlı konuşma şeklindeki davranış semptomları, "aşırı yüksek devirde çalışan" bir araba motoru gibiydi: Aşırı gürültü ve faaliyet vardı ama hareket ve verim yoktu. Fakat kaygı halinden çıktığında aldığı ikinci Rorschach testinde çok daha fazla üretkenlik, bir miktar özgünlük, düşünme ve hissetme yetilerinde çarpıcı bir artış ve somut, özel gerçekliklerle baş etme yetilerinde çok daha büyük bir iyileşme görüldü.

Bir diğer örnek ise aldığı ilk Rorschach testinde kaygı paniği yüzünden tüm üretkenliği kelimenin tam anlamıyla felç olan Dolores vakasıdır; yaşadığı kaygı paniği Walnut House'daki diğer insanlarla ilişki kurma yeteneğini de büyük ölçüde sekteye uğratıyordu.

Örnekler kaygının, bireyin farklı cephelerdeki üretken faaliyetlerini az ya da çok felce uğrattığını göstermektedir. Bu faaliyetler arasında düşünme ve hissetme yetilerinin yanı sıra planlama ve eyleme geçme yetileri de yer alır. Kaygının bu yoksullaştırıcı etkisi, "Kaygı varsa iş iptal olur" şeklindeki atasözünde kendini gösterir. Kişinin kendisiyle ve başkalarıyla ilişkisinin ve gerçekliğin birtakım yönlerinin "bulanıklaşması", kaygının uyaranları gerçekçi bir şekilde değerlendirme yetisini ya da özne ile nesne arasında ayırım yapma yeteneğini yok ettiği şeklindeki görüşümü desteklemektedir. Bunun vardığı nokta, Goldstein'in ifadesiyle "Benlik çözülmesi" deneyimidir ki bu durum kendini gerçekleştirme durumunun tam tersidir. Elbette son bölümde de gördüğümüz gibi, kişi verimli bir şekilde çalışırsa bunun tersi geçerlidir: Bu kez iş, kaygıyı iptal eder.

Dayanılmaz çatışmadan kaçmanın bir yolu daha var ve bu yol sadece kişiliğin zayıflatılmasını değil gerçekliğin çarpıtılmasını da içeriyor. Buna psikoz diyoruz. Charlotte'taki orta şiddette psikoz durumunda, problemlerin hiçbiri ortaya çıkmıyordu.

Görüşmelerde olası çatışmalara değinen bir konu açıldığında Charlotte suni neşeli tavır takınıyor ya da bir süre boş boş baktığı bir sessizliğe gömülüyordu. Charlotte vakasında psikotik gelişme, olası tüm çatışmaların üzerini örtüyordu. Dayanılmayacak kadar şiddetli ve aynı zamanda başka türlü de çözülemeyecek olan öznel çatışmanın sonucu olarak ortaya çıkan bu tür psikozlar, bir noktada çatışma ve kaygıdan çıkmanın yolunu temsil eder. Charlotte'un gibi vakalarda bu noktaya gelmenin bedeli gerçeklikle bağın çarpıtılmasıdır; bunun örneği Charlotte'un hamilelik karşısında takındığı tavırda ve Rorschach testinde verdiği çarpıtılmış karşılıklarda görülüyordu. Kaygı görülseydi, bunun ağır bir kötüleşmenin henüz başlamadığının işareti olduğunu söyleyebilirdik. Konumuz bağlamında, kaygının varlığı bireyin henüz çatışmasına teslim olmadığına işaret eder. Charlotte ise savaşı kaybetmişti. Yeniden biraz kaygı sahibi olması Charlotte için sağlıklı bir durum olurdu.

Dolayısıyla *kişiliğin kısıtlanması ve zayıflatılması, öznel çatışmadan ve ona eşlik eden kaygıdan kaçmayı mümkün kılar*. Fakat bu süreçte kişi özgürlüğünden, özgünlüğünden, bağımsız sevmeye yetisinden ve özerk bir kişilik olarak gelişme ve genişleme olasılıklarından feragat eder. Kişiliğinin zayıflamasını kabul eden kişi elbette geçici olarak kaygıdan kurtulabilir. Fakat bu "pazarlıkta" ödenen bedel, insan benliğinin benzersiz ve en değerli özelliklerinin yitimidir.

YARATICILIK, ZEKA ve KAYGI

Problemin bir başka yönüyle ilgili şöyle bir soru sorabiliriz: *Daha yaratıcı kişilikler, kaygı yaratan durumlarla daha mı sık yüz*

yüze geliyorlar? Zayıflatılmış kişiliklerde nevrotik kaygının nispeten daha az olduğunu görmüştük. Peki, bunun tersi de olabilir mi? Bu konuya dair bir tez ileri süren Kierkegaard'a göre, kişi hem kendi gelişiminde hem de başka insanlarla iletişiminde olasılıklarla karşılaştığında kaygı ortaya çıktığına göre, yaratıcı kişiler olasılık durumlarıyla daha çok karşılaşan kişilerdir ve dolayısıyla kaygı yaratan durumlarla daha çok yüz yüze gelirler. Benzer şekilde Goldstein da, yaratıcı kişilerin kendilerini çeşitli şoklara maruz bırakacak durumlara daha çok girdiğini, bu yüzden kaygıyla daha sık karşılaştıklarını savunur. Günümüz yazarlarından Paul Torrance yaratıcı çocukların sürekli olarak kaygı yaratabilecek durumlara geçerek kendilerini daha ileri seviyelerde gerçekleştirdiklerini anlatır.¹

Bu problemi ele alırken, yaptığımız incelemedeki genç kadınlara ait puanları bir yanda kaygı miktarı, diğer yanda ise potansiyel zeka, özgünlük ve farklılaşma seviyeleri olacak şekilde paralel olarak sıralayacak ve konuya bu temelde yaklaşacağım. Bu yöntemin, arzu edilen pek çok şeyi dışarıda bıraktığının tamamen farkındayım; bu sıralamalar elbette çok kabaca bir değerlendirme yöntemi. Dahası, potansiyel zeka, özgünlük ve farklılaşma seviyeleri gibi faktörlerin, örneğin Kierkegaard'ın "yaratıcı" derken kastettiği şey için yeterli olup olmadığı da kuşku. Onun Almancada kullandığı terim *Geist* idi; bununla kastettiği ise hayvanlardan farklı bir canlı türü olan insanların olasılıkları idrak etme ve gerçekleştirme yetisiydi. Ya da beyin hasarlı kişiler üzerindeki incelemelerinde Goldstein'in da ifade ettiği gibi, bireyin "olasılıklar" ışığında anlık ve somut durumları aşma yetisiydi. Yöntemimizde eksiklikler olduğunu kabul etmekle beraber, aşağıdaki yaklaşımın en azından bazı işaretlerle ilgili fikir verebileceğine inanıyorum.

**KAYGI MİKTARINA
GÖRE DERECELENDİRME**

Nancy]
Agnes] *yüksek*

Helen]
Hester]
Frances] *orta ölçüde*
Irene] *yüksek*
Ada]

Dolores] *orta ölçüde*
Bessie] *düşük*

Louise]
Phyllis] *düşük*
Sarah]

**ZEKA YETİŞİNE GÖRE
DERECELENDİRME²**

Helen (130)]
Nancy (125)] *yüksek*

Agnes (120)]
Frances (120)] *orta ölçüde*
Hester (120)] *yüksek*
Irene (120)]

Bessie (115)]
Dolores (110)] *orta ölçüde*
Phyllis (115)] *düşük*
Sarah (110)]

Ada (100)]
Louise (100)] *düşük*

Bu genç kadınların karşılaştırmalı kaygı sıralamalarına ve zeka potansiyellerine baktığımızda, kaygıda yüksek ya da orta ölçüde yüksek kategorisinde olanların hepsinin (iki siyahı kadından biri olan Ada hariç) zeka potansiyeli açısından da ya yüksek ya da orta ölçüde yüksek kategorilere girdiğini görüyoruz. Buna mukabil, ilk alanda düşük iki kategoride olan kadınların, diğerinde de düşük iki kategoride olduğu görülüyor (yine Ada hariç). Dolayısıyla, zeka potansiyelleri daha yüksek olan kadınların kaygılarının da daha yüksek olduğuna dair işaretler olduğu öne sürülebilir.

Burada kadınların ille de *açık bir şekilde* daha çok kaygı sergiledikleri kastedilmemektedir; daha zeki olan kişiler kaygılarını yönetme ve kontrol etme konusunda daha etkili yollar geliştirmiş olabilirler. Bazı okuyucularımız buna “potansiyel kaygı” demek isteyebilir fakat bu terimi kullansak da yukarıdaki durum değişmeyecektir. Potansiyel kaygı da desek kaygı yine kaygıdır.³

Özgün cevapların sayısını kaygı derecesiyle karşılaştırdığımızda (sayfa 440’taki tabloda gösterilmektedir), özgün cevapları yüksek ya da orta ölçüde yüksek kategorilerine düşen biri hariç tüm genç kadınların, kaygı derecelerinin de yüksek veya orta ölçüde yüksek olduğu görülmektedir. Tek istisna, incelemedeki diğer siyahi kadın Sarah’dır.

Farklılaşma seviyesine göre yüksek ya da orta ölçüde yüksek kategorilere giren biri hariç tüm genç kadınların, kaygı açısından da yüksek ve orta ölçüde yüksek kategorilerinde olduğu görüldü. Burada istisna yine Sarah oldu.⁴ Mevcut yöntem çerçevesinde bu *sonuçlar zekası, özgünlüğü ve farklılaşma seviyesi daha yüksek bireylerin kaygısının daha çok olduğu hipotezini desteklemektedir*. Liddell’in de dediği gibi, “kaygı zihinsel faaliyete gölge gibi eşlik eder.”⁵ Ben de zeka ile kaygının doğru orantılı olduğunu ekleyebilirim.⁶

Aşağıda özgünlük (sadece Rorschach testindeki kartlara verilen özgün karşılıkların sayısı temel alınmıştır) ve farklılaşma seviyelerine göre düzenlenen sıralama yer almaktadır.

RORSCHACH TESTİNDEKİ
ÖZGÜN KARŞILIK SAYISINA
GÖRE DERECELENDİRME

Helen	15	]	<i>yüksek</i>
Sarah	15		
Nancy	8	]	<i>orta ölçüde yüksek</i>
Frances	7		
Agnes	7		
Irene	6		
Hester	4	]	<i>orta ölçüde düşük</i>
Louise	4		
Phyllis	3		
Bessie	2		
Ada	0	]	<i>düşük</i>
Dolores	0		

RORSCHACH TESTİNDE
TAHMİNİ FARKLI LAŞMA DÜZEYİNE
GÖRE DERECELENDİRME

Helen		yüksek
Irene	]	orta ölçüde yüksek
Frances		
Nancy		
Sarah		
Agnes		
Hester		
Bessie		orta ölçüde düşük
Louise	]	düşük
Phyllis		
Dolores		
Ada		

Özetle, incelediğimiz vakalarda, kişiliğin zayıflatılması ile kaygı yokluğu arasında ilişki vardır. Kaygı, kişiliği zayıflatan ve kısıtlayan bir etkiye sahiptir ve kişilikteki zayıflama kabul- lenilip yapısalılaştığında (yani kişi artık zayıf kişilik olduğun- da) öznel çatışmalar ve nevrotik kaygıdan kaçılır. Kierkega- ard, Goldstein ve diğer yazarların tezleri bu ve diğer birçok incelemede doğrulanmıştır; bir diğer deyişle kişi ne kadar ya- ratıcı ve üretkense, yüz yüze geldiği kaygı yaratıcı durum sa- yısı da o kadar çoktur. Okuldaki ödevlerinde özellikle çok iyi olan ve özellikle çok yetenekli öğrencilerin kaygılarının çok olduğu düşünülebilir. Daha az rekabetçi olan öğrenciler aldık-

ları başarısız sonuçlar için kendisini ve başkalarını suçlayarak kaygılarından kurtulurlar.⁷ Dahası, şiddetine ve bireyin yaratıcı potansiyeline bağlı olarak kaygı, performans destek de olabilir köstek de. Yaratıcılıkları çok yüksek olan bireyler stres altındayken bilişsel görevlerde, yaratıcılığı düşük olanlardan daha iyi performans gösterirler.⁸ Psikologların çoğu kaygının bir noktaya kadar performansı artırdığına inanır; ancak kaygı bu noktayı aştığında bunun ezici ve engelleyici bir etkisi olur. Belki de görevin zorluğunun ta kendisi, yeteneği az olanlarda kaygı yaratır diyen J. P. Denny ile aynı fikirdeyiz.⁹ Diğerleri yani tahminen daha zeki ve yaratıcı olanlar, daha yüksek kalitede performans gösterebilmek için kaygının kendilerini tahrik etmesine ihtiyaç duyarlar.

Bu arada, sıkça küçümsenen fare incelemelerinden de bazı dersler çıkarılabilir. *Science* dergisinde yayımlanan bir raporda, Cambridge Üniversitesi araştırmacıları, acı ve kaygı dahil olmak üzere her türlü duygusal tahrikin öğrenmeyi teşvik ettiğini bulmuştur.¹⁰ Ayrıca, kalabalık bir kafese konan ve daha fazla stres altında olacağı varsayılan farelerin, kalabalıkta olmayanlara kıyasla hastalıkları (tüberküloz) daha iyi savuşturdukları görülmüştür. Bir diğer deyişle, *bir organizma kendini kanıtlama azminde olduğunda, acı ve rahatsız edici diğer faktörlerle uyarıldığı zaman daha iyi işlev göstermektedir*. Bu bulguları konumuza taşırsak şöyle ifade edebiliriz: Orta ölçülerde kaygı organizma üzerinde yapıcı etkilerde bulunur. Bir diğer deyişle, yaşamın amacı basit hoşluklardan ibaret değildir. Hayatiyet, değerlere bağlılık, duyarlılık düzeyi gibi şeyler daha tatmin edici hedeflerdir. Muhtemelen bu yüzden hiç kaygı duymayan değil, gerçekçi ölçülerde kaygı yaşayan paraşütçüler¹¹ ve askerler görevlerini icra ederken kaygısızlardan daha başarılı olurlar.

Şimdi de kaygı teorisinin boşlukta sallanan uçlarını bir araya getirebilecek bir kavramsallaştırma sunacağım. Bu bölümün önceki alt başlıklarında kaygının beklentilerle gerçeklik ara-

sındaki kopma ya da aykırılıklardan kaynaklandığına dikkat çekmiştik ve bu aykırılığın çıkış noktasının, kişinin ebeveynleriyle ilişkileri ve onlara karşı tavırları olduğunu söylemiştik. Şimdi, beklentilerle gerçeklik arasındaki bu kopuşun normal ve sağlıklı biçimi ile nevrotik biçiminin altını çizmemiz gerek.

Aslında bu kopuş, *tüm yaratıcı faaliyetlerin özünde olan bir koşuldur. Sanatçı önündeki manzaraya bakarken onu hayalindeki anlamlı bir biçimle birlikte görür.* Onun doğal bir manzaraya bakma tarzında kısmen hep bu vardır, kısmen de kendi hayal gücünden üretir. Ortaya çıkardığı tablo, sanatçının beklentileri (bu bağlamda, sanatçının estetik kavrayışı) ile önündeki manzaranın gerçek halini birbirine bağlama yetisinin sonucudur. Böylece, insan tarafından yaratılan tablo, örnek alındığı donuk doğadan daha zengin, insanı daha çok içine alan bir güzelliğe sahip olur. Aynı şekilde, her bilimsel çaba, bilim insanının gerçeklik üzerinde kendi kurduğu beklentilerini (bu bağlamda, bilim insanının hipotezlerini) temel alır ve bu süreç başarılı olduğunda daha önce bilinmeyen bir gerçeklik ortaya çıkarılır. Etik alanında ise kişi diğer insanlarla kurulan dolaysız ilişkilerle ilgili gerçekliğin karşısına beklentilerini (insan ilişkilerinin daha iyi olmasına dair idealler) koyar ve bu sayede kişilerarası ilişkilerde dönüşüm gerçekleştirir.

Beklentilerle gerçekler arasında bir kopuş deneyimleme yetisi ve aynı zamanda kişinin beklentilerini gerçekliğe dönüştürme yetisi, yaratıcı çabaya damga vuran özelliktir. Biz insanın bu yetisine, “olası” olanla başa çıkma yetisi ve insanın “plan yapma” yetisi olarak bakıyoruz.¹² Bu bağlamda insan hayal gücü olan memeli olarak tanımlanabilir.

Ancak bu yeti nasıl tanımlanırsa tanımlansın kaygı ve yaratıcılığın *her ikisi* için de gerekli koşuldur. İkisi birbiriyle iç içe geçmiştir; Liddell’in dediği gibi kaygı zekanın gölgesidir ve yaratıcılığın gerçekleştiği zemindir. O halde konumuz şimdi toparlandı. İnsanın yaratıcı yeteneklerine ve kaygıya yatkınlığına aynı yetinin iki ayrı yüzü olarak bakıyoruz; sadece insa-

na ait olan bu yeti beklentilerle gerçeklik arasındaki boşluğun farkına varılmasını sağlar.

Fakat bu yetinin nevrotik ve sağlıklı tezahürleri arasında muazzam bir fark vardır. Nevrotik kaygıda beklentilerle gerçeklik arasındaki kopuş bir *aykırılık* biçimini almıştır. Beklenti ve gerçeklik yan yana getirilemez. Böyle bir aykırılık deneyiminin yarattığı sürekli gerilime kimse dayanamayacağı için birey gerçekliği nevrotik olarak çarpıtma yoluna sapar. Bu çarpıtma bireyi nevrotik kaygıdan koruma amaçlı olsa da, uzun vadede bireyin beklentileriyle gerçeklik arasındaki aykırılığını daha da katılaştırır ve dolayısıyla daha da büyük bir nevrotik kaygıya zemin oluşturur.

Öte yandan, üretken eylemde beklentiler gerçekliğe aykırı değildir ve gerçekliğin *yaratıcı bir şekilde dönüştürülmesine* arac olurlar. Aradaki boşluk bireyin beklentilerle gerçekliği yavaş yavaş birbirine uyumlu hale getirmesiyle giderek kapanır. İşte bu yaklaşım, bu kitabın pek çok noktasında göstermeye çalıştığımız gibi, nevrotik kaygıyı aşmanın sağlıklı yoludur. İnsan olarak sahip olduğumuz işte bu yetenek yani beklentilerle gerçek arasındaki çatışmayı çözmeye yeteneğimiz, yani yaratıcı yeteneğimiz, aynı zamanda nevrotik kaygıyı aşıp normal kaygıyla yaşamamızı sağlayan yetenektir.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK

“Benlik” terimi kaygı araştırmacıları tarafından iki anlamda kullanılır. Daha geniş olan anlamıyla “benlik” Goldstein’ın kullandığı gibi, bireyin tüm yetilerinin toplamına gönderme yapar. Daha sınırlı olan anlamında ise “benlik” insan organizmasının, eylemlerinde bilinçli farkındalık yetisine sahip olmasına ve bu farkındalık aracılığıyla eylemlerini yönlendirirken bir özgürlük ölçüsü uygulayabilmesine işaret eder. Kierkegaard, Sullivan ve Fromm, terimi bu anlamında kullanır. Kaygı, benliğin gelişmesine sözcüğün her iki anlamında da dahil olur.

Kendini gerçekleştirmek yani bireyin yetilerinin dışavurulması ve yaratıcı kullanımı, ancak ve ancak birey kaygı yaratan deneyimlerle yüzleşir ve içinden geçip ilerlerse gerçekleşir. *Sağlıklı bir bireyin özgürlüğü, varlığına yönelik potansiyel tehditleri karşılayıp aşarak kendini yeni olasılıklara açma yetisinde yatar.* Kaygı yaratan deneyimlerden geçmekte olan kişi kendini gerçekleştirmeyi isteyen ve bunu yarı yarıya başarmış kişidir. Faaliyet alanını genişletirken aynı zamanda benlik ölçüsünü de büyütür. Kaygıyla ilerlemek ayrıca bir önkoşuldur da. Kaygıya tahammül etme yetisinin en az olduğu bireyler beyin hasarlı hastalardır; bunun arkasından çocuklar gelir; en tahammüllü olanlar ise yaratıcı yetişkinlerdir.

Sullivan, "benlik" terimini daha sınırlı bir anlamda kullanarak (yani kişinin deneyim ve eylemlerine dair farkındalığı) önemli bir katkıda bulunmuştur. Sullivan, *küçük çocukta benliğin var olmaya başlamasının kaygı deneyimleriyle mümkün olduğunu* savunur. Küçük çocuk annesiyle kurduğu ilk ilişkilerde hangi eylemlerin övgü ve ödül alacağını, hangilerinin ise kınama ve olası ceza getireceğini öğrenir. Kınama ve ceza getirecek olanlar, çocukta kaygı doğurur. Sullivan'ın ifadesiyle "Benlik dinamizmi" kaygı yaratan deneyimlerin eylem ve farkındalık dışına çıkarıldığı, onaylanan eylemlerin ise çocuğun farkındalık ve davranışlarına dahil edildiği bir süreç olarak gelişir. Böylece, bireyin emniyetini muhafaza edecek ve onu kaygıdan koruyacak benlik var olmaya başlar. Bu görüş benlik gelişiminde kaygının bütünleştirici işlevinin altını çizer ve yukarıda da gördüğümüz o yaygın olgunun ta kendisini yani yapıcı yöntemlerle yaklaşılmayan kaygı deneyimlerinin benliğin kısıtlanmasına nasıl yol açtığını açıklar. Sullivan kaygının yapıcı kullanımından söz ederken şuna da dikkat çeker; *gerek psikoterapide gerekse düzgün insan ilişkilerinde birey, kaygısı ile yapıcı bir şekilde başa çıkabildiği takdirde, o bireyde kaygının ön plana çıktığı her alan çok önemli birer gelişme alanıdır.*

Şimdi benliğin olumlu yönlerini ele alalım: Özgürlük, artan özfarkındalık, sorumluluk. Bireysel özgürlüğün ortaya çıkışı ile kaygı birbiriyle çok yakından ilişkilidir; hatta özgürlük olasılığı her zaman kaygı uyandırır ve bu kaygının karşılanma tarzı, özgürlüğün olumlanacağını mı yoksa feda mı edileceğini belirler. Çocuğun, erken dönemde ebeveynleriyle olan bağımlılık ilişkilerini koparma ihtiyacı mutlaka kaygı içerir. Sağlıklı bir çocukta bu kaygı ebeveynleriyle ve diğer insanlarla kurduğu özerklik ve kendi kendini yönetme seviyesi yüksek, yeni ilişki biçimleriyle aşılır. Fakat ebeveynlerden bağımsızlaşma süreci katlanılamaz bir kaygıyı da beraberinde getiriyorsa (düşmanca davranan ya da aşırı kaygılı ebeveynlerin çocuklarında olduğu gibi) ve giderek artan çaresizlik ve soyutlanma duygularının bedeli çok fazlaysa, çocuk yeni bağımlılık biçimleri geliştirerek geri adım atar. Bu noktada benliğin büyüme olasılığı feda edilir ve ileride bu kişide nevroitik kaygının ortaya çıkmasının önü açılır. Bu da, kişi kaygıyla yapıcı bir şekilde yüzleşecekse o kişide bağımsızlık ve insan özgürlüğü yetilerinin olması gerektiği anlamına gelir.

Özfarkındalığın gelişmesi, yeni olasılıklarla karşılaşan kişinin ileriye doğru adım atmasıyla gerçekleşir. Bebekteki ilk kaygı içsiksiz olsa da, özfarkındalık ortaya çıktıktan sonra değişim başlar. Kierkegaard bu özfarkındalığın ortaya çıkışını “nitel sıçrama” olarak adlandırır; bu durum, modern dinamik psikolojinin farklı bir bağlamında ise egonun ortaya çıkışı olarak tarif edilir.

Artık çocuk, özgürlüğün sorumluluğu da içerdiğinin farkına varmıştır. Bu sorumluluk bireyin hem “kendi beni” olma sorumluluğudur hem de başkalarına karşı sorumluluğudur. Bu sorumluluğun diğer yüzünde ise suçluluk duygusu vardır. Bireyler yeni olasılıklara kendilerini bırakmayı reddedip, bilinen ortamlardan bilinmeyen ortamlara ilerlemeyi istemeyip kaygıdan, sorumluluktan ve suçluluk duygusundan kaçmaya çalıştığı müddetçe, özgürlüklerini feda ederler, özerklik ve özfarkındalıklarını azaltırlar.

Kierkegaard özlü bir ifadeyle, "Riske girmek kaygıya neden olur ama risk almamak kişinin kendini kaybetmesi demektir" der. Kişinin kendini olasılıklara açması, kaygıyla yüzleşmesi ve buna dahil olan sorumluluk ve suçluluk duygularını kabul etmesi özfarkındalığın, özgürlüğün ve yaratıcılık alanlarının artmasıyla sonuçlanır.

Bir de tüm dünyanın maceraya veya riske atılmaya tehlikeli bir şey gibi bakması var. Neden? Çünkü kaybedebilirsiniz. Fakat hiç riske girmemek de ucuz bir kurnazlıktır. Riske girmediğinizde, kaybetmek korkunç kolay bir şeydir; oysa en riskli macerada bile kaybetmenin zor olduğu, en azından nereden bakarsanız bakın, hiç kolay olmadığı, adeta bir hiçliğe asla inemeyecek bir şey vardır: Bireyin benliği. Zira eğer maceram boşa çıkmışsa, olabilir ne yapalım, o zaman hayat beni cezalandırarak yardım edecektir. Fakat hiç maceraya atılmazsam, o zaman bana kim yardım edecek? Ayrıca, en yüksek anlamda hiçbir riske girmeden (en yüksek anlamda riske girmenin tam anlamı bireyin kendisinin bilincinde olmasıdır) tüm dünyevi avantajlara sahip olursam ...ama benliğimi kaybedersen ne olacak? O zaman ne olacak?¹³

Birey ne kadar yaratıcıysa, o kadar çok olasılığa sahip olur, bunun yanı sıra kaygı ve onun eşlikçisi olan sorumluluk ve suçluluk duygusuyla o kadar çok karşılaşır. Ya da Kierkegaard'ın ifadesiyle, "Ne kadar bilinç varsa, o kadar benlik vardır." Özfarkındalığın artması demek benliğin de artması demektir. Vardığımız sonuç şu: *Benliğin olumlu yönleri, birey kaygı yaratan deneyimlerle yüzleştikçe ve içinden geçip onları aşıkça gelişir.*

EKLER¹

KAYGI KONTROL LİSTESİ 1: ÇOCUKLUĞUMDA YAŞADIĞIM KAYGILAR

Her çocuk çeşitli sıkıntılar, korkular ve kaygılar duyar. Lütfen aşağıdaki listede çocukluğunuzda size sıkıntı veren konuları bularak her biri için “hiçbir zaman,” “bazen” veya “sık sık” şıklarından birinin altını işaretleyiniz.

	<i>Hiçbir Zaman</i>	<i>Bazen</i>	<i>Sık sık</i>
1. Okulda sınavda başarısız olmak	_____	_____	_____
2. Babamın işini kaybetmesi	_____	_____	_____
3. Öğretmen tarafından azarlanmak	_____	_____	_____
4. Kaza geçirmek	_____	_____	_____
5. Annemin beni terk etmesi	_____	_____	_____
6. Karnımın doymaması	_____	_____	_____
7. Kız arkadaşlarımın olmaması	_____	_____	_____
8. Okulda sınıfımın gerisinde kalmak	_____	_____	_____
9. Ebeveynlerimin hasta olması	_____	_____	_____
10. Birinin gece beni takip etmesi	_____	_____	_____
11. Kardeşlerimin beni terk etmesi	_____	_____	_____
12. Yeterince popüler biri olmamak	_____	_____	_____

13. Araba çarpması	_____	_____	_____
14. Okulda kitle önünde konuşma yapmak	_____	_____	_____
15. Hastalanmak	_____	_____	_____
16. Babamın beni azarlaması	_____	_____	_____
17. Kötü rüyalar görmek	_____	_____	_____
18. Erkek arkadaşlarımın olmaması	_____	_____	_____
19. İş bulamamak	_____	_____	_____
20. Ölmek	_____	_____	_____
21. Başarılı biri olamamak	_____	_____	_____
22. Erkek kardeşimin benimle uğraşması	_____	_____	_____
23. Biri gün aileme benim bakmak zorunda kalacak olmam	_____	_____	_____
24. Annemin beni azarlaması	_____	_____	_____
25. Yılbaşında yeterince hediye almamak	_____	_____	_____
26. Okulda tiyatrodaki görev almak (sahne korkusu)	_____	_____	_____
28. Yoksul olmak	_____	_____	_____
29. Karanlıkta yalnız kalmak	_____	_____	_____
30. Diğer kardeşlerimin yılbaşında benden daha çok hediye alması	_____	_____	_____
31. Babamın beni terk etmesi	_____	_____	_____
32. İleride evlenemeyecek olmak	_____	_____	_____
33. Babamın beni cezalandırması	_____	_____	_____
34. Annemin ölmesi	_____	_____	_____
35. Adet görme zamanımın gelmesi	_____	_____	_____
36. Eve hırsız girmesi	_____	_____	_____
37. Güzel bir evimizin olmaması	_____	_____	_____
38. Kız ya da erkek kardeşimin ölmesi	_____	_____	_____

39. Yalnız olmak	_____	_____	_____
40. Ebeveynlerimin benimle ilgilenmeme olasılığı	_____	_____	_____
41. Cadıların veya hayaletlerin gelmesi	_____	_____	_____
42. Annemin beni cezalandırması	_____	_____	_____
43. Babamın ölmesi	_____	_____	_____
44. Güzel olmamak	_____	_____	_____
45. Sağlıklı olmamak	_____	_____	_____
46. Frankenstein gibi filmlerde gördüklerim	_____	_____	_____
47. Şimşek ve yıldırım varken dışarıda olmak	_____	_____	_____
48. Birilerinin benimle kavga çıkarması	_____	_____	_____
49. Yılanlarla karşılaşmak	_____	_____	_____
50. Büyük hayvanlarla karşılaşmak	_____	_____	_____
51. Dişçinin diş çekmesi	_____	_____	_____
52. Birinin benimle dalga geçmesi veya alay etmesi	_____	_____	_____
53. Yüksek bir uçurumdan atlamak veya düşmek	_____	_____	_____
54. Tek başıma bir odaya kapatılmak	_____	_____	_____

KAYGI KONTROL LİSTESİ 2: ŞİMDİKİ ZAMAN KAYGILARI

Her insan farklı bir konuda sıkıntı ya da kaygı duyar. Lütfen aşağıdaki listede size sıkıntı ya da kaygı veren konuların her biri için “sık sık,” “bazen” veya “hiçbir zaman” ifadelerinden birinin altına işaret koyunuz.

	<i>Hiçbir Zaman</i>	<i>Bazen</i>	<i>Sık sık</i>
1. Bir arabanın bana çarpması	_____	_____	_____
2. Erkeklerin beni çekici bulmaması	_____	_____	_____
3. Hastaneye gitmek	_____	_____	_____
4. Çalışacağım işlerde başarılı olup olmayacağım	_____	_____	_____
5. Erken yaşlanmak	_____	_____	_____
6. Annemi hayal kırıklığına uğratmam	_____	_____	_____
7. Mutsuz olup olmayacağım	_____	_____	_____
8. Geçinecek kadar param olmaması	_____	_____	_____
9. Ameliyat edilmek	_____	_____	_____
10. Erkek arkadaşlarımın olmaması	_____	_____	_____
11. Bebeğimin sağlıklı doğacağını bilememek	_____	_____	_____
12. Hastanedekilerin bana ne diyeceği	_____	_____	_____
13. İşimden çıkarılmak	_____	_____	_____
14. Kardeşlerimin hakkımda ne düşündüğü	_____	_____	_____
15. Kentin düşman uçaklarınca bombalanması	_____	_____	_____
16. Nerede yaşayacağım	_____	_____	_____
17. Kötü rüyalar ve kabuslar	_____	_____	_____
18. İleride evlenip evlenmeyeceğim	_____	_____	_____
19. Bir soyguncuyla karşılaşmak	_____	_____	_____
20. Bebeğimin neye benzeyeceği	_____	_____	_____
21. Vücudumun şeklinin bozulması	_____	_____	_____
22. Sağlığımın bozulması	_____	_____	_____

23. Kız arkadaşlarımla hakkımda ne düşündüğü			
24. Ölmek			
25. Doğum sancısı çekmek			
26. Erkek arkadaşlarımla hakkımda ne düşündüğü			
27. Şanssızlık			
28. Bebeğe kendim mi baksam			
29. Babamın benim hakkımda ne düşündüğü			
30. Ne tür bir işte çalışmam gerektiği			
31. Yalnız olmak			
32. Babamın ya da annemin ölmesi			
33. İnsanların bana öfkelenmesi			
34. Zehirlenmek			
35. Sevdiğim adamla olamamak			
36. Dostlarımla beni geri çevirmesi			
37. Boğulmak			
38. İşverenlerimin yaptıklarını onaylamaması			

KAYGI KONTROL LİSTESİ 3: GELECEK KAYGILARI

Her insan farklı bir konuda sıkıntı ya da kaygı duyar. Lütfen aşağıdaki listede size sıkıntı ya da kaygı verebilecek konuların her biri için “sık sık,” “bazen” veya “hiçbir zaman” ifadelerinden birinin altına işaret koyunuz.

	<i>Hiçbir Zaman</i>	<i>Bazen</i>	<i>Sık sık</i>
1. Dostlarımla benden uzaklaşması	_____	_____	_____
2. Nerede ve nasıl yaşayacağım	_____	_____	_____
3. İşimden çıkarılmak	_____	_____	_____
4. Bir hava saldırısında yara almak	_____	_____	_____
5. Erkek arkadaşlarımla olmaması	_____	_____	_____
6. Kardeşlerimin benim hakkımda ne düşündüğü	_____	_____	_____
7. Oturduğum binada yangın çıkması	_____	_____	_____
8. Bebeğimin gelişiminin nasıl olacağı	_____	_____	_____
9. Ameliyat olmak	_____	_____	_____
10. Evlenip evlenemeyeceğim	_____	_____	_____
11. Kötü rüyalar ve kabuslar	_____	_____	_____
12. Sevdiğim adamla birlikte olamamak	_____	_____	_____
13. Zehirlenmek	_____	_____	_____
14. Annemin veya babamın ölmesi	_____	_____	_____
15. Yalnız olmak	_____	_____	_____
16. Nasıl bir işte çalışmam gerektiği	_____	_____	_____
17. Erkek arkadaşlarımla hakkımda ne düşündüğü	_____	_____	_____
18. Başıma bir felaket gelmesi	_____	_____	_____
19. Vücut şeklimin bozulması	_____	_____	_____
20. Babamın benim hakkımda ne düşüneceği	_____	_____	_____
21. Bebeğimin geleceğini nasıl planlayacağım	_____	_____	_____
22. Ölmek	_____	_____	_____

23. Sağlığımın bozulması	_____	_____	_____
24. Kız arkadaşlarımin hakkımda ne düşündüğü	_____	_____	_____
25. Bir arabanın altında kalmak	_____	_____	_____
26. Hızlı yaşlanmak	_____	_____	_____
27. İşte başarılı olamamak	_____	_____	_____
28. Komşularımin hakkımda ne düşündüğü	_____	_____	_____
29. Mutsuz olup olmayacağım	_____	_____	_____
30. Geçinecek kadar param olmaması	_____	_____	_____
31. Bebeğimin sağlığının nasıl olacağı	_____	_____	_____
32. Erkeklerin beni çekici bulmaması	_____	_____	_____
33. İşverenlerimin yaptıklarını onaylamaması	_____	_____	_____
34. İnsanların benimle kavga çıkarması	_____	_____	_____
35. Evime hırsız girmesi	_____	_____	_____
36. Annemin benim hakkında düşündükleri	_____	_____	_____
37. Dışçıye dış çektirmek	_____	_____	_____
38. Yine hastaneye gitmek zorunda kalmak	_____	_____	_____

Not: Yukarıdaki üç kontrol listesi diğer incelemelere model olarak sunulmamaktadır. Listeler yazarın yürüttüğü inceleme çerçevesinde oluşturulmuştur ve sadece bu incelemeye özgüdür. Burada sergilenmelerinin nedeni, 8. ve 9. bölümlerdeki vakalara yaklaşıma temel olan yapıyı okuyucuların somut olarak görebilmeleridir.

Notlar

1. YİRMİNCİ YÜZYIL ORTALARINDA KAYGI

1. W. H. Auden, *The age of anxiety* (New York, 1947).
2. A.g.y., s. 3.
3. A.g.y., s. 45.
4. A.g.y., s. 44.
5. A.g.y., s. 42.
6. Bu kitabı ilk yazdığımda, Leonard Bernstein'ın *Age of anxiety* [Kaygı Çağı] isimli bir senfoni besteleyip 1949'da prömiyerini yaptığını öğrenince heyecan duydum. Auden'in şiirinin gerçekten de "bu çağın genel durumunu" yansıttığını düşünen ve o çağda yaşayan kendisi gibi insanlar adına konuşan Bernstein, şiiri enstrümantal müzik sembollerine tercüme etmiştir.
7. *New York Times*'dan alıntılanmıştır, 21 Aralık 1947, Sec. 7, s. 2.
8. Max Brod, Kafka'nın *Kale*'sinin ek bölümünde (New York, 1930), s. 329.
9. Hermann Hesse, *Steppenwolf*, İng. Çev. Basil Creighton (New York, 1947); Almanca orijinalinin yayın tarihi 1927; *Bozkırkurdu*, Türkçeye çev., Kamuran Şipal, Yapı Kredi Yayınları, 2019.
10. A.g.y., s. 28. Vurgular bana ait.
11. R. S. Lynd ve H. M. Lynd, *Middletown* (New York, 1929), ve *Middletown in transition* (New York, 1937).
12. *Middletown*, s. 87.
13. A.g.y., s. 493.
14. *Middletown in transition*, s. 315.
15. A.g.y., s. 177.

16. Bu problem 6. Bölüm’de ayrıntılarıyla ele alınacak, kültürel değişim ile kaygı arasındaki ilişkiye bakılacaktır.
17. *Middletown in transition*, s. 315.
18. Robert Jay Lifton, *Thought reform and the psychology of totalism* (New York, 1961).
19. John S. Dunne, *The way of all earth* (New York, 1972).
20. Robert Jay Lifton, *The life of the self* (New York, 1976), p. 141.
21. Robert Jay Lifton, *History and human survival* (New York, 1961), s. 319.
22. Charles Ford. “The Pueblo incident: psychological response to severe stress,” Irwin Sarason ve Charles Spielberger (editörler.), *Stress and anxiety*, II (New York, 1975), s. 229–241.
23. Paul Tillich, *The Protestant era* (Chicago, 1947), s. 245.
24. *The education of a correspondent* (New York, 1946).
25. *New York Times*, Şubat 1948.
26. *World communism today* (New York, 1948).
27. Bazı açılardan diktatörlüklerin kültürel kaygı dönemlerinde doğup iktidara geldiği söylenebilir; iktidara geldikleri an kaygı içinde yaşıyorlar. Örneğin, diktatörlük eden grubun çoğu eylemi kendi kaygılarından güdülenir ve diktatörlükler güçlerini, hem kendi halklarının kaygısından hem de rakip ulusların kaygısından beslenerek sürdürürler.
28. Roosevelt’ten önce “korkudan korkmak” ifadesine birçok kez atıfta bulunulduğu J. Donald Adams (*New York Times Kitap İncelemeleri*) tarafından yazılmıştır. Emerson, Thoreau’nun Günlükleri’nden şu ifadeyi alıntılar: “Hiçbir şey korkunç değildir, korkunun kendisi dışında.” Carlyle: “Korkudan kurtulmalıyız, bunu yapana kadar eyleme geçemeyiz.” Sör Francis Bacon: “Hiçbir şey korkunç değildir, korkunun kendisi dışında.” “Korkudan başka korkulacak bir şey yoktur” ifadesi Romalı Seneca’ya atfedilmiştir. Bu tür ifadeler korku konusunda çok anlamlı değildir. Açıkçası, korku eylemi engellemez; organizmayı eyleme hazırlar. “Korkunun kendisi” ifadesinin mantıklı bir anlamı olduğu kuşkuludur. kişi bir şeyden korkar. “Korkunun kendisi” kaygı olarak düşünüldüğünde daha anlamlı-

- dır. Hakeza, yukandaki cümlelerde korku yerine “kaygı” kullanıl-
saydı, hepsi daha anlamlı olacaktı.
29. *Modern man is obsolete* (New York, 1945), s. 1. İlk önce *The Saturday Review of Literature*’da editör yazısı olarak yayımlandı, sonra kitap olarak çıktı. Norman Cousins “korku” terimini kullanmış olsa da, bence kaygıyı tarif ediyor. “İrrasyonel ölüm korkusu” iyi bir kaygı örneğidir.
 30. Arnold Toynbee, *How to turn the tables on Russia, Woman’s Home Companion*, Ağustos 1949, 30 ff.
 31. Reinhold Niebuhr, *The nature and destiny of man* (New York, 1941), s. 182.
 32. A.g.y.
 33. R. R. Willoughby, *Magic and cognate phenomena: an hypothesis*, Carl Murchinson (ed.), *Handbook of social psychology* (Worcester, Mass., 1935), s. 498.
 34. A.g.y., s. 500.
 35. İstatistikler Columbia Üniversitesi, Politika Araştırmaları Merkezi’nden alınmıştır.
 36. 4. Bölüm’de ele alınmıştır.
 37. Sigmund Freud, *Introductory lectures on psychoanalysis*, çev. James Strachey (New York, 1966), s. 393.
 38. Sigmund Freud, *New introductory lectures in psychoanalysis* (New York, 1974), s. 113.

2. FİLOZOFLARIN KAYGI YORUMLARI

1. Bu bölümde biraz kapalı geçtiğimiz bu varsayım, 6. Bölüm’de detaylıca işlenmiştir.
2. Karş. Rollo May, *Historical roots of modern anxiety theories*, *Anxiety* (New York, 1950).
3. Modern kültürün gelişiminin kaygı problemini etkileyen diğer yönleri 6. Bölüm’de işlenmiştir (örneğin, ekonomik ve sosyolojik yönler). Çağımızdaki kaygının kültürel geçmişinin özeti ise 7. Bölüm’de, bu bölümdeki konuya destek verecek şekilde anlatılmaktadır.

4. Ernst Cassirer, *An essay on man* (New Haven, Conn., 1944), s. 16.
5. Bu konuya 6. Bölüm'de değinilmiştir.
6. *The age of anxiety* (New York, 1947), s. 8.
7. Cassirer, *a.g.e.*, s. 16.
8. *The Protestant era* (Chicago, 1948), s. 246.
9. Cassirer, s. 16.
10. Duygulara getirdiği bu tanımla, modern James-Lange teorisinin öncülü olmuştur: "Duygu dediğimizde ben, bedendeki eylem gücünün artıp azaldığı, güçlenip kısıtlandığı bedensel değişimleri ve bu değişimlerle ilgili fikirleri anlıyorum."—*Origin and nature of the emotions, Spinoza's ethics, Everyman edition* (London, 1910), p. 84.
11. *Spinoza's ethics, The power of the intellect*, s. 203. 1. Bölüm'de s. 37'de görüldüğü üzere Spinoza "korkudan kurtulmanın" politik yönünü ele almıştır.
12. *Spinoza's ethics, Origin and nature of the emotions*, s. 131.
13. Spinoza'nın bu ifadesi, kişinin içinde yaşadığı tarihsel durumunun onun kaygı ve korkusu üzerinde ne kadar büyük etkide bulunduğunu düşündürüyor ve öğretici bir özellik taşıyor. Yirminci yüzyılda korku olmaksızın yaşamının (atom bombası günleri, totaliterlik ve travmatik sosyal değişimler zihin zayıflığını, daha doğrusu duyarsızlığı ve zihnin köreldiğini gösterdiği düşünülebilir.
14. *Spinoza's ethics, The strength of the emotions*, s. 175.
15. *The power of the intellect, Spinoza's ethics* (London, 1910), s. 208.
16. Karş. Kurt Riezler, *The social psychology of fear, Amer. J. Sociol.*, Mayıs, 1944, s. 489. Kaygının altında yatan bu ruhsal çatışmalara örnekler için II. Kısım, sayfa 404'te anlattığım vakalardaki nevrotik kaygının altında yatan "Beklentilerle gerçeklik arasındaki kopuş" olarak anlattığım durumlara bakınız.
17. Ancak unutulmamalıdır ki Spinoza'nın yaşadığı on yedinci yüzyılın kültürel durumu, on dokuzuncu ve yirminci yüzyıldan hayli farklı olmakla kalmayıp, onun akla duyduğu güven de on dokuzuncu yüzyıldaki rasyonalizmin bozuk biçiminden farklıydı. On dokuzuncu ve yirminci yüzyıllar duygunun inkar edilip baskılandığı dönemlerdi. Ayrıca biz burada Spinoza'nın sadece on yedinci

yüzyılda akla inanmanın sözcülüğünü yapmasıyla ilgilendiğimiz için, Spinoza'nın akılcılığının çağımızda bu terimin taşıdığı anlamın dışında kaldığını da vurgulamamız gerek. Spinoza'nın etik ve mistik olana duyduğu ilgi, düşüncelerine çok geniş ve derin bir bağlam kazandırmıştır, rasyonalizmin sonraki ve daha sınırlı biçimleri bu bağlamdan yoksundur. Örneğin, Spinoza'nın, korkunun (ve yine bir sorun olarak ortaya çıkan kaygının) nasıl aşılabacağına dair analizini son adıma dek izlersek, *her yıkıcı duygunun daha güçlü ve yapıcı bir başka duyguyla aşılması gerektiğini* keşfederiz. Ayrıca mutlak yapıcı duyguyu, ilginç bir mistik-akılcı ifadeyle tanımladığını da görürüz: "Tanrı'ya duyulan entelektüel sevgi." Bir diğer deyişle, korku (ve kaygı) son tahlilde, sadece kişinin bir bütün olarak yaşamı karşısında takındığı dinsel tavırla aşılabılır. Bu arada bir de Spinoza'nın düşüncelerinin geniş tabanlı oluşunun önemli bir sonucunun da kendi çağındaki diğer filozofları tanımlayan beden ve ruh ikiliğinden uzak durmak olduğuna dikkat çekmeliyiz.

18. *Pascal's pensées*, ed. ve çev. G. B. Rawlings (Mt. Vernon, N.Y., 1946), s. 36, 7.
19. *Pascal's thoughts*, çev. Edward Craig (New York, 1825), s. 110.
20. *Pascal's pensées* (Rawlings ed. ve çev.), *op. cit.*, s. 35.
21. Pascal'ın duyguların akılcı olmadığını söyleyerek hayıflanmasıyla bağlantılı olarak, Freud'un üç yüz yılı aşkın bir zaman sonra akıl alanını duyguları da içine alacak şekilde genişletmek için çaba gösterecek olması ilginç bir noktadır.
22. Rawlings (ed. ve çev.), *a.g.e.*, s. 38.
23. Craig (çev.), *a.g.e.*, s. 84.
24. Onun neden bir istisna olduğu ve çağdaşlarından neden daha çok sarsıldığı ve kaygı duyduğu bizi biraz konumuzun dışına çeker. Yine de, Cassirer'e göre Pascal'ın insana dair görüşleri ortaçağlardan taşınan etkileri içinde barındırır ve bilimsel dehasına karşın Pascal, Rönesans'ta ortaya çıkan yeni insan görüşünü tam olarak özümsememiştir.
25. "Teknik akıl" terimi Paul Tillich'e aittir. On dokuzuncu yüzyılda akılcılığın, teknik problemlere gitgide daha çok uygulanmış olmasına gönderme yapar. Aklın bu teknik yönünün bu giderek daha da

çok ön plana çıkmasının teorik anlamı o dönemlerde genelde takdir gören bir şey değildi.

26. *An essay on man, a.g.e.*, s. 21.

27. *A.g.y.*, s. 22.

28. Freud sık sık bilinçaltı malzemeyi bilince çıkarma amacıyla olduğunu yazar, böylece aklın kapsamını da genişletecektir. Daha teorik yazılarında (bakınız *Civilization and its discontents* ve *The future of an illusion*), doğrudan doğruya on yedinci ve on sekizinci yüzyıllardan miras aldığı bir akıl ve bilim kavrayışı mevcuttur. Fakat ondaki akıl kavramı bireyin bilinçli deneyimlerini çok kapsamlı bilinçaltı eğilimleri ile bir araya getirmeyi içerdiği için geleneksel akılcılıktan oldukça farklıdır.

29. Paul Tillich, *Existential philosophy, Journal of the History of Ideas*, 1944, 5:1, 44–70. Tillich'in kendi fikirleri varoluşçu geleneğin içinde olduğundan, hareketle ilgili betimlemelerinin özel bir inandırıncılığı vardır ve bu bölümde sıkça tekrarlanacaktır.

30. Amerikan pragmatizmi ile bu düşünce biçiminin ilişkisi William James'te de görüldüğü üzere netleşecektir. Varoluşçuluğun modern temsilcileri arasında Martin Heidegger, Karl Jaspers, Jean-Paul Sartre ve Gabriel Marcel yer alır.

31. *Existential philosophy, a.g.e.*, s. 66.

32. *A.g.y.*, s. 67.

33. *A.g.y.*, s. 54.

34. Walter Lowrie, *A short life of Kierkegaard* (Princeton, N. J., 1944), s. 172.

35. *A.g.y.*, s. 116.

36. *The concept of dread*, çev. Walter Lowrie (Princeton, N. J., 1944), s. 123.

37. Tillich, s. 67.

38. Werner Brock, *Contemporary German philosophy* (Cambridge, 1935), s. 75. Bir yirminci yüzyıl psikoloğunun Kierkegaard'la ilgili değerlendirmelerini görmek için bakınız O. H. Mowrer, *Anxiety, Learning theory and personality dynamics* (1950). Mowrer'a göre Freud, Kierkegaard'ın tespitlerinin geniş kitleler tarafından anlaşılmasından önce eserlerini üretmeliydi.

39. *The concept of dread, a.g.e.* Walter Lowrie İngilizcede “*Angst* sözcüğünü hak ettiği yeterlilikte çevirmemizi sağlayacak bir sözcük yok” (yukarıdaki baskıya önsözünde, s. ix) der. Bu nedenle, uzun değerlendirmeler yaptıktan sonra Dr. Lowrie ve Kierkegaard’ın ilk çevirmenleri, onun *Angst* sözcüğünün İngilizce çevirisi olarak “*dread*” (dehşet, korku) sözcüğünü kullanmaya karar verdiler. İngilizcede “*anxiety*” (anksiyete, kaygı) sözcüğünün sık sık yüzeysel anlamlarda kullanıldığına ben de katılıyorum; örneğin, “*I’m anxious to do something*” derken “hevesli” olmak kastedilir; bazen de hafif endişelenmek anlamında kullanılır ve farklı yan anlamları vardır; dolaısıyla *Angst* sözcüğünün yeterli bir eş değeri değildir. Fakat Freud, Goldstein ve diğerlerinin kullandığı “*kaygı*” (*anxiety*) sözcüğü Almandaki *Angst* için kullanılmaktadır ve bu kitapta kullanılan “*kaygı*” teriminin ortak paydası da budur. Anksiyetenin psikolojik anlamı (kaygının sözlük anlamından farklı olarak) “*dehşet*” sözcüğüne daha yakın düşse de, Kierkegaard’ın *Angst* derken kastettiği anlama uzak kalmaktadır. Hem *Angst*’ın psikolojik anlamını hem de Kierkegaard’ın eserlerini iyi tanıyan Profesör Tillich de buna inanmaktadır. Ben bu kitapta “normal kaygı” ve “nevrotik kaygı” terimleriyle her iki anlamı da yanı yüzeysel ve derin anlamlarını korumaya çalıştım. Yine de, Profesör Lowrie, bu kitapta kullanılan terimlerle uyum içinde olması için, onun yaptığı Kierkegaard çevirilerinden yaptığım alıntılarda “*dread*” (dehşet) sözcüğünü, “*anxiety*” (kaygı) ile değiştirmeme izin vererek cömertlikte bulundu. Tüm bu güçlüklerin ardından, araştırmacılar tarafından yapılan en son Kierkegaard çevirilerinde “*anxiety*” (kaygı) sözcüğünü kullanarak onu hak ettiği yere yerleştirdiklerini görmek beni hayli memnun etti. Bakınız *The Concept of anxiety*, ed.ve çev. Howard v. Hong and Edna V. Hong (Northfield, Minn., 1976)

40. *The concept of dread*, s. 138.

41. *A.g.y.*, s. 99.

42. Kierkegaard, benliğin gerçekleştirilmesi için mutlaka ileriye doğru adım atılması gerektiğini vurgulamaya devam eder: “Bir de tüm dünyanın maceraya veya riske atılmaya tehlikeli bir şey gibi bakması var. Neden? Çünkü kaybedebilirsiniz. Fakat hiç riske girmemek de ucuz bir kurnazlıktır. Riske girmediğinizde, kaybetmek

korkunç kolay bir şeydir; oysa en riskli macerada bile kaybetmenin zor olduğu, en azından nereden bakarsanız bakın, hiç kolay olmadığı, adeta bir hiçliğe asla inemeyecek bir şey vardır: Bireyin benliği. Zira eğer maceram boşa çıkmışsa, olabilir ne yapalım, o zaman hayat beni cezalandırarak yardım edecektir. Fakat hiç maceraya atılmazsam, o zaman bana kim yardım edecek? Ayrıca, en yüksek anlamda hiçbir riske girmeden (en yüksek anlamda riske girmenin tam anlamı bireyin kendisinin bilincinde olmasıdır) tüm dünyevi avantajlara sahip olursam ...ama benliğimi kaybedersem ne olacak? O zaman ne olacak?" Kierkegaard, *Sickness unto death*, çev. Walter Lowrie (Princeton, N.J., 1941), s. 52 (italik yazım bana ait).

43. *The concept of dread*, p. 44.

44. A.g.y., s. 38.

45. A.g.y., s. 92.

46. A.g.y., s. 40.

47. *Sickness unto death*, a.g.e., s. 43.

48. Burada Kierkegaard'ın, modern psikoterapidекilerin bazen "Sağlıksız içe bakış" dediği şeyden bahsetmediğini net olarak söylemeliyiz. Buradaki içe bakış aşırı öz farkındalıktan değil (bu zaten Kierkegaard'ın görüşlerine de aykırıdır), engellenen öz farkındalık durumundan kaynaklanır.

49. Felsefi açıdan bu, insanın "varlığı" karşısında duran insanın "özü" problemidir.

50. *The concept of dread*, a.g.e., s. 47.

51. A.g.y., s. 65.

52. *The concept of dread*, s. 92.

53. A.g.y., s. xii, Günlüğünden alıntılanmıştır (III A 233; Dru No. 402).

54. İlginçtir ki Otto Rank, iç çatışmasına ("yaşama iradesi" ile "ölme iradesi" arasındaki) rağmen yaratabilen insanın sağlıklı olduğunu savunur; nevrotik kişi ise, tersine, bu çatışmayı geri çekilip yaratıcılığını feda etmek dışında bir yolla yönetemeyen kişidir.

55. Çağdaş psikopatolojide, suçluluk duygusunun (cezalandırılma korkusu) olduğu yerde mutlaka kaygının da olduğu ama bunun tersinin doğru olmadığı savunulur. Ancak, Kierkegaard'ın farklı

bir seviyeden bahsettiği görülecektir (yani suçluluk duygusunun yaratıcılıkla ilişkisi).

56. Çağdaş psikolojide yaratıcılık süreci yeterince araştırılmamıştır. Sanatçıların ifadeleri ise Kierkegaard'ı desteklemektedir. Degas, "Bir tablo yaratacaksanız, onu bir suçlunun suç işlerken hissettiği duyguların ayrısıyla yaratmalısınız"; Thomas Mann ise sanatçının "değerli ve suçluluk dolu bir sır" sakladığından söz eder. Mitolojide de bu olguyla ilgili bazı tespitler buluruz. Prometheus mitinde, yaratıcılık tanrılara başkaldırmak olarak betimlenir. Bu noktada psikolojik açıdan bakarak, bireyleşmenin ve beraberinde gelen yaratıcılığın, anneden tedricen kopma, ona başkaldırma anlamına gelip gelmediği ya da Freud'un bakış açısıyla söylersek, yaratıcılığın babayı tedricen tahtından etme anlamına gelip gelmediği de sorulabilir.

57. *The concept of dread, a.g.e., s. 96.*

58. *A.g.y., s. 65.*

59. Bu konu daha sonraki bölümlerde sık sık ele alınacaktır. Örneğin, özellikle 9. Bölüm'de ve ayrıca 10. Bölüm'de Phyllis ve Frances vakalarına bakırız

60. *The concept of dread, a.g.e., s. 110.*

61. *A.g.y.* Ibsen'in akıl hastanesinde kalanları betimleme tarzıyla karşılaştıralım: "Her biri kendi benlik fıçısına hapsolmuş; akmasın diye fıçıya konan tapa da benlik, yatırıldığı terbiye de benlik." *Peer Gynt.*

62. *The concept of dread.*

63. *A.g.y., s. 114 n.*

64. *A.g.y., s. 109.*

65. *A.g.y., s. 124.*

66. *A.g.y.*

67. *A.g.y., s. 129.*

68. *A.g.y., s. 107.*

69. *A.g.y., s. 139.*

70. *A.g.y., s. 139.*

71. *A.g.y., s. 144.*

72. A.g.y., s. 141. (italik yazım bana ait.)
73. A.g.y., s. 140.
74. A.g.y., s. 142.

3. KAYGININ BİYOLOJİK YORUMLARI

1. Akla gelen birleştirici isimler yalnızca Hans Selye ve Ludwig von Bertalanffy'dır. Fakat katkıları çok önemlidir. Hans Selye deneysel tıp ve cerrahi alanından, diğeri teorik biyoloji alanındandır. Hâlâ kaygı üzerinde heterojen araştırmaların birleştiriciliğine ihtiyacımız var. Stres de kaygıya benzer ama daha sonra da değineceğim gibi onunla eş tutulamaz.
2. Eugene E. Levitt, psikiyatride çığır açan yeniliğe yorum, Charles Spielberger (ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*, I (New York, 1972), s. 233.
3. Harry Stack Sullivan, *Conceptions of modern psychiatry* (Washington, D.C., 1947), s. 4.
4. Aaron Beck, Bilişsellik, Kaygı ve psikofizyolojik bozukluklar, Charles Spielberger (ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*, II (New York, 1972), s. 349.
5. John W. Mason, Emotion as reflected in patterns of endocrine integration,
in L. Levi (ed.), *Emotions—their parameters and measurement* (New York, 1975).
6. C. Landis ve W. A. Hunt, *The startle pattern* (New York, 1939).
7. Landis ve Hunt, *a.g.e.*, s. 23.
8. A.g.y., s. 21.
9. A.g.y., s. 153.
10. A.g.y.
11. A.g.y., s. 136.
12. A.g.y., s. 141. Burada sözü edilen irkilme tepkisi, organizmanın tümünün tepkisi anlamındadır. Bu da, son yirmi yıllık külliyatta, nöroloji ve fizyolojide her unsurla ayrı ayrı ilgilenen araştırmacıların irkilme tepkisini neden atladıklarını açıklamaktadır.

13. L. S. Kubie, The ontogeny of anxiety. *Psychoanal. Rev.* 1941, 28:1, 78–85. İrkilme tepkisi farklı açılardan ele alınmıştır. Bakınız Stress and Behavior, Seymour Levine, *Scientific American*, January, 1971, 224:1, 26–31.
14. Kurt Goldstein, *The organism: a holistic approach to biology* (New York, 1939) ve *Human nature in the light of psychopathology* (Cambridge, 1938).
15. Burada bir ayrım yaparak “biyolojik” derken eyleyen ve tepki veren bir bütünden söz ettiğimizi, “psikolojik” derken ise bu bütünlüğün bir tek seviyesine gönderme yaptığımızı söylememiz gerek. Bazı araştırmacılar, beyin hasarlı hastalar üzerinde yapılan incelemenin, nevrotik kaygının psikolojik yönüyle ilgili özel bir veri sağlayamayacağını, çünkü bu hastaların zaten nörolojik açıdan hasarlı olduğunu savunur. Örneğin Mowrer (1950) Goldstein’in hastalarının nevrotik kaygıdan ziyade *Urangst*’a (temel, normal kaygı) yakın olduğu görüşündedir. Gerçekten de, “nevrotik kaygı” teriminin bu hastalar söz konusu olduğunda pek anlamlı olacağı kuşkuludur. Ne var ki bu ayrım, kaygıyı anlamamıza biyolojik bir temel oluşturmaması açısından Goldstein’in bulgularının çok değerli olduğunu ifade eden sözlerimle çelişkili değildir. Kanımca (daha sonra detaylarıyla anlatılacağı gibi) kaygıyı psikolojik seviyede kavramak, Goldstein’in biyolojik seviyedeki bulgularıyla çelişmediği gibi, onu tamamlayıcı bir role sahiptir.
16. Goldstein “itki” kavramına karşı çıksa da, organizmanın kendini gerçekleştirme eğiliminde “ihtiyaçlardan” söz edilebileceğini savunur.
17. R. R. Grinker ve S. P. Spiegel, *Men under stress* (Philadelphia, 1945). Bu kitapta tesadüfen sıkça sözü edilen askerlerdeki kaygı incelemeleri, askeri konulara duyulan bir yakınlıktan asla ileri gelmemektedir. Onlardan söz edilmesinin nedeni, bekar anneler gibi askerlerin de içinde bulundukları grupta uzun süre kalmalarıdır. Ve yine bekar anneler gibi kaygı yaratan bir durum içinde oldukları varsayılmıştır.
18. Bourne, Rose ve Mason, Urinary 17-OHCS levels, *Arc. Gen. Psych.*, July, 1967, 17, 104–110.
19. Elbette kaygı için sık sık bir “sözde-nesne” de bulunur. Fobi ve batıl inançların işlevleri budur. Gayet iyi bilindiği gibi kaygı, kendi ye-

rinden alınıp makul bir nesneye yönlendirilebilir; zira kaygı çeken kişi kaygısını herhangi bir nesneye bağlarsa genelde acıdan kurtulur rahatlar. Kaygıda sözde-nesnelerin olması, gerçek kaygı kaynaklarıyla karıştırılmamalıdır.

20. *The organism, a.g.e.*, s. 292.
21. *A.g.y.*, s. 293, 297.
22. *A.g.y.*, s. 295.
23. *A.g.y.*
24. Bu konularla ilgili klinik örnekler görmek isteyen okurlar, 8. Bölüm'de Brown vakasına, özellikle de sayfa 289'da anlatılanlara bakabilirler.
25. Kaygının nesnesiz yapısı konusunda Goldstein elbette organizmayı nesnel çevresinden koparmayı kastetmemektedir. Birey her zaman nesnel bir çevreyle karşı karşıyadır ve kaygının başladığını anlayabilmemiz için organizmayı çevresi içinde değerlendirmemiz yani organizmanın çözemediği görevlere nasıl tepki verdiğini görmemiz gerekir.
26. *a.g.e.*, s. 295.
27. *A.g.y.*, s. 296.
28. Bakırız P. M. Symonds, *The dynamics of human adjustment* (New York, 1946), s. 155.
29. *The organism, a.g.e.*, p. 297.
30. Korkuların kökenini gözden geçiren Gray, doğuştan korku üreten uyarıların dört sınıfa ayırmıştır: "Yoğunluk, yenilik, özel evrimsel tehlikeler (yurtçularla yaşanan deneyimlerden oluşturulan) ve sosyal etkileşimden doğan uyarılar." İlk iki prensibin tamamı ilerleyen yaşla birlikte kaybolur. Sonrakiler ise olgunlaşır ve zamanla daha güçlenir. J. Gray, *The psychology of fear and stress* (London, 1971).
31. *A.g.y.*, s. 300.
32. *A.g.y.*, s. 303.
33. *A.g.y.*, s. 306.
34. Kurt Goldstein, *Human nature in the light of psychopathology*, s.113.
35. *A.g.y.*, s. 115.

36. A.g.y., s. 117.

37. Goldstein, bu alandaki tartışmaların çoğuna güçlü bir düzeltme önerir: Benimle yaptığı bir konuşmada, "Kaygı ya da korku için 'özel' nörofizyolojik temeller diye bir şey yoktur" demiştir; "Organizma bir şeye tepki veriyorsa, organizmanın tamamı olarak tepki verir." Bu elbette sempatik faaliyeti (örneğin kaygı ve korkunun nörofizyolojisinin önemli bir vechesi olarak) incelemenin faydasız olacağı anlamına gelmez; burada kastedilen, böyle bir incelemenin, organizmayı bir bütün olarak tepki veren bir şey olarak gören daha kapsamlı bir yaklaşım içinde yapılmasıdır. Goldstein'in görüşü, organizmanın bazı tepkilerinin diğerlerinden daha özel olmadığı anlamına da gelmez. Örneğin, korku, nörofizyolojik ve psikolojik açıdan kaygıdan daha özel bir tepkidir, o halde korkunun nörofizyolojisini sadece sempatik faaliyetle betimlemek, aynı prosedürü kaygıya uygulamaktan daha az hatalıdır. Daha sonra da göstereceğimiz gibi, korku ile kaygı arasındaki bir fark da, kaygının daha temel bir yerden vurmasıdır; bu nedenle organizmada daha merak uyandırıcı bir "katman"dır. Bir de okuyucularımızı uyarmalıyız: Tehdit altındaki organizmanın nörofizyolojik tepkileri hakkında pek çok değerli bilgiye sahipsek de (bu bilgileri bölümümüzün sonraki paragraflarında inceleyeceğiz), kaygının nörofizyolojisi hakkında *bilmediğimiz* çok şey var.

38. Otonom sistemle organizmadaki diğer sinir sistemleri arasındaki ayrım budur; merkezi (beyin-omurga) sistem daha doğrudan doğruya bilinçli kontrol altındadır. Yakın zamanlarda otonom sinir sisteminin bilinçli kontrolünün düşündüğümüzden daha mümkün olduğunu gösteren araştırmalar yapılmıştır. Bunu Rockefeller Üniversitesi'nden Neil Miller'in yanı sıra Barbara Brown'ın biyo-dönütleri de göstermiştir. Fakat ben bunların hiçbirinin buradaki temel tanımı geçersiz kılacağına inanmıyorum.

39. Bakınız Walter B. Cannon, *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*, 2. baskı. (New York, 1927) ve *The wisdom of the body* (New York, 1932).

40. *The wisdom of the body*, a.g.e.

41. Grinker and Spiegel, a.g.e., s. 144.

42. Cannon, *Wisdom of the body*, a.g.e., s. 254.

43. A.g.y., s. 253. Cannon'ın çalışmasına getirilen daha sonraki bir eleştiride, duygusal süreçlerin, otonom sinir sisteminin tamamının işlevi olduğu, sempatik ve parasempatik sistemlerinin karşılıklı ve eş zamanlı çalışarak duygu dediğimiz şeyleri ürettiği söylenmiştir. Ayrıca Cannon'ın çalışması, o sırada anlaşılması imkansız olan hormonların rolünü içermediği için de kusurludur. Bu ilavelerin dışında Cannon'ın çalışması hâlâ alanında bir klasik olarak kabul edilir. Paul Thomas Young, *Emotion, International encyclopedia of social sciences*, V (New York, 1968), s. 35–41.
44. R. R. Willoughby, *Magic and cognate phenomena: an hypothesis*, Carl Murchison (ed.), *Handbook of social psychology* (Worcester, Mass., 1935), p. 466.
45. Walter B. Cannon, "Voodoo" death, *Amer. Anthropol.*, 1942, 44:2, 169–181.
46. E. Tregear, *J. Anthropol. Inst.*, 1890, 19, 100, Cannon alıntılanmıştır, "Voodoo" death, 170.
47. A.g.y., s. 176.
48. A. G. Leonard, *The Lower Niger and its tribes* (London, 1906), s. 257 ff.
49. A.g.y., s. 178.
50. George Engel, *Psychological development in health and disease* (Philadelphia, 1962), pp. 290, 392–393.
51. A.g.y., s. 179.
52. A.g.y., s. 180.
53. Engel, *a.g.e.*, s. 383, and Aaron Beck, *a.g.e.*, s. 343–354.
54. Leon J. Saul, *Physiological effects of emotional tension*, J. McV. Hunt (ed.), *Personality and the behavior disorders* (New York, 1944), Cilt I, s. 269–305.
55. J. J. Groen ve J. Bastiaans, *Psychosocial stress, interhuman communication, and psychosomatic diseases*, Charles Spielberger ve Irwin Sarason (ed.), *Stress and anxiety* (New York, 1975), Cilt I, s. 47.
56. Engel, *a.g.e.*, s. 391.
57. Dunbar, *Emotions and bodily changes*, s. 63.
58. Saul, *a.g.e.*, s. 274. Bu örüntüden söz etmemizin nedeni, birçok kaygı halinin anneye bağımlılıkla ilişkili olduğunu vurgulamaktır.

59. Başka bir örnek için bakınız Brown vakası, 8. Bölüm, aşağıda, özellikle sayfa 298.
60. Saul, *a.g.e.*, s. 281–84.
61. *A.g.y.*, s. 294.
62. *A.g.y.*, s. 292.
63. Bela Mittelman, H. G. Wolff, and M. P. Scharf, Experimental studies on patients with gastritis, duodenitis and peptic ulcer, *Psychosom. Med.*, 1942, 4:1,
58. (Alıntılar, yazarlar ve Paul B. Hoeber'in izniyle yayımlanmıştır, Inc., Medical Book Department of Harper & Brothers. Copyright, 1942, Paul B. Hoeber, Inc.)
64. *Human gastric function*, Stewart Wolf ve H. G. Wolff. Copyright 1943, 1947, Oxford University Press, Inc. (Alıntılar Oxford University Press'in izniyle yayımlanmıştır.)
65. *A.g.y.*, p. 112.
66. *A.g.y.*, s 120.
67. *A.g.y.*, s. 118–19.
68. *A.g.y.*, s. 92.
69. Mittelman, Wolff ve Scharf, *a.g.e.*, s. 16.
70. Engel, Tom gibi midesinde özel alet taşıyan bir bebek vakasından bahseder. "Monica dışa dönük olduğunda, diğer insanlarla sevgi ya da saldırganlık gibi duygularla ilişki kurduğunda, midesi aktif bir şekilde salgı salgılıyordu" der. Bir diğer deyişle Monica, Tom'daki nevrotik eğilimleri saymazsak, Tom gibi davranıyordu.
71. *a.g.e.*, s. 176.
72. *a.g.e.*, s. 54 (italik yazım bana ait).
73. *A.g.y.*, s. 240.
74. Bakınız Jerome Hartz, Tuberculosis and personality conflicts, *Psychosom. Med.*, 1944, 6:1, 17-22. Bunun kabaca şöyle ilerlediğini söyleyebilirim: Organizma felaket durumuna geçtiği zaman, çatışmayı çözme girişimi ilk önce bilinç seviyesinde, sonra özellikle psikosomatik seviyede gerçekleşir ve bunların hiçbiri işe yaramazsa, ça-

tışma, organizmanın daha eksiksiz bir şekilde işin içinde olmasını sağlamak için tüberküloz gibi bir hastalığı dahil eder.

75. *a.g.e.*, s. 140.

76. Yukarıda bu varsayımın kuşkulu olduğundan söz etmiştik.

77. J. C. Yaskins, The psychobiology of anxiety—a clinical study, *Psychoanal. Rev.*, 1936, 23, 3 ve 4, ve 1937, 24, 81–93.

78. Söylemeye gerek yok, burada hastanın hasta olmasıyla ilgili özel kaygısından değil, davranış örüntüleriyle ilişkili olan kaygısından söz ediyoruz (hastalığı sırasında da muhtemelen mevcut olan kaygı). Gözlemcilerin çoğu bundan hastalığın “ikame işlevi” olan kaygı diye söz eder. Draper (bkz. Saul, *a.g.e.*) da nevrozun organik sempptomların ikamesi olarak işlev gördüğünden bahseder.

79. Dunbar tarafından alıntılanmıştır, *Emotions and bodily changes*, s. 80.

80. Bu gözlem elbette Cannon’ın bu klasik çalışmasına değil, sadece Cannon’ın bulgularının aşırı basitleştirilmiş örneklerine yöneliktir.

4. KAYGININ PSİKOLOJİK YORUMLARI

1. Howard Liddell, The role of vigilance in the development of animal neurosis, Amer. Psychopath. Ass., New York, Haziran 1949’da kaygı sempozyumunda okunan çalışma. (Yayınlandığı yer: Hoch and Zubin [ed.], *Anxiety* [New York, 1950], s. 183–197.)
2. Daha sonra, kaygı ve zayıflayan kişilik bahsimizde de göreceğimiz gibi kişi kaygısını bloke ettiğinde, yaratıcılığını da engeller. Bu da kişiliği yoksullaştırır. Fakat bunun tersi (yani, kaygı ne kadar çoksa, yaratıcılık da çoktur) geçerli değildir (karş. 11. Bölüm).
3. Liddell’i bu sonuca götüren çakanmla Sullivan’ınki birbirine çok benzer ve kaygının sosyal kökenleri konusunda Freud ve Mowrer’in görüşleriyle de pek çok ortak yönü vardır.
4. John B. Watson, *Behaviorism* (New York, 1924).
5. Bu ve bundan sonraki pasajlar: *Child psychology* (rev. ed., New York, 1940), s. 254, A. T. Jersild Prentice-Hall, Inc. Copyright izniyle yayımlanmıştır, 1933, 1940, Prentice-Hall, Inc.
6. A. T. Jersild ve F. B. Holmes, *Children’s fears* (Child Development Monograph No. 20, Bureau of Publications, Teachers College, Colum-

- bia University, New York, 1935), s. 5. Teachers College izniyle. Copyright, 1935, by Teachers College, Columbia University.
7. Bakınız Jersild, *Child psychology, a.g.e.*, s. 255. Alıntılar: A. L. Gesell, *The individual in infancy*, Carl Murchison, ed., *The foundations of experimental psychology* (Worcester, Mass., 1929).
8. Jersild, *a.g.e.*, s. 255.
9. Karş. George Engel, *Psychological development in health and disease* (Philadelphia, 1962), s. 50, René Spitz alıntısı, *Anxiety: its phenomenology in the first year of life*.
10. Jersild, *a.g.e.*, s. 256. "Jersild'in "korkular" olarak tanımladığı bu tepkilerin (örneğin rekabetle ilgili olanlar) korku mu yoksa kaygı mı olduğu, sadece gerçek durumun niteliğine göre cevaplanabilecek bir sorudur. Klinik incelemeler içruhsal çatışmaların çevre üzerine yansıtılabileceğini ve kaygıyı ortaya çıkarabileceğini göster; bunun yaygın örneklerinden biri fobilerin altında yatan kaygıdır. Bunun da ön kabulü sadece belli bir seviyede olgunlaşma değil, aynı zamanda karmaşık şartlanma ve deneysel süreçlerdir.
11. 5 ile 12 yaş arasında 398 çocukla yapılan görüşmeleri temel alır. Bkz A. T. Jersild, F. V. Markey ve S. L. Jersild, *Children's fears, dreams, wishes, daydreams, pleasant and unpleasant memories* (Child Development Monograph No. 12; New York: Teachers College, Columbia University, 1933).
12. Jersild ve Holmes, *Children's fears, a.g.e.*, s. 328.
13. *A.g.y.*, s. 308.
14. Bakınız sayfa 171-72.
15. Jersild şöyle devam eder: "Örneğin, annesi sıradan bir iş için evden çıktığında çocuğun terk edilme korkusu gibi sergilenen durum, eve yeni bir bebek geldiğinde ortaya çıkan başka bir sıkıntının semptomuyla bağlanmış olabilir. Bu korkunun dışavurumu, çocuğun bunu aşması için ona yardımcı olan ebeveynlerin çabalarıyla giderilebilir fakat bu kez de çocukta başka türlü korkular dışavurulur (örneğin karanlık bir odada tek başına uyuyamama) çünkü altına yatan belirsizlikler hâlâ devam etmektedir." *Child psychology, a.g.e.*, s. 274.
- Ben de gerçek bir vakadan örnek vereyim: Anne ikiz çocuklarını doğuracağı sırada üç yaşındaki oğlunu büyükarne ve büyükbaba-

sının yarına gönderir. Anne kucağında yeni bebeklerle gelince oğlan çiftlikteki büyük traktörle ilgili şiddetli bir korku duymaya başlar. Ebeveynleri bu "korku"nun, çocuklarının güya traktörden onu korumaları için annesiyle babasına koşmasına dönüştüğünü görür. Oğlanın "korku"sunun altında yatan nedenin ebeveynlerinden ayrı düşmek ve iki yeni bebeğin gelmesine bağlı olarak soyutlanma ve reddedilme duyguları olduğunu varsayan ebeveynler, traktör konusuna ağırlık vermeyip tüm çabalarını ortaya koyup oğullarının soyutlanma duygusunu aşmasını sağlamaya çalışırlar. Traktör korkusu kısa zamanda kaybolur. Sergilenen korkunun özellikle traktörün yarattığı bir tehdit olduğu varsayılsaydı, çocuğun traktör korkusuyla şartlanacağını inkar edemem. Fakat ebeveynlerin de tahmin ettiği gibi bu korku oldukça farklı köklere sahip bir kaygının odağı ise, yeni bir nesneye kayacaktı.

16. Jersild, *Child psychology, a.g.e.*, s. 270.
17. Jersild ve Holmes, *a.g.e.*, s. 305. Pek çok araştırmaya göre, okul çağındaki çocukların birinci değilse de en yaygın korkusu sınıfta kalmaktır. Araştırmalar aynı zamanda, okulda başarısız olmaktan duyulan bu korkunun, gerçekten sınıfta kalma olasılığının ya da bu deneyimin kendisine kıyasla aşırı orantısız olduğuna da dikkat çekerler.
18. Freud, Sullivan ve arkadaşları ile ilgili olarak sonraki bölüme bakınız.
19. Fobi olguları, yukarıdaki hipotezin uç noktalarındaki bir örneğidir. Fobilerin her biri özel bir fobiymiş gibi görünür fakat daha derin bir analizde, çevrenin bir noktasındaki kaygıdan kaçabilmek için başka bir noktaya yoğunlaştırılan kaygı oldukları görülür. Bakınız Freud'un anlattığı beş yaşındaki Hans'ın at korkusu. Freud burada Hans'ın anne ve babasıyla ilişkilerinden dolayı kaygının yerini başka bir şeyin aldığına işaret eder.
20. Hans Selye, *The stress of life* (New York, 1956), s. 55-56. Ayrıca karşı. s. 311.
21. Selye, *a.g.e.*, s. vii.
22. A.g.y., s. 66. Gregory Bateson "enerji" teriminin biyoloji ve psikolojide kullanılmasını sorgular. Şöyle yazar: "Enerji eksikliğinin davranışı engellediğini düşünmek daha verimli bir yaklaşım olurdu

- zira açlıktan ölmek üzere olan bir insan sonunda davranmayı da kesecektir. Fakat bu olmasa bile, yiyeceksiz kalan bir amip bir süre daha aktif görünür. Harcadığı enerji, giren enerjiyle ters orantılıdır.” Gregory Bateson, *Steps to an ecology of mind* (New York, 1972), s. xxii.
23. Charles Spielberger, *Anxiety: current trends in theory and research* (New York, 1972), II, s. 345.
 24. Peter Bourne, Robert Rose, and John Mason, Urinary 17-OHCS levels, *Archives of General Psychiatry*, July, 1967, 17, s. 109.
 25. Hans Selye, *Stress and distress* (Toronto, 1974).
 26. M. K. Opler, *Culture, psychiatry and human values* (Thomas, 1956), s. 67.
 27. Bu noktada araştırma ortağım Dr. Joanne Cooper’a özellikle teşekkür borçluyum.
 28. Spielberger (ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*, Cilt I ve II. Irwin Sarason ve Charles Spielberger (ed.), *Stress and anxiety* (New York, 1966), Vols. I-IV. Charles Spielberger, *Anxiety and behavior* (New York, 1966).
 29. Richard Lazarus and James Averill, Emotion and cognition: Özellikle kaygı ile ilgili olarak, Spielberger (ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*, Cilt II, s. 241-283.
 30. Seymour Epstein, The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy, Spielberger (ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*, Cilt II, 8. Bölüm.
 31. Bölümün başında, stresle kaygı arasındaki farkı anlattığım yere bakınız.
 32. Walter D. Fenz, Strategies for coping with stress, Sarason ve Spielberger (ed.), *Stress and anxiety*, Cilt II, s. 305-335.
 33. Seymour Epstein, Anxiety arousal and the self-concept, Spielberger and Sarason (ed.), *Stress and anxiety*, Cilt III, s. 185-225.
 34. *a.g.e.*
 35. Epstein, *a.g.e.*, s. 223.
 36. Charles Spielberger, Current trends in research and theory on anxiety, Spielberger (ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*, Cilt I, s. 10.

37. Norman Endler, A person-situation-interaction model for anxiety. Sarason and Spielberger (ed.), *Stress and anxiety*, Cilt I, s. 145–162.
38. H. D. Kimmel, Conditioned fear and anxiety, Spielberger and Sarason (eds.), *Stress and anxiety*, Cilt I, s. 189–210.
39. Yona Teichman, The stress of coping with the unknown regarding a significant family member, Spielberger ve Sarason (ed.), *Stress and anxiety*, Cilt II, s. 243–254.
40. Bakınız 1. Bölüm’de Robert Jay Lifton’ın *Protean man* bahsinin geçtiği paragraflar.
41. Charles Ford, The Pueblo incident: Psychological response to severe stress, Spielberger ve Sarason (ed.), *Stress and anxiety*, Cilt II, s. 229–240.
42. Richard Lynn, National differences in anxiety, Spielberger and Sarason (ed.), *Stress and anxiety*, Cilt II, s. 257–272.
43. D. B. Coates, S. Moyer, L. Kendall ve M. G. Howart, Life event changes and mental health, Sarason ve Spielberger (ed.), *Stress and anxiety*, Cilt III, s. 225–250.
44. O. H. Mowrer, A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent, *Psychol. Rev.*, 1939, 46:6, 553–65.
45. A.g.y., s. 555.
46. Anxiety-reduction and learning, *J. exp. Psychol.* 1940, 27:5, 497–516.
47. Cf. N. E. Miller ve John Dollard, *Social learning and imitation* (New Haven, Conn., 1941).
48. Cf. O. H. Mowrer, *Preparatory set (expectancy)—some methods of measurement* (Psychol. Monogr., 1940), No. 233, s. 39, 40.
49. Bu deneyde Mowrer’ın hayvanlarının verdiği tepkiye korku dedim; Mowrer’ın kendisi de daha sonraki yaklaşımında, bu tepkileri korku olarak adlandırmıştır.
50. Karş. O. H. Mowrer, Freud’s theories of anxiety: a reconciliation. Yale İnsan İlişkileri Enstitüsü’nde seminer olarak verilen ama yayımlanmayan çalışma, 1939.
51. O. H. Mowrer, A. D. Ullman, Time as a determinant in integrative learning, *Psychol. Rev.*, 1945, 52:2 61–90.

52. Kitabın farklı yerlerinde (sayfa 136 ve 6. Bölüm), insanın bu iki niteliğinden söz ediyorum. (1) *İnsan, sembollerle bir arada yaşayan memelidir ve* (2) *insan, tarihi olan memelidir* çünkü tarihimize dair öz farkındalık yetisine sahibiz. Dolayısıyla bizler sadece tarihin birer sonucu değiliz (hayvanlar gibi), tarihsel öz farkındalığımıza bağlı olarak değişen seviyelerde, tarihimizle ilgili seçici olabilir, onun belli bölümlerine kendimizi uyumlayabilir, diğer bölümlerini düzeltebiliriz. Belli sınırlarda tarihi şekillendirebiliriz ve gelişim sürecimizde kendi seçtiğimiz yönlerde kullanabiliriz. Cassirer de insanın bu iki niteliğinin onu diğer canlılardan nasıl ayırdığını anlatır; karş. *An essay on man* (New Haven, Conn., 1944).

53. O. H. Mowrer, *a.g.e.*

54. Bu ayrımın ışığında, bir itki olarak kaygının anlamına dair sorularımız var. Öğrenme kuramcıları (Miller ve Dollard, Symonds, vb.) tarafından öne çıkarılan bu kaygının bir itki, "ikincil" bir itki olduğu tartışılmaz. Diğer itkilerin azalmasında olduğu gibi bunun da azalması olumlu sonuç verip öğrenmeyi teşvik ediyor. Fakat açıkçası, öncelikli ve doğrudan doğruya kaygı itkisini azaltmak için gerçekleştirilen davranışlar bütünüleyici değil, uyumlayıcıdır. Bence bunlar nevrotik semptomların öğrenilmesiyle aynı kategoriye girer. Goldstein'in dediği gibi, bireyin kaygısının doğrudan ürünü olan tüm eylemlerde (yani bir itki olduğu düşünülen kaygının azaltılmasını motivasyon edinen eylemlerde) eylemin belli noktalarında stres, zorlanım ve özgürlük eksikliği görülür. Ve "bu eylemler kendiliğinden gerçekleşmediği sürece özgür kişiliğin çıkış yolları değil, sadece kaygı sekelleridir ve kişilik açısından sahte bir değerden öte anlam taşımazlar." (Bkz. yukarıda, 3. Bölüm.)

55. Mowrer, *a.g.e.*

56. Mowrer, *a.g.e.*

57. *A.g.y.*

58. *A.g.y.*

59. *A.g.y.*

60. *A.g.y.*

61. *A.g.y.*

62. O. H. Mowrer, *Anxiety, Learning theory and personality dynamics* bölümü (1950).
63. Søren Kierkegaard, *The concept of dread*, çev. Walter Lurie (Princeton, N.J, 1944), s. 38.
64. Önceki bölümde, fizyolojik, nörolojik, psikolojik ve vaka incelemeleri yaklaşımlarını yani klinik ve deneysel prosedürleri birleştirerek kullanan dahiyane psikosomatik araştırmaları konu aldık. Tom'un bir kitap uzunluğundaki incelemesi de bu çok boyutlu kategoriye girer. Bu noktada tek eklemem şu: Bu araştırmalar kaygıyı anlamamız için çok değerli çünkü (1) nem öznel hem nesnel faktörleri sorguluyorlar, (2) her bireyi kendi yaşam koşullarındaki bir birim olarak inceliyorlar ve (3) her inceleme belli bir dönem boyunca sürüyor.
65. Bu terimleri tınak içine alıyorum çünkü son tahlilde, sorumluluğun eşlik etmediği sahici bir özerkliğin mümkün olacağına inanmıyorum.

5. PSİKOTERAPİSTLERİN KAYGI YORUMLARI

1. Karş. Thomas Mann, *Freud, Goethe, Wagner* (New York, 1937).
2. *The problem of anxiety*, çev. H. A. Bunker (New York, 1936), s. 111.
3. *New introductory lectures in psychoanalysis* (New York, 1965), s. 81.
4. *Introductory Lecture on Psychoanalysis*, s. 395. Freud, gerek *Introductory lectures* içinde kaygıyla ilgili bölümde gerekse daha sonra yazdığı *Problem of anxiety* kitabında, kısaca ayırım yapmanın dışında korku problemine ışık tutacak görüşlerde bulunmamıştır. Stanley Hall'un doğuştan korkular diye adlandırdığı listenin (karanlık korkusu, göl/nehir/deniz/havuz korkusu, yıldırım korkusu vb.) fobi listesi olduğunu kabul eder ve nevrotik kaygının dışavurumu olarak tanımlar. Freud'un görüşlerinin özetini veren —W. Healy, A. F. Bronner ve A. M. Bowers, *The structure and meaning of psychoanalysis* (New York, 1930), s. 366— yazıda yapılan gerçek korku ile nevrotik korku arasındaki ayırım Freud'un gerçek ve nevrotik kaygı arasında yaptığı ayırma paraleldir. Gerçek korkunun nesnel tehlikeye tepki olduğu, nevrotik korkunun ise "dürtüsel talepli korku" olduğu belirtilir. Freud sözlerine yorum getirilerek şöyle dediği savunulur:

“Üç evrensel çocukluk korkusu vardır: Yalnız kalma korkusu, karanlık korkusu ve yabancılara karşı korku. Bu korkular, bilinçaltında egonun koruyucu nesneyi yani anneyi kaybetme korkusundan doğar.” A.g.y. Bu, benzer durumlarda yaptığı kaygı tanımına uymaktadır. Öyle görünüyor ki burada “korku” ve “kaygı” terimleri eş anlamlı kullanılmış, korku, kaygının belli bir biçimdeki tezahürü gibi görülmüştür.

5. A.g.y., s. 394.
6. A.g.y., s. 395.
7. A.g.y., s. 401–2.
8. *The problem of anxiety*, s. 51–52.
9. *Introductory lectures*, s. 403–4.
10. A.g.y., s. 409.
11. A.g.y., s. 407. Cf. René Spitz, Chapter 4, p. 95.
12. A.g.y., s. 410.
13. *New introductory lectures*, s. 85.
14. *The problem of anxiety*, s. 80.
15. *New introductory lectures*, s. 86.
16. *The problem of anxiety*, s. 22.
17. *New introductory lectures*, s. 86. Hans sadece babasının ceza vermesinden korksaydı (harici tehlike), Freud bunu nevrotik kaygı olarak adlandırmazdı. Bu kitapta aktarılan vakalar içinde kişinin (Louise, Bessie ve ark.) ailesinin eylemlerini gerçekte olduğu gibi değerlendirebildiğini de gördük. Freud’un yaklaşımında bu gibi durumlar nevrotik değil normal kaygıya yol açar. Olaya nevrotik unsurun girmesi, egonun tehlikeyi dahili ve içgüdüsel bir yönlendirme olarak algılamasıyla gerçekleşir (örneğin, Hans’ın babasına düşmanlığı). Artık bireyin deneyimlerindeki dahili yönlendirmelerin, harici ve nesnel tehlikelerin yerine geçtiği iyi bilinmektedir. Ebeveyne duyulan düşmanlık misillemeyle karşılanırsa, çocuk, içruhsal olarak bu yönlendirmeler her ortaya çıktığında kaygı yaşamaya şartlanacaktır.
18. Percival M. Symonds, *The dynamics of human adjustment* (New York, 1946).

19. *Introductory lectures*, ps. 406.
20. *The problem of anxiety*, s. 98.
21. *Introductory lectures*, s. 408.
22. *The problem of anxiety*.
23. *A.g.y.*, s. 75.
24. *A.g.y.*, s. 99–100.
25. *A.g.y.*, s. 105.
26. *A.g.y.*, s. 123.
27. İğdiş edilme ve Oedipus durumunun diğer yönleri Freud'un kaygı ele almasında çok önemli bir yer tuttuğu için burada başka bir soru ortaya çıkıyor: Ebeveynlerle çocuk arasındaki ilişkide sadece geçmişe ait rahatsızlıklar olduğunda iğdiş edilme ya da Oedipus durumuna bağlı nevrotik kaygı doğmuyor mu? Örneğin Hans vakasına baktığımızda, oğlanın babasına duyduğu kıskançlığı ve dolayısıyla nefreti tam da kaygısının ürünleri değil midir? Öyle görünüyor ki Hans'ın annesinden karşılanmasını beklediği ayrıcalıklı ihtiyaçları vardır ve annenin babayı seviyor olması bu ihtiyaçların karşılanmasını tehlikeye sokuyor olmalı. Bu tür ihtiyaçlar (nispeten aşırı diye tanımlanabilecek ihtiyaçlar) tam da kaygıdan doğan doğal bir gelişme değil midir? Freud'un analiz ettiği özel fobi yapılarına neden olan bu çatışma ve kaygı pekala da babaya karşı duyulan husumet ve muğlaklıkla ilgili olabilir. Fakat bence Hans, aşırı taleplerde bulunduğu annesiyle ve onda kaygı yaratan babasıyla zaten bozuk bir ilişki içinde olmasaydı, bu husumet ve muğlaklık da olmayacaktı. Bireysellik ve özerkliğin gelişme sürecinde (bkz. Kierkegaard, Goldstein *ve ark.*), her çocuğun ebeveyniyle irili ufaklı uyumsuzluklar yaşadığını herkes savunabilir fakat normal bir çocukta (yani ebeveyniyle ilişkisinde kaygının göze çarpmadığı çocukta) bu tür uyumsuzluklar nevrotik savunmalar ve semptomlara yol açmaz. Benim önerimse şu: Geçmişte yaşanan kaygılar bugün de hâlâ aile bireyleriyle olan ilişkide mevcut değilse Oedipus durumu ve iğdiş edilme korkuları *problem* olarak ortaya çıkmaz (yani nevrotik kaygı odaklarına dönüşmez).
28. Doğumla kaygı arasındaki olası ilişki konuları için bkz. Symonds, *a.g.e.*

29. Karş. D. M. Levy: "Sosyal davranışlar üzerindeki en büyük etkiler, anneyle yaşanan ilk deneyimlerden kaynaklanır." Maternal overprotection, *Psychiatry*, 1, 561 ff. Görüşleri Freudyenliğin gelişmesini temsil eden Grinker ve Spiegel, hava kuvvetlerinde savaşan askerlerin kaygısı üzerine yapılan araştırmalarda, savaşın tehdit ettiği nesne ya da değer "sevilen, önem verilen, el üstünde tutulan" bir değer ya da nesne olmaması durumunda korku ya da kaygının gelişmediğini gösterir. Bu değer bir kişi de olabilir (kişinin kendisi ya da sevdiği biri), soyut bir fikir de olabilir. *Men under stress* (Philadelphia, 1946), s. 120. Benim Freud'la ilgili konuyla paralel olarak önerim, değer verilen kişinin ilk biçiminin anne olduğu ve diğer insanlara ve değerlere atfedilen önemin bu ilk prototipten kaynaklandığıdır.
30. *The problem of anxiety*, s. 100.
31. Freud'un libido teorisinin, on dokuzuncu yüzyıl fizyokimyasal düşünce tarzının devamı olduğunu söyleyen eleştirmenlere katılıyorum.
32. *The problem of anxiety*, p. 86. Semptomların işleviyle ilgili söylemek istediğim de budur. (bkz. 3. ve 8. Bölümler).
33. *A.g.y.*, s. 152.
34. *A.g.y.*, s. 112. Freudyen teorisinin bazı yorumlarında, hâlâ Freud'un öne çıkardığı ilk nokta söz konusudur. Karş. Healy, Bronner ve Browsers: "Semptom oluşumu ...artık kaygıya karşı savunma ya da kaygıdan kaçış olarak düşünülmektedir." (*The structure and meaning of psychoanalysis*, s. 411). Bu görüşümden 3. Bölüm'de söz etmiş, semptomun kaygıya karşı değil *kaygı yaratan duruma* karşı koruma olduğunu söylemiştim.
35. Freud'un topoğrafisinin kafa karıştırıcı tarafları, ego ve id'i, kişiliğin gerçek coğrafi bölgeleri gibi görmesiyle ilgilidir. Son yazısı olan *Outline of psychoanalysis'de* (New York, 1969), "topoğrafik" yaklaşımdan söz ederek, egonun "id'in korteks katmanından geliştiğini" belirtir (s. 55) ve "zihin bölgesi" ve "egonun en dıştaki korteksi" gibi ifadeler kullanır (s. 18). "Ego işlevini" coğrafi olarak konumlandırma eğilimi bana on yedinci yüzyılda insanın "ruhunu" barındıran epifiz bezini beynin merkezine konumlandıran Descartes ve diğerlerini hatırlatıyor! Freud'a karşı, yine kendisinden örnek

vermekten daha iyi bir şey yapmayacağız; en temel şey psikolojik olguları psikolojik açıdan ele almaktır.

36. "Bireyin bütününden kopması" kavramı, düşünce tarihinde uzun yıllar öncesine gider (örneğin Antik Yunan'da klasik öncesi dönemde Anaksimander'e dek gider). Bunun hem psikolojik hem de felsefi açıdan verimli bir kavram olduğu açıktır ve Rank de psikoloji alanındaki görüşlerinin temellendirdiği birçok ampirik ve deneysel veriye sahiptir.
37. *The trauma of birth* (İngilizceye çev.; New York, 1929). (Almanca özgün yayın, 1924.)
38. Otto Rank, *Will Therapy; an analysis of the therapeutic process in terms of relationship* (Almancadan yetkili çev.; New York, 1936), s. 168.
39. A.g.y., s. xii.
40. A.g.y., s. 172-73.
41. A.g.y., s. 175.
42. Karş. Kierkegaard, 2. Bölüm.
43. *Will therapy*, s. 175. Anlaşılan Rank, terapi vasıtasıyla kaygının tümünü aşmanın mümkün olmadığını kastetmektedir; nevrotik kaygının aşılabileceğini ise net bir şekilde belirtmektedir. Normal kaygıya gelince, sağlıklı bireyin kaygıya rağmen ileri adım atması halinde bunun üstesinden gelebileceğini savunur. Kişi, yaratıcılıkla, normal kaygısının üstesinden gelir ve nevrotik kaygısını aşar.
44. Pearce Bailey, *Theory and therapy: an introduction to the psychology of Dr. Otto Rank* (Paris, 1935). Gayet iyi bilindiği gibi, Rank'ın "kolektif değerler" ifadesi, kolektivizmin nevrotik bir biçimi olan faşizmin Avrupa'da ortaya çıkışından öncesine rastlar.
45. Adler burada, sosyal deneyimler çerçevesinde yaptığı genel pozitif değerlendirmeleriyle çelişen negatif bir kültür görüşünden söz ediyor (yani, uygarlığın gelişmesinin nedeni zayıflıkları telafi etmektir). Yukarıdaki görüş, uygarlık insan kaygısının ürünüdür diyen Freud'un görüşüne benzemektedir (ya da daha net söyleyecek olursak, kaygı insanların doğal dürtülerini kültürel arayışlar seviyesine yükseltmiştir). Bu genel görüş hakikatin yarısıdır ve her yapıcı eylemin, kaygıya karşı savunma olduğu anlamına gelir. İnsanın olumlu, kendiliğinden oluşan güçler ve merak temelinde ya da Goldstein'in

dediği gibi, "kişinin kendi yetilerini gerçekleştirmesinin verdiği mutlulukla" hareket edebileceği gerçeğini atlamıştır.

46. W. Beran Wolfe, *Introduction to Alfred Adler, The pattern of life* (New York, 1930).
47. Alfred Adler, *The neurotic constitution* (New York, 1926), s. xvi.
48. Alfred Adler, *Problems of neurosis* (New York, 1930), s. 73.
49. Alfred Adler, *Understanding human nature* (New York, 1927).
50. 8. Bölüm'de bu problemle ilgili konulara bakınız.
51. Bkz. Brown vakası, 8. Bölüm.
52. *Understanding human nature, a.g.e.*, s. 238.
53. Carl G. Jung, *Collected papers on analytical psychology* (Londra, 1920).
54. Carl G. Jung, *Psychology and religion* (New Haven, Conn., 1938), s. 14-15.
55. *A.g.y.*, s. 18.
56. *A.g.y.*, s. 18.
57. *Psychology and religion*, Bölüm 1. (İtalikler bana ait).
58. Erich Fromm'un bakış açısının Karen Horney tarafından ifadesi, *New ways in psychoanalysis* (New York, 1939), s. 78.
59. Horney'a göre Freud'un içgüdü teorileri ve onlardan türeyen libido teorileri, "ruhsal güçlerin kökeni kimyasal-fizyolojiktir" varsayımını temel alır. (*A.g.y.*, s. 47). Horney, Freud'un psikolojiyi, bireyin libidinal güçleri nasıl kullandığını ya da yanlış kullandığını anlatan bir bilim gibi gördüğünü savunur. Horney, başlı başına biyolojik ihtiyaçların (yeme ihtiyacı gibi) karşılanmamasının yaşamı tehdit eden ve dolayısıyla kaygı kaynağı olan bir şey olmasına itiraz etmez. Fakat bu gibi ender durumlar dışında, biyolojik ihtiyaçların, içinde yaşanan kültürün farklı örüntülerine bağlı olarak, çok farklı biçimler alabileceği görülmelidir *ve biyolojik ihtiyaca yönelik bir tehdidin kaygıya yol açacağı nokta, vakaların çoğunda o kültürün psikolojik örüntülerine bağlıdır*. Bu durum, ne tür cinsel hüsrانların farklı kültürlerde kaygıya yol açacağını gösteren bir araştırmada açık bir şekilde görülmektedir. Horney, Freud'un on dokuzuncu yüzyıldaki biyolojik ön kabullerinin, problemlerin psikolojik bağlamını görmesini engellediğine inanır (Horney biyolojik derken, Goldstein'in de-

diği gibi organizmanın bir bütün olarak kendi çevresel koşullarına tepki vermesini değil, kimyasal-fiziksel mekanizmalar çerçevesinde biyolojiyi kasteder).

60. Karen Horney, *Our inner conflicts* (New York, 1945), s. 12–13.

61. *New ways in psychoanalysis* (New York, 1939), s. 76.

62. Karş. Goldstein, Kierkegaard, *ve ark.*

63. *The neurotic personality of our time* (New York, 1937), s. 89.

64. *A.g.y.*, s. 199.

65. Burada insanın aklına W. Stekel'in her kaygı ruhsal çatışmadır cümlesi geliyor. *Conditions of neurotic anxiety and their treatment*. Ne var ki, bazı çok keskin tespitler içeren kısa ve özlü cümlelerinde Stekel, Horney'da görüldüğü gibi ruhsal atışmaların sistematik bir çalışmasını yapmamıştır.

66. *The neurotic personality of our time, a.g.e.*, s. 62. Horney, Freud'un içinde bulunduğu Viktorya çağında, diyelim ki üst orta sınıftan bir genç kızın çeşitli cinsel eğilimlerini dışavurmasının toplumsal dışlanma açısından ciddi tehdit olduğunu çok anlaşılır bulmaktadır. Fakat Freud'un kültürel açıdan şartlanmış verilerinin, kişilik hakkında genellemeler yapma zemini olarak görülmemesi gerektiği yönünde uyarda bulunur. Sıra dışı durumlar dışında, Horney'in deneyimlerine göre, yüzeysel bir gözlemlerle cinsel dürtülerle ilişkilendirilen kaygının, cinsel partnere duyulan düşmanca ya da misilleme olarak düşmanca duygulardan kaynaklandığı ortaya çıkabilir. Bu makuldür çünkü düşündüğümüzde seks, bağımlı veya sembiyotik eğilimlere çok kolay bir odak olur ve bu tür eğilimler kaygılı insanlarda genelde abartılı biçimlerde barındırılır.

67. Her husumetin kaygıya yol açacağı düşünülmemeli. Bilinçli husumet ille de kaygı yaratmaz ve yapıcı bir işlev görerek tehdidi azaltacak eylemlerle sonuçlanabilir. Horney özellikle baskılanmış husumetten söz etmektedir. Husumet içeren baskılamalardan ayrı olarak, *herhangi* bir baskılamanın kaygı için içruhsal zemin oluşturacağı, çünkü zaten baskılamanın yapısının bireyin özerk gücünden feragat etmesini gerektirdiği düşünülebilir (Freudyan topolojiye göre "ego"nun küçültülmesi). Elbette baskılamak tek başına bilinçli kaygıya yol açmaz; hatta dolaysız amacı bunun tam tersidir; fakat

birey tarafından özerkliğin sıkıştırılmasını temsil eder ve dolayısıyla zayıflığını ön plana çıkarır.

68. Horney'a sık sık getirilen eleştirilerden biri de hastarın çatışmalarının mevcut ilişkilerindeki tezahürünü vurgulaması yüzünden (kısmen bunun nedeni, Freud'un geçmişteki kökenlere aşırı vurgu yaptığını düşünerek buna tepki vermek istemesidir) kendisinin ve ekol üyelerinin erken çocukluktaki psikolojik çatışmaların kökenini ihmal etmesidir. Bence bu eleştiri geçerli bir eleştiridir.
69. Harry Stack Sullivan, *Conceptions of modern psychiatry*, copyright 1940, 1945, 1947, 1953; William Alanson White Psychiatric Foundation (New York: W. W. Norton & Company, Inc., 1953).
70. "Güç/İktidar güdüsü" ile "güç/iktidar itkisi" birbirinden kesinlikle ayrılmalıdır, bunların ilki nevrotik bir olgudur ve normal başarı kazanma ihtiyacının birkaç kez sekteye uğramasıyla ortaya çıkan birikimle güdülenir/motive olur. Sullivan'ın, yetenek ve başarı açısından organizmanın genişlemesi kavramı, Goldstein'in kendini gerçekleştirme kavramına paraleldir. Goldstein'in ilgi alanı daha çok biyoloji iken Sullivan, bu genişlemenin gerçekleştiği ve tüm anlamını kazandığı yerin kişilerarası ilişkiler olduğunu vurgular.
71. Sullivan, s. 14.
72. Patrick Mullahy, A theory of interpersonal relations and the evolution of personality, Sullivan, *a.g.e.*, s. 121 (Sullivan'ın teorilerinin gözden geçirilişi).
73. "Onaylanmama" terimi, bu tehdit kaygıyı tetiklediğinde küçük çocuğun deneyimlediği rahatsızlığı ya da hissettiği tehlikeyi yeterince iyi ifade eden, güçlü yan anlamlara sahip bir sözcük değildir. "Onaylanmama" elbette azar yeme durumuna gönderme yapmaktadır; anne-çocuk ilişkisinin temeli sağlamısa çocuk azarlara uyum sağlayabilir.
74. *a.g.e.*, s. 34.
75. *A.g.y.*, s. 20.
76. *A.g.y.*, s. 46.
77. *A.g.y.*, s. 22.
78. *A.g.y.*, s. 46.

6. KAYGININ KÜLTÜREL YORUMLARI

1. A. I. Hallowell, *The social function of anxiety in a primitive society*, *Amer. Sociol. Rev.*, 1941, 6:6, 869-81.
2. Seymour Sarason, Kenneth Davidson, Frederick Lighthall, Richard Waite, and Britton Ruebush, *Anxiety in elementary school children* (New York, 1960).
3. *The psychological frontiers of society* (New York, 1945), s. 99.
4. Aktaran Gardner Murphy, *Historical introduction to modern psychology* (New York, 1932), s. 446.
5. *Society as the patient*, *Amer. J. Social.*, 1936, 42, 335.
6. Karl Mannheim, *Man and society in an age of reconstruction* (New York, 1941).
7. Fromm, *a.g.e.*, s. 14.
8. Rönesans'la ilgilenmemizin nedeni, modern dönemin başlangıcını oluşturmasıdır; çağımızdaki kaygının altında yatan kültür örüntülerinin çoğu bu dönemden etkilenmiştir; bu da kabaca, yetişkin bir bireyin kaygısının altında yatan örüntüleri ortaya çıkarmak için bireysel terapide erken çocukluk dönemine yapılan vurguya karşılık gelebilir.
9. Jakob Burckhardt, *Civilization of the Renaissance in Italy*, trans. S. G. C. Middlemore (New York, 1935).
10. Johan Huizinga, *The waning of the Middle Ages* (New York, 1924), s. 40.
11. A.g.y.
12. Karl Mannheim, *Man and society in an age of reconstruction* (New York, 1941), s. 117.
13. Bu bölümde, sanatçıların altta yatan varsayımları ve kültürlerinin anlamını dışavurdıkları ve sanatsal sembollerin hem sözcük sembolleri kadar çarpıtılmamış olması hem de kültürel dönemin anlamını daha doğrudan iletebildiği ön kabulüyle sanatçıların eserlerini gönderme yapmaktayız.
14. Burckhardt'ta alıntılandı, *a.g.e.*, s. 146.
15. John Addington Symonds, *The Italian Renaissance* (New York, 1935), s. 60.

16. Burckhardt, *a.g.e.*
17. Symonds, *a.g.e.*, s. 87.
18. Burckhardt, *a.g.e.*, s. 150.
19. Symonds, *a.g.e.*, s. 352.
20. Romain Rolland, *Michelangelo*, çev. F. Street (New York, 1915), s. 161.
21. Symonds, *a.g.e.*, s. 775.
22. Fromm, *a.g.e.*, s. 48.
23. Fromm şuna dikkat çeker: "Kişinin başkalarıyla ve kendisiyle ilişkisi tam bir emniyet sunmuyorsa, şöhret sadece kişinin kuşkularını susturma aracıdır."
24. *A.g.y.*, s. 48.
25. Kardiner, *a.g.e.*, s. 445.
26. R. H. Tawney, *The acquisitive society* (New York, 1920), s. 47.
27. *A.g.y.*, s. 47.
28. *A.g.y.*, s. 49. Tarihsel bir bakış açısından baktığımızda Freud'un, Rönesans'tan bu yana kültürümüzde yaygın olan bir önyargıyı kabul ettiği görülmektedir. Kendi tatminine odaklı amaçlarını (büyük ölçüde topluma rağmen) gerçekleştirebilmiş, başarılı bireyin sağlıklı kişi olarak görülmesi. Ekonomik bakış açısından konuşan Tawney'nin, bireylerin özçakarlarını ve "doğal içgüdülerini" yüceltme olarak adlandırdığı psikolojik biçim de budur; son birkaç yüzyıldır sanayileşmenin yapısına da bu özellik damga vurmaktadır. Bu, modern kültürümüzde uygulamaya konan ideallerin, uzun vadeli etik geleneklerimize nasıl ters düştüğünün bir örneğidir.
29. R. S. Lynd ve H. M. Lynd, *Middletown* (New York, 1929), s. 87.
30. *a.g.e.*, s. 72.
31. Günümüzdeki baskıcı gelişmeleri anlamak için buna önem vermemiz.
32. *A.g.y.*, s. 72 ff.
33. *A.g.y.*, s. 81-82.
34. Fromm, *a.g.e.*.
35. *A.g.y.*, s. 240.

36. A.g.y., s. 29.
37. A.g.y.,s. 63.
38. A.g.y., s. 62.
39. Bkz Horney, 4. Bölüm.
- 40.11. Bölüm'de Vietnam'da savaşan askerlerin aynı bu şekilde sürekli eylem içinde olma ihtiyacını anlattım.
41. Fromm, *a.g.e.*, s. 94.
42. W. H. Auden, *The age of anxiety* (New York, 1947), s. 42.
43. Erich Fromm, *Man for himself: an inquiry into the psychology of ethics* (New York, 1947), s. 72.
44. Fromm, *Escape from freedom*, s. 185.
45. A.g.y., s. 186.
46. A.g.y.,s. 105.
47. A.g.y., s. 152.
48. *Escape from freedom*, s. 217.
49. Karş. Kurt Goldstein, yukarıdaki 3. Bölüm. Ayrıca karş. Kurt Riezler, *The social psychology of fear*, *Amer. J. Sociol.*, 1944, 49, 489.
50. Abram Kardiner, *The psychological frontiers of society* (New York, 1945).
51. A.g.y.,s. 411-412.
52. A.g.y., s. 376.

7. KAYGI KURAMLARININ ÖZETİ VE SENTEZİ

1. Bakınız 3. Bölüm, sayfa 115.
2. *Uranst*'ın İngilizce çevirisi "original anxiety."
3. Ölümün, (kültürümüzde her konuşulduğunda) nevrotik kaygının sembolü olabilmesinin nedeni, ölümün nesnel bir olgu olarak normal bir şekilde kabullenilmesinin yaygın bir şekilde baskılanmasıdır. Kültürümüzde insanlar bir gün öleceği gerçeğini görmezden gelmeye itilirler; adeta bu konuda ne kadar az konuşulursa o kadar iyi olacağını ve ölümü akıllarına getirmezlerse yaşam deneyiminin daha iyi olacağını düşünürler. Aslında gerçek bunun tam tersidir;

- ölüm gerçeği göz ardı edilirse, yaşam deneyimi daha boş bir hale gelir, tadını ve keyfini yitirir. Neyse ki, ölüm olgusunun baskılanması artık daha açıklıkla konuşulabilir hale gelmiştir.
4. Kişiyi hareket edemez hale getirebilir ve dolayısıyla yapıcı ve yaratıcı eylemin önünü keser.
 5. Bu muğlaklık, iki tür kaygı arasında net bir ayrım yapmamızın önemli olmasının nedenlerinden biridir.
 6. Karş. bir sonraki bölüm.
 7. Yaşları ve nesnel yetileri kaygıyla yeterli bir şekilde başa çıkmaya uygun olan kişiler ele alındığında, normal ve nevrotik kaygı arasındaki ayrım *ex post facto* olarak yani kaygının nasıl kullanıldığına bakılarak görülebilir, normal kaygının yapıcı çözüm için kullanılan kaygı olduğu, nevrotik kaygının ise probleme karşı savunmaya geçip ondan kaçmakla sonuçlandığı gözlemlenebilir.
 8. 8. ve 9. Bölümler ve sayfa 399'da işlenen konu.
 9. Karş. Jersild, 4. Bölüm, not 6.
 10. İzin alınarak alıntılanmıştır.
 11. "İğdiş edilme" terimi bugünkü Freudyen analistler tarafından cezalandırma terimiyle eş anlamlı kullanılmaktadır. Terimin anlamının böyle genelleştirilmesi, çocukla ebeveynleri arasındaki ilişkiyi ön plana alması nedeniyle iyi olmuştur fakat cezalandırma ile hangi değerlerin tehdit edildiğini sorusunun cevabını içermektedir.
 12. *Dynamics of human adjustment* (New York, 1946).
 13. Burada "diyalektik" derken bir ilişkide iki tarafın da karşılıklı birbirini etkilemesini ve şartlamasını kastediyorum. A, B'yi etkiler, karşılığında B de A'yı etkiler; biri diğerini tanıyarak farklı kişilere dönüşürler. "Toplum" sözcüğünden ziyade "topluluk" sözcüğünün kullanılmasını nedeni, bireyin kendi özfarkındalığı sayesinde elde edilen ilişkide olma halinin olumlu bir niteliğini akla getirmesidir.
 14. Karen Horney, *The neurotic personality of our time* (New York, 1937), s. 284.
 15. Burada "dağılma" sözcüğü, gerçekçi bir şekilde kaygıyı bertaraf etme tavrıyla bağlantılı olarak kullanılmıştır; "hafifletme" ise, kay-

gının altında yatan problemi çözmeden kaygıdan kaçılmasını sağlayan tavidir. Aynı tavır, bir süre için kaygıyı dağıtabilir ama bir başka zaman hafifletme (kaçma) aracı olabilir. Örneğin, bireyselci ekonomik gayretin topluluğun refahını artıracak varsayımı gerçekçilik açısından doğruydı ve kapitalizmin genişleme safhalarında gerçekten de kaygıyı dağıtmıştı. Son ekonomik gelişmelerde ise bu varsayım o kadar etkili değildir fakat hâlâ kaygıyı hafifletme aracı olarak kullanılmaktadır.

16. *Neurotic personality of our time*, s. 289 (italik yazım bana ait).
17. Kardiner, *a.g.e.*, s. 264.
18. Kurt Riezler, *Social psychology of fear*, *Amer. J. Socio.*, 1944, 44, 496.
19. Karl Mannheim, *Man and society in an age of reconstruction* (New York, 1941), (s. 6.) Mannheim, bugün Batı toplumunun geçmekte olduğu "çözülme safhasının" geleneksel "laissez-faire" prensiplerinden ve "plansız regülasyon"dan (totalitarizm) oluştuğunu düşünür. Ekonomik ve sosyal bir prensip olarak laissez-faire, modern dönemin çoğu kısmında iş görmüştür. Son sanayi çağındaki çeşitli gelişmeler yüzünden laissez-faire prensipleri işe yaramaz hale gelince, bir tür regülasyonun ortaya çıkarılması gerekmiştir. Gerçekten ortaya çıkan bu regülasyonun "marazi" biçimleri "diktatörlükler, konformite ve barbarlıktır." Mannheim, laissez-faire prensiplerine dönme çabalarının ne mümkün olduğuna ne de yapıcı bir çözüm olduğuna inanır; keza plansız regülasyon için de aynı şey geçerlidir. Bunun yerine ekonomik planlamayı temel alan demokrasiyi önerir. Benim incelememdeki analiz pek çok açıdan Mannheim'ın analizine paraleldir; Mannheim'ın kullandığı laissez-faire, pek çok açıdan burada kullanılan "rekabetçi bireyselciliğe" karşılık gelmektedir.
20. *A.g.y.*, s. 128.
21. *A.g.y.*, s. 130 (italik yazım bana ait).
22. Bakınız Rollo May, *Historical roots of modern anxiety theories*, paper delivered at symposium on "Anxiety" of the *Amer. Psychopath. Ass.*, June 3, 1949 (rpt. *Anxiety* [New York 1964]).
23. Bu terim B. Malinowski'ye aittir, seminerinde kullanılmıştır.

8. KAYGININ ÖRNEKLENDİĞİ VAKA İNCELEMELERİ

1. Mardi Horowitz, *Stress response syndromes* (New York: Jason Aronson, 1976).
2. Terimi bu şekilde kullanıyorum. İçerdiği psikoterapistler arasında Jung, Adler, Rank, Sullivan ve başka birçok araştırmacı var. Rorschach gibi bilinçaltı güdülere ulaşan hemen her yöntemin, Freud ve haleflerinin muazzam dürtülerinden kaynakladığını varsaymak için pek çok tarihsel gösterge var.
3. Teşhis terimlerini kullanacak olursak, bu vaka şiddetli kaygı nevrozu ya da şizofreni olarak tarif edilebilir. Şizofreni dememiz için, sadece gerçekliğin çarpıtılmasından bahsedemeydik; şizofrenide kaygı yüzünden kişinin yetileri öylesine işlemez durumdadır ki gerçek dünyada kendine bakamayacak hale gelir. Böyle durumlarda şiddetli kaygı nevrozu teşhisi, şizofreni teşhisiyle yer değiştirebilir. Her durumda, burada ilgilendiğimiz konu teşhis konusu değil psikolojik dinamiklerdir.
4. *The concept of dread*, s. xii.
5. Rorschach yansıma testine aşına olanlar için bazı teknik detayları verelim: Toplam karşılık, 18: 1 M, 2 FM, 1 k, 6 F, 3 Fc, 3 FC (bunların ikisi F/C), 2 CF; 13 karşılık (yüzde 76) W, 5 karşılık (yüzde 28) D.
6. Burada Harold'ın babasıyla ilişkisinden bahsetmiyorum çünkü bir seçim yapmam gerekiyor ve anneyle ilişkisi bu vakada kritik önemde görünüyor. Ancak bu, babanın problemlerinin, psikozunun ve sonunda intihar etmesinin genç adamda son derece önemli etkiler bırakmadığı anlamına gelmiyor. Brown'ın çocukluğundan itibaren babasıyla ilişkisinde öne çıkanlar: (1) Babayla özdeşleşme, (2) babanın aşırı güçlü olduğuna inanma, (3) akabinde baba tarafından aşağı itildiğini hissettiren duygular ve son olarak (4) babasının intiharıyla birlikte "O kadar güçlü olduğunu sandığım babam bile bu kadar zayıf çıktıysa, benim için ne umut kalmış olabilir artık?" diye düşünmesi. Dolayısıyla babasıyla ilişkisi, kendisindeki derin zayıflık ikilemini perçinlemiştir.
7. Kaygı, kendinden yayılan bir güçle işliyor gibi görünür. "Görünür" diyorum çünkü kaygının gerekçesinin içinde ona neden olan çatışmayla ilgili bazı unsurlar olmak zorunda; ancak henüz bu bağlantı-

yı göremiyoruz. Bu bağlantıyı gizleyen de kaygının yapısı. Terapide hasta, o nevrotik unsurdan vazgeçmeye hazır olana dek onu göstermez ve genelde, kaygısıyla temel çatışması arasındaki bağlantıyı görebildiği anda ansızın gerilimin kaybolduğunu hisseder.

8. Brown'ın fiziksel muayeneleri hep olumsuzdu. Ondaki baş dönmesi semptomuyla ilgili özel bir nöroloji toplantısı yapıldı ama psikojenik kaygı semptomu olasılığından başka bir sonuca ulaşılamadı. Baş dönmeleri, hep kaygı durumu bağlamında yaşanıyordu, örneğin çok korktuğu bir sorumluluk almasıyla başlıyordu. "Tam ensesinden darbe alma" ifadesi ile kaygı rüyasında öldürüldüğünü görmesi (saldırgan da ona arkadan darbe indirmişti) arasındaki bağlantı açıktır. Nörolog bana tesadüfen, Brown'ı akıl hastanesinden uzak tuttuğu ölçüde terapinin iyi gittiğini söylemişti.
9. Kanseri olma korkusu, bir hastanede hasta olarak yatarken hemşirelerin ona baktığını gördüğü bir rüya ile bağlantılıydı. Bu da semptomun işlevlerinden ya da amaçlarından birine işaret ediyordu.
10. İkinci Rorschach'teki puanları şöyleydi: 50 karşılık verdi; W yüzdesi 44'e düştü (neredeyse normal); D yüzde 40 idi ve d, Dd ve S'nin hepsi yüzde 16 idi. M sayısı 6'ya, FC sayısı 4'e çıkmıştı; bu da çok daha fazla intratansif üretkenlik ve daha etkin ekstratansif üretkenlik olduğunu gösteriyordu. İkinci kayıta 3 özgün karşılık vardı; oysa birinci testte hiç özgün karşılık yoktu, çok fazla sıradanlık mevcuttu.
11. Kanserin sembolik anlamı ve sembollerin bilinçaltı malzemenin açığa çıkmasında oynadığı önemli rol bu noktada kendini gösteriyor. Kaldı ki, Brown'ın annesiyle ilişkisi bir "ruhsal kanser" türüydü.
12. Brown vakasına üzücü bir ilave yapmak zorundayım. Birkaç yıl gayet iyi gitti. Sonra ülkenin uzak bir köşesinden bir telefon aldım; o kadar şiddetli bir kaygı nöbeti geçiriyordu ki dayanamıyordu; onunla tren istasyonunda buluşmamı ve akıl hastanesine yatmasına yardımcı olmamı istedi. Bu isteğini yerine getirdim. Sonra bir başka hastaneye nakledilmiş ve benim haberim olmadan lobotomi yapılmış. Birkaç yıl sonra onunla yemeğe çıkmıştım. O sırada Coca Cola'da satış görevlisiydi ve halinden nispeten memnundu. Doğruyu söylemek gerekirse, hastanede olduğu sıralarda ona uygun ilaçlar olsaydı, o nöbeti atlatması için ilk kez işe yarayacaklardı. O sıralar neler yapılması gerektiğine dair tartışmaların sonu gelmez ve hepsi

de manasızdır çünkü hepsi de çarpıtılmış olacaktır; bugünkü bilgilerimiz ve tedavi araçlarımızla, bunların olmadığı otuz yıl öncesini değerlendiremeyiz. Ben şahsen prensip olarak lobotomiye karşıyım fakat kişinin imkanlarının yarı yarıya azaltılmasına tahammül göstermesi ve biraz olsun memnun bir şekilde yaşamasının mı daha iyi olacağı sorusunu burada cevaplamaya çalışmayacağım.

Ben sadece, daha sonra gerçekleşen bu olayların, yukarıda söylediklerimizi geçersiz kılmadığını net olarak ortaya koymak istiyorum. Goldstein'in beyin hasarlı hastaları ya da şizofrenler ya da nevrotikler ya da kim olursa olsun herkes kaygıya belli bazı örüntülerle tepki verir. Bunların bir kısmını Harold Brown'ın deneyimlerinde örnekledik.

9. BEKAR ANNE İNCELEMELERİ

1. Walnut House, kurumun gerçek ismini gizli tutmak istediğimiz için verdiğimiz uydurma bir isimdir. Bu genç kadınların en küçüğü on dört en büyükleri yirmili yaşlarının ortalarındaydı. Çoğu Walnut House'a az çok kendi istekleriyle gelmişti; bazıları ise sosyal çalışma ajansları tarafından gönderilmişti. Hiçbiri daha önce terapi almamıştı fakat New York mahkemelerinin atadığı bir psikiyatrist, pek sık yanlarında olmuyorsa da onlardan yasal olarak sorumluydu. Ara sıra psikolog olarak söz edilen kişi benim. Personel üç tam zamanlı sosyal görevliden ve birkaç hemşireden oluşuyordu.
2. Evlilik dışı çocuk doğurmak bugün elbette daha az kaygı yaratıcı bir durumdur; bunun en büyük nedeni bu durumla ilgili sosyal tavırların değişmiş olmasıdır. Sosyal konumdan ayrı olarak, bu deneyimin daha az kaygı yarattığını kastetmiyorum. Düşük/kürtaj konusunda, kaygı ve diğer duygulara dair daha kapsamlı bir inceleme için bakınız Magda Denes, *In necessity and sorrow* (New York, 1976).
3. Kierkegaard'ın çalışmaları, birçok farklı durumdaki birçok farklı insan için geçerli olan keskin ve derin tespitler içerir. Yine de Kierkegaard, bu tespitlerine tek bir insan üzerindeki yoğun incelemeleri sonucunda varmıştı; o da kendisidir. Aynı durum Freud'un rüyalara dair ilk teorileri için de geçerlidir; bu teoriler bugün çok yaygın bir kabul görmekte ve pek çok kişi için geçerli görülmektedir. Freud da bu teorilerini öncelikle kendi rüyalarını inceleyerek kurmuştu.

4. Walnut House'a alınırken her genç kadın sosyal görevlilerin şefiyle görüşmeye alınmıştır; şef, kadınların yurttaki kaldığı süre içinde onlarla düzenli olarak toplantılar yapmıştır (kadınlar yurttaki ortalama olarak üç-dört ay kalmıştır.)
5. Bu kontrol listeleri Ekler bölümünde verilmektedir. İkinci Rorschach testinin ve üçüncü kontrol listesinin kullanılma amaçlarından biri de doğumdan sonra kaygı odaklarında değişiklik olup olmadığını görmektir. Bu nedenle üçüncü kontrol listesindeki maddeler ikinci listedekilerle neredeyse aynıdır, sadece farklı sözcüklerle ifade edilmiştir. Bazı durumlarda ikinci Rorschach testini yapmak mümkün olmamıştır çünkü bazı kadınlar bebeklerini doğurduktan sonra yurda dönmemişlerdir. Aynı şekilde üçüncü kontrol listesi de çoğuna uygulanmamıştır. Dolayısıyla doğumdan sonraki kaygı odaklarının değişip değişmediği konusunda sınırlı bilgiye sahibiz. Doğumdan sonra verilen testlerin sonuçlarının en büyük faydası, kişinin tavır ve kaygısında değişimler yaşanıp yaşanmadığını göstermesidir.
6. Puanlama 1 ile 5 arasındadır, 1 optimumu ya da en düşük kaygıyı gösterir. "Derinlik" kaygının ne kadar yoğun olduğunu ve derine işlediğini gösterir; bu, *nitel anlamda yoğunluktur*. "Genişlik" kaygının genelleştirilmesi ya da özel birkaç alanla sınırlı olmasıyla ilgilidir; buradaki yoğunluk *septomaların niceliği ile* belirlenir. "Ele alma" öznenin kaygısını yönetirken gösterdiği çabanın etkinliğini gösterir.
7. Bu kontrol listesindeki maddeler bağımsız olarak üç kişi tarafından sınıflandırılmıştır: Dr. P. M. Symonds, Walnut House'dan bir sosyal görevli ve ben.
8. Rorschach testindeki kaygı puanları her vakarın sonunda ayrı ayrı verilmiştir, ayrıca her birey için Rorschach kaygı puanlarının özeti çıkarılıp, karşılaştırmalı durumu da aktarılmıştır. Bu özette kaygının *derinliği* ve *genişliği* birleştirilmiştir; *ele alışı* atlanmıştır çünkü bu, kaygının niceliği ya da türünden farklı bir konudur. Kadınların Rorschach puanları genelde benim toplam kaygı puanlarıma eş ya da yakınsa da, bu ikisi birbirinden farklı şeylerdir, karıştırılmamalıdır.
9. Bkz. G. Allport, *The use of personal documents in psychological science* (New York, 1942).
10. Verilen toplam karşılık, 46: 10 M, 7 FM, 1 m, 2 k, 1 K (üç ilave ile), 4 FK (dört ilave ile), 8 F, 4 Fc, 4 FC, 5 CF; popüler karşılıklar 7, özgün-

- ler 15: W% 66, D% 34; Rorschach testine göre tahmini zeka: Potansiyeli 130 (veya daha yüksek), etkinliği 120. Bu tahmini zeka, okulda ve üniversitede aldığı iki zeka testinin sonucuyla uyusmaktadır.
11. Kişi mücadele halindeyse, ele alış yöntemleri genelde başarılıdır. Önceki bölümlerde gördüğümüz gibi orduda da denenmiş ve geçerli olmuş yöntemler vardır.
12. Aslına bakılırsa, Helen'in doğum sancıları hiç de korktuğu gibi olmadı. Doğumdan sonra bir psikoloğa, "Kanınız doğumda kadınların çok acı çektiğini söylerse, ona hiç de öyle olmadığını söyleyin" demişti. Elbette, Helen'in korkusunun gerçek dışı çıkmasından yola çıkıp, bunun nevrotik korku olduğu sonucuna varmak mümkün değildir. Bununla birlikte Helen'in doğumdan sonra yaşadığı rahatlık, nevrotik korkusu dağılan insanların "Ben neden o kadar korkmuşum ki?" demelerine benzer. Gerçek tehditten kaçtıktan sonra rahatlayanlar ise "Tehlikeliydi ama neyse ki şanslıydım" der.
13. İkinci Rorschach testinde birincisine nazaran daha az kaygı görülse de, yine de ciddi miktarda kaygı görülüyordu. Bence, öznel çatışmalarının tetiklendiği durumlarda Helen orta derece ile orta ölçüde yüksek dereceli kaygı bandında kalıyordu.
14. Belki altını çizmemize gerek yok ama burada kaygı ve suçluluk duyguları karşısında takınulan sahici bilimsel ya da akılcı tavırlardan söz etmiyoruz; daha ziyade akılcı bir tavır değil de rasyonalize etme tavrı olan entelektüelleştirme savunmasından söz ediyoruz.
15. Verilen toplam karşılık, 41: 6 M, 3 FM, 1 K, 22 F, 7 Fc, 1 C', 1 CF; popüler karşılıklar, 5; özgünler, 8; W% 10, D% 41, d% 24 1/2; Dd% 24 1/2; (H plus A): (Hd plus Ad) is 12:13.;) tamamen renkli kartlardaki toplam karşılıklar, 29; Rorschach testine göre tahmini zeka: Etkinliği 115, potansiyeli 125.
16. Bu sadece annesine karşı tavırlarında değil, mevcut durumda da görülüyordu: Artık kafasına bir şey takıldığında, nişanlısını ve "ne kadar güzel bir gelecekleri olacağını" düşünerek o şeyi aklından çıkardığını söylüyordu.
17. Bu açıdan, diğer insanlarla duygusal ilişkilere girmeyip kişiliğini zayıflatma pahasına gerçekten de kaygıdan kaçabilen Phyllis vaka-sıyla karşılaştınız.

18. Verilen toplam karşılık, 13: 6 M, 2 FM (5 ilave m), 2 F, 1 Fc, 2 CF; popüler karşılıklar 3, özgünler 7; W% 62, D% 30; Dd% 8. Tahmini zeka: Potansiyeli 120, etkinliği 110.
19. Verilen toplam karşılık, 22: 1 K, 11 F, 4 Fc, 1 c, 3 FC, 2 CF; W% 45, D% 55; popüler karşılıklar 2, özgünler 4. Rorschach testine göre tahmini zeka: Potansiyeli 100, etkinliği 100.
20. Çocukluk listesindeki kaygı miktarı, işbirliğine hazır olduğunu ifade eden Louise'in titizliği ve psikoloğu memnun etme arzusunun etkilerini taşıyordu (bkz. bunun akabinde kendisinden "üstün" gördüğü insanlar karşısında sergilediği saygılı ve uyumlu tutum). Bir sosyal görevlinin yanındayken doldurulan "şimdiki zaman kaygı" kontrol listesi, onun kaygı miktarını adil bir şekilde göstermiyor olabilir.
21. Verilen toplam karşılık, 20: 1 M, 5 FM, 3 FK, 7 F, 2 Fc, 2 FC, popüler karşılıklar 4, özgünler 2; W% 50, D% 40; S% 10; son üç karttaki karşılık yüzdesi, 25. Tahmini zeka: Potansiyeli 115, etkinliği 100 (bu da Walnut House'da kaldığı sırada çocuk mahkemesinin Bessie'ye verdiği psikometri testlerinden alınan "101" puanla uyumluydu).
22. Bu vakalarda birçok kez listelerde işaretlenen madde sayısı, işaretleyen kızın kısmen karşısındaki rahatlatma ve uyum gösterme tavrının sonucudur (yani çok madde işaretlerse psikoloğu memnun edeceğine inanmalarıdır). Bessie'nin pek fazla madde işaretlememesi de bu hipotezi destekler çünkü Bessie uyumlu bir tip değil, nispeten iddiacı ve diğer insanları etkileme ihtiyacı duymadığı açıkça görülen bir kızdır.
23. Babasının mahkemesine gitmek zorunda olmadığı ortaya çıktı; annesi ve sosyal görevli onun yanında gidince ikinci seferde başarı gösterdi.
24. Kart I'e evrilen karşılık I: W-F-A-P; Kart II'ye: W-M-H-P; Kart VIII'e D→WFM- A-P. Sınırların sınanması safhasında, renkleri ve lekenin detaylarını zorluk çekmeden kullanabildiği görüldü. Testin bu safhası, kızın duyduğu rahatsızlığın psikotik veya organik bozulma kaynaklı değil şiddetli psikolojik çatışma olduğu hipotezini doğrular nitelikteydi. Dolores'in İngilizceyi kullanma konusunda biraz problemi vardı fakat bu durumun Rorschach testine ciddi bir etkisi olmadığı açıktı çünkü hem kartlara verdiği karşılıklar hem de test görevlisinin sorularına verdiği cevaplar son derece anlaşılır ifadelerdi.

25. Rorschach testini bu "itiraf"tan hemen sonra vermek daha iyi olurdu ama bu mümkün olmadı. Hamileliği hakkında gerçeği söyledikten sonra yaşadığı muazzam değişimin davranışlarında da kendisini fazlasıyla gösterdiğini varsayıyoruz.
26. Verilen toplam karşılık, 15: 2 M, 4 FM, 8 F, 1 FC; A% 60; popüler karşılıklar 4, özgün hiç yok; W% 33, D% 60, d% 7; toplam süre 14', ilk Rorschach testinde ise 35'. İlk kayıta zeka tahmini yapılamadı; bu seferinde şöyle: Potansiyeli 110, etkinliği 90'dan 100'e. (New York'ta okuduğu okullarda (beşinci sınıftayken) yapılan zeka testlerinde IQ puanı 80 çıkmıştı ama bu güvenilir sonuç değildi çünkü dil problemi vardı.
27. Onu bir şey yapamaz hale getiren çatışma dönemindeyken aldığı ilk iki kontrol listesinde oldukça yüksek seviyede karşılık verdiği görüldü (yani çok fazla maddeyi işaretledi); fakat aynı dönemde Rorschach testi almayı reddetti. Bence bunun makul açıklaması, kontrol listesinde ne dediğini gayet iyi biliyordu, gereksiz yere sırnı ortaya çıkarma tehlikesi yoktu. Bu nedenle kontrol listeleri Dolores için tehdit oluşturmuyordu.
28. Son bölümde Dolores'i diğer kızlarla karşılaştırırken, ikinci Rorschach testine göre *orta ölçüde düşük kaygı* çıkması ve çatışmasından kurtulmasından sonraki davranışları baz alınmıştır.
29. Verilen toplam karşılık, 39: 2 M, 1 FM, 2 K, 18 F, 13 Fc, 1 c, 1 FC, 1 CF; F alanındaki toplam yüzde: 80; W% 15, D% 59, d% 5, Dd% 21; (H artı A): (Hd artı Ad) eşittir 9: 14; popüler karşılıklar 5, özgünler 3. Tahmini zeka: Etkinliği 110, potansiyeli 115.
30. Bu notlar üzerinde çalışırken kendimi patlayacakmış gibi hissettim.
31. Verilen toplam karşılık, 37: 2 M, 4 FM, 1 k, 4 K, 21 F, 3 Fc, 1 c, 1 CF; F alanındaki yüzde, 65; popüler karşılıklar 6, özgünler 7; Kart VIII, IX ve X'a verilen karşılık yüzdesi, 51; tüm kayıta sadece bir tane H; ardışıklık katı; W% 16, D% 68, d% 8, dd% 8. Tahmini zeka: Etkinliği 110, potansiyeli 125.
32. Charlotte'un Rorschach testindeki kritik unsur karşılıkların akılcı bir yöntemle çarpıtılması olsa da, diğer vakalardan farklı muamele etmemek için sayısal puanlamasını veriyoruz. Verilen toplam karşılık, 36: 9 M, 4 FM, 4 FK, 9 F, 3 Fc, 4 FC, 3 CF; cevap başına geçen

ortalama süre, 1'45"; popüler karşılıklar 8, özgünler 7; W% 44, D% 42, d% 3, Dd% 11.

33. Burada elbette sadece psikojenik olan psikoz türlerinden söz ediyoruz (yani organik bir bozulmadan kaynaklanmayan, öznel ve psikolojik çatışma kaynaklı psikozlar). Psikotik durumlarda, kaygıya rastlanmayacağı şeklindeki genel ifade, birtakım paranoya türlerinin mevcut olmasıyla çelişmemektedir; paranoya genel örüntüdeki farklı bir yapılandırmadır.
34. Verilen toplam karşılık, 22: 1 M, 6 FM, 1 K, 3 FK, 5 F, 1 Fc, 1FC, 4 CF; popüler karşılıklar 6, özgünler 4; W% 50, D% 50. Tahmini zeka: Potansiyeli 120, etkinliği 110.
35. Rorschach testindeki W% 'nin yüksek olmaması, hırslarının agresif bir rekabetçiliği barındırmadığını destekliyordu.
36. Verilen toplam karşılık, 40: 1 M, 6 FM, 1 FK, 14 F, 10 Fc, 2 FC' 6 FC; W% 20, D% 70, Dd% 5, S% 5; popüler karşılıklar 5, özgünler 15. Tahmini zeka: Potansiyeli 110, etkinliği 110.
37. Verilen toplam karşılık, 12: 1 M, 5 F, 2 Fc, 2 FC, 1 CF, 1 C; popüler karşılıklar 4, özgün hiç yok: W% 67, D% 33. Tahmini zeka: Potansiyeli 100, etkinliği 100 (ya da daha az).
38. Ada ile annesinin otoriter kural ve standartlarının genelde birbiriyle aynı olduğunu varsayıyorum.
39. Verilen toplam karşılık, 23: 3 M, 6 FM, 5 F, 6 Fc, 3 FC; A 70%; popüler karşılıklar 6, özgünler 6; W% 39, D% 61; ortalama tepki süresi, 2', 17"; son üç karttaki karşılık yüzdesi, 48. Tahmini zeka: Potansiyeli 125, etkinliği 110.

10. VAKA İNCELEMELERİNDEN ÖĞRENDİKLERİMİZ

1. Brown, Helen, Nancy, Ada, Agnes, Hester, Frances, Irene vakaları ve son derece çarpıcı olan Dolores vakası.
2. Brown vakası bekar anneler grubunda değilse de, onun da annesinin gaddarlığını görme konusunda aynı bilinçli yetersizliği sergilemesinin, annesinin baskıcılığını "sevgi dolu" davranış olarak yorumlamasının aydınlatıcı tarafları vardır. Bu durumla ilgili çatışması, daha derin seviyede tezahür eden rüyalarında annesinin ne kadar zorba ve baskıcı olduğunu görmesiyle kendini gösteriyordu.

3. Genelde çocuğun erken yaşlarında yaşanan ebeveyn reddinin mevcut nevrotik kaygıya zemin hazırladığını varsaymamızın nedeni işte budur. Bu neden-sonuç varsayımının ardındaki *priori* gerekçe, önceki bölümlerde (varsayımı destekleyen klinik verilerle birlikte), Sullivan, Horney ve Fromm'un yaklaşımları anlatılırken verilmişti; aslında Freud'un ardından gelen tüm psikanaliz araştırmacıları buna değinmiştir. Yukandaki çıkarımlar, bireysel karakter yapısında bir süreklilik olduğu ön kabulünü barındırır.
4. İlginç bir şekilde, 1950'de yapılan bu tespit, daha sonra 50'lerin ortalarında öncelikle Gregory Bateson tarafından dile getirilen bir çifte açmaz kestirimiydi. O zamandan bu yana Bateson'la bu konuda konuşmaktayız. Bateson durumu Darwin ve Wallace durumuna benzetti; Darwin (Bateson) bu yeni fikrin uygulanma alanının büyüklüğünü görmüş, Wallace (ben) görmemiştim. O sıralar bu kavramın evrensel geçerliliğinin farkında olmadığım kesinlikle doğru. "Kolektif bilinçaltı" gibi bazı ufuk açıcı fikirlerin bazı dönemlerde "az yukarıda, havada beklemekte" olduğu da kesinlikle doğru. Bunlar birkaç düşünürün aklına aynı anda gelir. Bence "deha" ya kaladığı balığın ne kadar önemli olduğunu fark edebilen kişidir.
5. Karş. Kardiner'in görüşü: Diğer pek çok şeyin yanı sıra ebeveynlerin çocuk eğitimindeki tutarsızlıkları nedeniyle Batılı insanın psikolojik gelişme örüntüsünde nevrotik kaygının ortaya çıkmasının zemini hazırlanmıştır (yukarıda 7. Bölüm).
6. Reddedilmenin eksiksiz olduğu durumda yani çocuk, bebeklik aylarında, ebeveynleriyle ya da ebeveyn ikameleriyle düşmanca bile olsa hiçbir ilişki kuramamış ise sonuçta psikopat kişilik ortaya çıkar. Bu tipin öne çıkan özelliği de nevrotik kaygısının olmayışıdır. Okurlar Louise ve Bessie'de bu olasılığı elemek zorunda kaldığımızı hatırlayacaktır. Bu konunun anlatıldığı kusursuz bir metin okumak için bkz. Laretta Bender, *Anxiety in disturbed children*; bu çalışma 4 Haziran 1949'da Amerikan Psikopatoloji Derneği'nin kaygı sempozyumunda sunulmuş ve sempozyum sonrası da yayımlanmıştır: Paul Hoch and Joseph Zubin, *Anxiety* (New York, 1950).
7. Bu bulgular, yayımlanmamış bir çalışmanın özetinde bulunmaktadır: *Some conditions of love in childhood*, by Anna Hartoch Schachtel, Mart, 1943.

8. Donald W. MacKinnon, A topical analysis of anxiety, *Character & Pers.*, 1944, 12:3, 163–76.

11. KAYGI İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

1. Blaise Pascal, *Pensées* (italikler bana ait).
2. Bourne, Rosen ve Mason, Urinary 17-OHC Levels, *Archives of General Psychiatry* yeni baskıları, Ağustos 1967, 17, 104–10.
3. A.g.y., 138.
4. A.g.y., 137.
5. Henrik Ibsen, *Peer Gynt*, çev. Michael Meyer (Garden City, N.Y., 1963), s. 16; *İki Oyun: Brand-Peer Gynt*, Türkçeye çev. Zehra İpşiroğlu, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2006.
6. A.g.y., s. 34.
7. Bkz yazarın yazısı: *Character analysis: principles and technique for psychoanalysis in practice and training*, çev. T. P. Wolfe (New York, 1945).
8. Jerome Kagan, Psychosocial development of the child. Frank Falkner, *Human development* (Philadelphia, 1966).
9. Yale'den Irving Janis bir hastanede ameliyata girmek üzere olan hastalar üzerinde yaptığı incelemede, hem kaygısız olanların hem de aşırı kaygı sergileyenlerin ikisinin de olayın üstesinden gelemediklerini buldu. Üstesinden gelenler ise orta ölçüde kaygı duyanlar ve Janis'in ifadesiyle "endişelenme ödevini" yeterince iyi yapanlar oldu. (Karş. *Psychological stress* [New York, 1974].)
10. R. R. Grinker ve S. P. Spiegel, *Men under stress* (Philadelphia, 1945).
11. a.g.e., s. 126.
12. Erich Fromm, *Man for himself, an inquiry into the psychology of ethics* (New York, 1947).
13. Freud'un hem dinsel formüller karşısındaki eleştirel tavrı hem de insan mutluluğu adına kendisini tutkulu bir şekilde bilime adanması iki kitabında anlatılmaktadır: *The future of an illusion* (London and New York, 1961) and *Civilization and its discontents* (London and New York, 1961).

12. KAYGI VE BENLİĞİN GELİŞİMİ

1. E. Paul Torrance, Comparative studies of the stress-seeking in the imaginative stories of preadolescents in twelve different subcultures, Samuel Klausner (ed.), *Why man takes chances: studies in stress seeking* (New York, 1968).
2. Bu iki sıralama Rorschach uzmanı Dr. Bruno Klopfer tarafından yapılmıştır. Zeka yetisinde Rorschach testi temel alınmıştır ama bu zeka etkinliğinden farklıdır. Zeka etkinliğini ölçen test sonuçlarının elimizdeki probleme fayda getirip getirmeyeceğine dair kuşkularımız vardır. Charlotte vakası atlanmıştır çünkü psikotik gelişme tabloya farklı unsurlar katar; örneğin kaygı yaratan çatışmalar geri çekilir. Zeka ölçümü ile ilgili tartışmalı durumun farkındayım. "Zeka potansiyeli" terimi kastettiğim şeyi değiştirmeksizin "yaratıcı potansiyel" olarak da kullanılabilir.
3. "Kaygılanabilirim" ifadesi, elbette "Kaygılanırım" demek kadar uygun bir ifade değildir.
4. Sarah vakasını tartışırken, evlilik dışı hamileliğinin, beyaz kadınlarda olduğu gibi pek de kaygı yaratıcı bir durum olmadığına işaret edildi. Dolayısıyla bu karşılaştırmalarda bu konuya ağırlık verilmesini kuşkulu buluyoruz.
5. Bkz s. 52.
6. Kaygının zekayla ilişkisinin bir örneği olan Amen ve Renison'ın çocuk korkuları çalışmasına göre, çocuk ne kadar zekiyse, korkutucu deneyimleri o kadar canlı ve detaylı hatırlar ve potansiyel tehdit olarak bunu geleceğine daha çok yansıtır. E. N. Amen ve N. Renison, A study of the relationship between play patterns and anxiety in children, *Gen. Psychol. Mon.*, 1954, 50, 3-41.
7. Kristen Kjerulff and Nancy Wiggins, Graduate students style for coping with stressful situations, *J. of Ed. Psych.*, 1976, 68 (3), 247-254.
8. John Simpowski, The relationship of stress and creativity to cognitive performance. *Diss. Abs. Int.*, 1973, 34 (5-A), 2399.
9. J. P. Denny, Effects of anxiety and intelligence on concept formation. *Journ. of Exp. Psych.*, 1966, 72, 596-602.
10. *Brain-Mind Bulletin*, 3 Ocak 1977, 2 (4).

11. W. D. Fenz ve S. Epstein, Gradients of physiological arousal in parachutists as a function of an approaching jump, *Psychosom. Medicine*, 1967, 29, 33–51.
12. Bkz Liddell, s. 52.
13. Søren, Kierkegaard, *Sickness unto Death*, trans. Walter Lowrie (Princeton, N.J., 1941), s. 52.

Ekler

1. Kitaba aldığımız bu üç kontrol listesi, metinde anlatıldığı gibi bekar annelerin kaygı odaklarını incelemek için kullanılmıştır ve başka bir amaca hizmet etmemektedir.

Kaynakça

- ADAMS, J. DONALD. 1948. New York Times Book Review. Ocak 11, 1948, s. 2.
- ADLER, ALFRED. 1917. The neurotic constitution. İngilizceye çev., Bernard Glueck. New York: Moffatt, Yard & Co.
- . 1927. Understanding human nature. Çev. W. Beran Wolfe. New York: Greenberg Publisher, Inc.
- . 1930. The pattern of life, ed. W. Beran Wolfe. New York: Cosmopolitan Book Corp.
- . 1930. Problems of neurosis, ed. Philippe Mairet. New York: Cosmopolitan Book Corp.
- ALEXANDER, FRANZ. 1934. The influence of psychologic factors upon gastrointestinal disturbances. Psychoanal. Quart. 3, 501–88.
- ALLPORT, G. W. 1942. The use of personal documents in psychological science. New York: Social Science Research Council.
- ALLPORT, G. W. ve VERNON. P. E. 1933. Studies in expressive movement. New York: The Macmillan Co.
- AUDEN, W. H. 1947. The age of anxiety: a baroque eclogue. New York: Random House, Inc. Bailey, Pearce. 1935. Theory and therapy: an introduction to the psychology of Dr. Otto Rank. Paris: Jouve et Cie., Editeurs.
- BATESON, GREGORY. 1975. Steps to an ecology of mind. New York: Ballantine Books.
- BECK, AARON. 1972. Cognition, anxiety, and psychophysiological disorders. Charles Spielberger'de, (ed.), Anxiety: current trends in theory and research. Vol. II. New York: Academic Press.
- BENDER, LAURETTA. 1950. Anxiety in disturbed children. In Paul Hock ve Joseph Zubin (ed.). Anxiety. New York: Grune and Stratton.

- BERNSTEIN, LEONARD. 1949. Notes on The age of anxiety, Bernstein's Second Symphony, in Concert Bulletin. Boston: Boston Symphony Orchestra.
- BINGER, CARL. 1945. The doctor's job. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- BOURNE, PETER, Rose, Robert, and Mason, John. 1967. Urinary 17-OHCS levels. Archives of General Psychiatry, 17, 104-10.
- BROCK, WERNER. 1935. An introduction to contemporary German philosophy. London: Cambridge University Press.
- BROWN, LAWRASON. 1933. The mental aspect in the etiology and treatment of pulmonary tuberculosis. International Clinics, 3:43, 151-62.
- BURCKHARDT, JACOB. 1935. The civilization of the Renaissance in Italy. 15. baskıdan çeviri S.
- G. C. Middlemore. ("Bonibooks Series.") New York: Albert and Charles Boni, Inc.
- CANNON, W. B. 1927. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. (2. baskı) New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.
- . 1939. The wisdom of the body (Rev. and enl. ed.) New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- . 1942. Voodoo death. Amer. Anthropol., 44:2, 169-81.
- CASSIRER, ERNST, 1944. An essay on man. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- COATES, D. B., ve ark. 1976. Life-event changes and mental health. Irwin Sarason ve Charles Spielberger (ed.), Stress and anxiety. Cilt III. New York: John Wiley and Sons, s. 225-250.
- COUSINS, NORMAN. 1945. Modern man is obsolete. New York: The Viking Press, Inc.
- DOLLARD, JOHN. 1935. Criteria for the life history. New Haven: Yale University Press.
- . 1942. Victory over fear. New York: Reynal & Hitchcock, Inc.
- DOLLARD, JOHN ve HARTEN, DONALD. 1944. Fear in battle. (gözden geçirilmiş baskı Washington, D.C.: The Infantry Journal, 1944.

- DU BOIS, CORA. 1944. People of Alor. (Abram Kardiner ve Emil Oberholzer'in analizleriyle.) Minneapolis: University of Minnesota Press.
- DUNBAR, HELEN FLANDERS. 1938. Emotions and bodily changes. (gözden geçirilmiş baskısı New York: Columbia University Press.
- . 1942. The relationship between anxiety states and organic diseases. *Clinics*, 1:4, 879–907.
- . 1943. Psychosomatic diagnosis. New York: Paul B. Hoeber, Inc., Medical Book Dept. of Harper & Bros.
- DUNNE, JOHN S. 1972. The way of all earth. New York: Macmillan.
- EBON, MARTIN. 1948. World communism today. New York: Whittlesey House.
- ENDLER, NORMAN. 1975. A person-situation-interaction model for anxiety. In Charles Spielberger and Irwin Sarason (ed.), *Stress and anxiety*. Cilt I. New York: John Wiley and Sons, s. 145–162.
- ENGEL, GEORGE. 1962. Psychological development in health and disease. Philadelphia: W. B. Saunders, Co.
- FORD, CHARLES. 1975. The Pueblo incident: psychological response to social stress. Irwin Sarason ve Charles Spielberger (ed.), *Stress and anxiety*. Cilt II. New York: John Wiley and Sons.
- FRANK, L. K. 1936. Society as the patient. *Amer. J. Sociol.*, 42, 335.
- . 1939. Projective methods for the study of personality. *J. Psychol.*, 8, 389–415.
- FREUD, SIGMUND. 1968. A general introduction to psychoanalysis. New York: Liveright. (İlk olarak 1916 yılında Almanca yayımlanmıştır.)
- . 1974. New introductory lectures in psychoanalysis. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- . 1964. The problem of anxiety. Çev. H. A. Bunker. (Amerika baskısı.) New York: W. W. Norton & Co., Inc. (İlk yayımlandığında başlığı: Inhibition, symptom, and anxiety, Psychoanalytic Institute, Stamford, Conn., 1927.)

- . 1970. *An outline of psycho-analysis*. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- FROMM, ERICH. 1939. Selfishness and self-love. *Psychiatry*, 2, 507–23.
- . 1941. *Escape from freedom*. New York: Rinehart & Co., Inc.
- . 1947. *Man for himself, an inquiry into the psychology of ethics*. New York: Rinehart & Co., Inc.
- GESELL, A. L. 1929. The individual in infancy. In Carl Murchison (ed.), *The foundations of experimental psychology*. Worcester, Mass.: Clark University Press, s. 628–60.
- GOLDSTEIN, KURT. 1938. A further comparison of the Moro reflex and the startle pattern. *J. Psychol.*, 6, 33–42.
- . 1939. *The organism, a holistic approach to biology*. New York: American Book Co.
- . 1940. *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- GRAY, G. W. 1939. Anxiety and illness. *Harper's Magazine*, May, 1939, s. 605–16.
- GRAY, J. 1971. *The psychology of fear and stress*. London: Weidenfeld and Nicolson.
- GREENACRE, PHYLLIS. 1941. The predisposition to anxiety. *Psychoanal. Quart.*, 10, 66–94, 610–38.
- GRINKER, R. R. 1944. Treatment of war neuroses. *J. Amer. med. Ass.*, 126:3, 142–45.
- GRINKER, R. R. ve SPIEGEL, S. P. 1945. *Men under stress*. Philadelphia: The Blakiston Co.
- GROEN, J. J. ve BASTAIAANS, J. 1975. Psychosocial stress, interhuman communication and psychosomatic disease. In Charles Spielberger and Irwin Sarason (eds.), *Stress and anxiety*. Cilt I. New York: John Wiley and Sons, s. 27–50.
- HAGMAN, R. R. 1932. A study of fears of children of preschool age. *J. exp. Educ.*, 1, 110–30.

- HALLIDAY, JAMES L. 1948. Psychosocial medicine, a study of the sick society. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- HALLOWELL, A. I. 1938. Fear and anxiety as cultural and individual variables in a primitive society *J. soc. Psychol.*, 9, 25-47.
- . 1941. The social function of anxiety in a primitive society. *Amer. social. Rev.*, 6:6, 869-87.
- HARTZ, JEROME. 1944. Tuberculosis and personality conflicts. *Psychosom. Med.*, 6:1, 17-22.
- HASTINGS, DONALD W. 1945. What fear is—and does—to fighting men. *New York Times Magazine*, 15 Temmuz 1945, s. 11, 31-32.
- HEALY, W., BRONNER, A. F ve Bowers, A. M. 1930. The meaning and structure of psychoanalysis. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
- HERSHEY, LEWIS B. 1942. Fear in war. *New York Times Magazine*, September 27, 1942, s. 5, 6, 36.
- HESSE, HERMAN. 1947. Steppenwolf. Trans. by Basil Creighton. New York: Henry Holt & Co., Inc.
- HOCH, PAUL ve ZUBIN, JOSEPH (eds.). 1950. Anxiety: proceedings of the thirty-ninth annual meeting of the American Psychopathological Association. New York: Grune and Stratton. Republished by Hafner Publishing Co., New York, 1964.
- HORNEY, KAREN. 1937. The neurotic personality of our time. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- . 1939. New ways in psychoanalysis. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- . 1945. Our inner conflicts, a constructive theory of neurosis. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- HOROWITZ, MARDI. 1976. Stress response syndromes. New York: Jason Aronson, Inc.
- HUIZINGA, JOHAN. 1924. The waning of the Middle Ages. London. Edward Arnold & Co.
- HUNT, J. McV. (ed.). 1944. Personality and the behavior disorders. New York: The Ronald Press Co.

- IBSEN, HENRIK. 1960. Eleven plays of Henrik Ibsen. New York: Random House, Inc.
- . 1963. Peer Gynt. Trans. by Michael Meyer. Garden City, N.Y.: Doubleday, s. 16.
- JANIS, IRVING. 1958. Psychological Stress. New York: Academic Press.
- JERSILD, A. T. 1933. Child psychology. (Rev. ed.) New York: Prentice-Hall Inc., 1940.
- . 1935. Methods of overcoming children's fears. J. Psychol., 1, 75–104.
- JERSILD, A. T., MARKEY, F. V., ve JERSILD, C. D. 1933. Children's fears, dreams, wishes, daydreams, likes, pleasant and unpleasant memories. Child Developm. Monogr. No. 12. New York: Teachers College, Columbia University.
- JERSILD, A. T. ve HOLMES, F. B. 1935. Children's fears. Child Developm. Monogr. No. 20. New York: Teachers College, Columbia University.
- JONES, E.S. 1944. Subjective evaluations of personality. J. McV. Hunt (ed.), Personality and the behavior disorders. New York: The Ronald Press Co. I, 139–70.
- JONES, H. E. ve JONES, M. C. 1928. A study of fear. Childhood Education, 5, 136–43.
- JUNG, C. G. 1916. Collected papers on analytical psychology. Çev. C. E. Long. London: Baillière, Tindall & Cox.
- . 1938. Psychology and religion. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- KAFKA, FRANZ. 1930. The castle. Alıncadan çeviren Edwin ve Willa Muir. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
- . 1937. The trial. Alıncadan çeviren Edwin ve Willa Muir. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
- KAGAN, JEROME. 1966. Psychosocial development of the child. Frank Falkner, Human development. Philadelphia: W. B. Saunders.
- KARDINER, ABRAM. 1939. The individual and his society—the psychodynamics of primitive social organization. With a foreword and

- two ethnological reports by Ralph Linton. New York: Columbia University Press.
- . 1945. *The psychological frontiers of society*. New York: Columbia University Press.
- KIERKEGAARD, SØREN. 1941. *Sickness unto death*. Çev. Walter Lowrie. Princeton, N.J.: Princeton University Press. (İlk olarak Danimarkaca yayınlandı, 1849.)
- . 1944. *The concept of dread*. Çev. Walter Lowrie. Princeton, N.J.: Princeton University Press. (İlk olarak Danimarkaca yayınlandı, 1844.)
- . 1976. *The concept of anxiety*. Ed. ve çev. Howard V. Hong ve Edna V. Hong. Northfield, Minn.
- KIMMEL, H. D. 1975. *Conditioned fear and anxiety*. Charles Spielberger ve Irwin Sarason (ed.), *Stress and anxiety*. Cilt I. New York: John Wiley and Sons, s. 189–210.
- KJERULFF, KRISTEFF ve WIGGIN NANCY. 1976. Graduate students' style for coping with stressful situations. *Journal of Educational Psychology*, 68:3, 247–254.
- KLAUSNER, SAMUEL (ed.). 1968. *Why man takes chances: studies in stress seeking*. New York: Anchor Books, Doubleday & Company.
- KLINEBERG, OTTO. 1940. *Social psychology*. New York: Henry Holt & Co., Inc.
- KLOPFER, BRUNO ve KELLEY, DOUGLAS. 1942. *The Rorschach technique, a manual for a projective method of personality diagnosis*. Yonkers, N.Y.: World Book Co.
- KUBIE, L. S. 1941. The ontogeny of anxiety. *Psychoanal. Rev.*, 8:1, 78–85.
- LANDIS, C. ve HUNT, W. A. 1939. *The startle pattern*. New York: Rinehart & Co., Inc.
- LAZARUS, RICHARD, ve AVERILL, JAMES. 1972. *Emotion and cognition: with special reference to anxiety*. Charles Spielberger (ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*. Cilt II. New York: John Wiley and Sons, s. 241–283.

- LEONARD, A. G. 1906. The lower Niger and its tribes. Londra.
- LEVINE, SEYMOUR. 1971. Stress and behavior. Scientific American, 224:1, 26-31.
- LEVITT, EUGENE. 1972. A brief commentary on the "psychiatric breakthrough" with special emphasis on the hematology of anxiety. In Charles Spielberger (ed.), Anxiety: current trends in theory and research. Cilt I. New York: Academic Press.
- LEVY, D. M. 1938. Maternal overprotection. Psychiatry, 1, 56.
- . 1949. The source of acute anxieties in early childhood. In Paul Hoch and Joseph Zubin (ed.), Anxiety. New York: Grune and Stratton.
- LEWIN, KURT. 1936. Principles of topological psychology. New York: McGraw-Hill Book Co., Inc.
- LIDDELL, HOWARD S. 1949. The role of vigilance in the development of animal neurosis. Paul Hoch ve Joseph Zubin (ed.), Anxiety. New York: Grune and Stratton, s. 183-197.
- LIFTON, ROBERT JAY. 1961. History and human survival. New York: Random House.
- . 1961. Thought reform and the psychology of totalism. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- . 1976. The life of the self. New York: Simon ve Schuster.
- LOWRIE, WALTER. 1944. A short life of Kierkegaard. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- LUDWIG, WALTER. 1920. Beiträge zur Psychologie der Furcht im Kriege. Stein ve Lipmann (editörler.), Beiträge zur Psychologie des Krieges. Leipzig.
- LURIA, A. R. 1932. The nature of human conflicts. New York: Liveright Publishing Corp.
- LYND, R. S. ve LYND, H. M. 1929. Middletown. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
- . 1937. Middletown in transition. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.

- LYNN, RICHARD. 1975. National differences in anxiety. Irwin Sarason ve Charles Spielberger (ed.), *Stress and Anxiety*. Cilt II. New York: John Wiley and Sons, s. 257-272.
- MACKINNON, DONALD W. 1944. A topological analysis of anxiety. *Character & Pers.*, 12:3, 163-76.
- MALLER, J. B. 1944. Personality tests. In J. McV. Hunt (ed.), *Personality and the behavior disorders*. New York: The Ronald Press Co. I, 170-214.
- MANN, THOMAS. 1937. Freud, Goethe, Wagner. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
- MANNHEIM, KARL. 1941. Man and society in an age of reconstruction. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
- MASLOW, A. H., ve MITTELMANN, Béla. 1941. Principles of abnormal psychology: the dynamics of psychic illness. New York: Harper & Bros.
- MASON, JOHN. 1975. Emotion as reflected in patterns of endocrine integration. L. Levi (ed.), *Emotions—their parameters and measurement*. New York: Raven Press.
- MATTHEWS, HERBERT L. 1946. The education of a correspondent. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
- MAY, MARK A. 1941. Education in a world of fear. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- MAY, ROLLO, 1950. Historical roots of modern anxiety theories. Paper read before the American Psychopathological Association. Paul Hoch ve Joseph Zubin (ed.), *Anxiety*. New York: Grune and Stratton, 1964, s. 3-16.
- . 1950. The meaning of anxiety. First Edition. New York: Ronald Press.
- . 1953. Man's search for himself. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- . (ed.). 1960. Symbolism in religion and literature. New York: George Braziller.

- . 1967. *Psychology and the human dilemma*. Princeton: Van Nostrand Co.
- . 1969. *Love and will*. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- MAY, ROLLO, ANGEL, ERNEST ve ELLENBERG, HENRI (eds.). 1960. *Existence: a new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books.
- MILLER, N. E. ve DOLLARD, J. 1941. *Social learning and imitation*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- MITTELMANN, B., WOLFF, H. G. ve SCHARF, M. P. 1942. Experimental studies on patients with gastritis, duodenitis, and peptic ulcer. *Psychosom. Med.*, 4:1, 5–61.
- MOWRER, O. H. 1939. A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent. *Psychol. Rev.*, 46:6, 553–65.
- . 1939. *The Freudian theories of anxiety: a reconciliation*. New Haven, Conn.: Institute of Human Relations, Yale University (mimeographed).
- . 1940. Anxiety-reduction and learning. *J. exp. Psychol.*, 27:5, 497–516.
- . 1940. Preparatory set (expectancy)—some methods of measurement. *Psychol. Monogr.* No. 233.
- . 1950. *Learning theory and personality dynamics*. New York: Ronald Press.
- . 1950. Pain, punishment, guilt, and anxiety. In Paul Hoch and Joseph Zubin (ed.), *Anxiety*. New York: Grune and Stratton.
- MOWRER, O. H. ve ULLMAN, A. D. 1945. Time as a determinant in integrative learning. *Psychol. Rev.*, 52:2, 61–90.
- MUMFORD, LEWIS. 1944. *The condition of man*. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
- MURPHY, GARDNER. 1932. *An historical introduction in modern psychology*. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
- MURPHY, GARDNER, MURPHY, L. B. ve NEWCOMB, T. M. 1937. *Experimental social psychology, an interpretation of research*

- upon the socialization of the individual. (Rev. ed.) New York: Harper & Bros.
- MURRAY, H. A., Jr., ve meslektaşları. 1938. Explorations in personality. New York: Oxford University Press.
- NIEBUHR, REINHOLD. 1941. The nature and destiny of man. New York: Chas. Scribner's Sons.
- NORTHROP, F. S. C. 1946. The meeting of East and West, an inquiry concerning world understanding. New York: The Macmillan Co.
- OBERHOLZER, EMIL. 1949. Anxiety in Rorschach's experiment. Amerikan Psikopatoloji Derneği'nde sunulan çalışma, 3 Haziran 1949.
- OPLER, M. K. 1956. Culture, psychiatry, and human values. New York: Thomas.
- ORTEGA Y GASSET, JOSE. 1946. Concord and liberty. İspanyolcadan çeviren Helen Wey. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- PASCAL, BLAISE. 1946. Pensées. Ed. and trans. by G. B. Rawlings. Mt. Vernon, N.Y.: Peter Pauper Press.
- PFISTER, OSCAR. 1948. Christianity and fear, a study in history and in the psychology and hygiene of religion. Çev. W. H. Johnston. New York: The Macmillan Co.
- PINTNER, R. ve LEV, J. 1940. Worries of school children. J. genet. Psychol. 56, 67-76.
- PLANT, J. A. 1937. Personality and the cultural pattern. New York: Commonwealth Fund, Division of Publications.
- PLAUT, PAUL. 1920. Psychographie des Kriegeres. Stein ve Lipmann (ed.), Beiträge zur Psychologie des Kriegeres. Leipzig.
- RADO, SANDOR. 1950. Emergency behavior, with an introduction to the dynamics of conscience. Paul Hoch ve Joseph Zubin (ed.), Anxiety. New York: Grune and Stratton, s. 150-175.
- RANK, OTTO. 1929. The trauma of birth. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
- . 1936. Will therapy. New York: Alfred A. Knopf, Inc.

- REES, J. R. 1946. What war taught us about human nature. New York Times Magazine, March 17, 1946, s. 11, 54–55.
- REICH, WILHELM. 1945. Character analysis: principles and technique for psychoanalysts in practice and training. Trans. by T. P. Wolfe. New York: Orgone Press. (Almancada ilk yayınları: 1935.)
- REIK, THEODORE. 1941. Aggression from anxiety. Int. J. Psycho-Anal., 22, 7–16.
- RIEZLER, KURT. 1944. The social psychology of fear. Amer. J. Sociol., 46:6, 489–98.
- ROLLAND, ROMAIN. 1915. Michaelangelo. New York: Albert and Charles Boni, Inc.
- RORSCHACH, Hermann, 1942. Psychodiagnostics. New York: Grune and Stratton, Inc.
- SARANSON, IRWIN, AND SPIELBERGER, CHARLES (ed.). 1975 ve 1976. Stress and anxiety. Cilt II ve III. New York: John Wiley and Sons.
- SARASON, SEYMOUR, ve ark. 1960. Anxiety in elementary school children. New York: John Wiley and Sons.
- SAUL, LEON J. 1944. Physiological effects of emotional tension. J. McV. Hunt (ed.), Personality and the behavior disorders. New York: The Ronald Press Co., s. 269–306.
- SCHICHE, E. 1920. Zur Psychologie der Todesahnungen. Stein ve Lipmann (eds), Beiträge zur Psychologie des Krieges. Leipzig.
- SCHLESINGER, ARTHUR M., Jr. 1948. Communism: a clear-eyed view (book review), New York Times Book Review Section, February 1, 1948, s. 1.
- SCHMIDEBERG, MELITTA. 1940. Anxiety states. Psychoanal. Gözden geçirilmiş., 27:4, 439–49.
- SELYE, HANS. 1950. The physiology and pathology of exposure to stress. Montreal: Acta.
- . 1956. The stress of life. New York: McGraw-Hill Company.
- . 1974. Stress without distress. Toronto: McClelland and Stewart Limited.

- SPIELBERGER, CHARLES. 1966. Anxiety and behavior. New York: Academic Press. ——— (ed.). 1972. Anxiety: current trends in theory and research. Cilt I ve II, New York, Academic Press.
- SPIELBERGER, CHARLES, AND SARASON, IRWIN (ed.). 1975 ve 1977. Stress and anxiety. Cilt I ve IV. New York: John Wiley and Sons.
- SPINOZA, BARUCH. 1910. The ethics of Spinoza and treatise on the correction of the intellect. Londra: Everyman Edition.
- STEKEL, WILHELM. 1923. Conditions of nervous anxiety and their treatment. Yetkili çevirmen Rosalie Gabler. Londra: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd.
- SULLIVAN, HARRY STACK. 1947. Conceptions of modern psychiatry. Washington, D.C.: William Alanson White Psychiatric Foundation. (Reprinted from Psychiatry, 3:1 and 8:2.)
- . 1948. The meaning of anxiety in psychiatry and life. Psychiatry, 2:1, 1–15.
- . 1949. The theory of anxiety and the nature of psychotherapy. Psychiatry, 12:1, 3–13.
- SYMONDS, JOHN ADDINGTON. 1935. The Italian Renaissance. New York: Randon House, Inc.
- SYMONDS, PERCIVAL M. 1946. The dynamics of human adjustment. New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.
- TAWNEY, R. H. 1920. The acquisitive society. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
- TEICHMAN, YONA. 1975. The stress of coping with the unknown regarding a significant family member. Irwin Sarason ve Charles Spielberger (ed.), Stress and anxiety. Cilt II. New York: John Wiley and Sons, s. 243–254.
- TILLICH, PAUL. 1944. Existential philosophy. Journal of the History of Ideas, 5:1, 44–70.
- . 1947. The Protestant era. Chicago: University of Chicago Press.
- . 1949. Anxiety-reducing agencies in our culture. Amerikan Psikiyatri Derneği'nde sunulan çalışma 3 Haziran 1949 (yayınlanacak).

- TOYNBEE, ARNOLD J. 1949. How to turn the tables on Russia. Woman's Home Companion, Ağustos, 1949, s. 30.
- TREGEAR E. J. Anthropol. Inst., 1890, 19, 100.
- VASARI, GIORGIO. 1946. Lives of the artists. Abridged and ed. Betty Burroughs. New York: Simon & Schuster, Inc.
- WATSON, JOHN B. 1924. Behaviorism. New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- WILLOUGHBY, R. R. 1935. Magic and cognate phenomena: an hypothesis. In Carl Murchison, ed., A Handbook of Social Psychology. Worcester, Mass.: Clark University Press.
- WOLF, Stewart, and Wolff, H. G. 1947. Human gastric function. New York: Oxford University Press.
- WOLF, Thomas. 1929. Look homeward, angel. New York: Chas. Scribner's Sons.
- . 1934. You can't go home again. New York: Harper & Bros.
- . 1935. Of time and the river. New York: Harper & Bros.
- YASKIN JOSEPH. 1937. The psychobiology of anxiety, a clinical study. Psychoanal. Rev., 23–24. Ciltlere ek, s. 1–93.
- YOUNG, PAUL THOMAS. 1968. Emotion. In International encyclopedia of social sciences. Cilt. 5. New York: Macmillan.
- ZELIGS, ROSE. 1939. Children's worries. Sociology and Social Research, 24: 22–32.
- ZILBOORG, G. 1932. Anxiety without affect. Psychoanal. Quart., 2, 48–67.
- ZINN, E. 1940. Anxiety—klinik bakış. Çalışmanın sunulduğu yer: Monday Night Group, 1939–40 sezonu. New Haven, Conn.: Institute of Human Relations, Yale University (teksirle çoğaltılmış baskı).

Dizin

A

- Adem miti, 65
Adler, Alfred, 159-161, 246, 268, 423
 Kaygı teorisi, ana konu, 186-91, 480n
adrenin, 104
Age of Anxiety, The (Auden), 29-30, 228
agresif duygular / agresyon / saldırganlık, 111, 116, 122, 160-61
 ayrıca bkz. husumet
agresif kişilik, 160-61
ahlak, 57
akıl:
 evrensel, 52
 Freud'un kavrayışıyla, 460n
 matematik, 50, 53, 55 ff.
 özerk, 50-52 ff., 57-58
 Pascal'ın kavrayışı, 56-58
 teknik, 59, 459-60n
 ayrıca bkz. rasyonalizm / akılcılık
Alberti, Leon, 213
alkol / alkoliklik, 30, 148, 417
Amen, E. N., 499n
ana korku, 183
ana / birincil kaygı, 183-84, 262
angst, 195, 246, 461n
 ayrıca bkz. *Uranst*
anlamsızlık, tehdidi, 41

- anne, kaygının kaynağı, 111, 119, 146, 176, 200-1, 233-34, 255-57
 ayrıca bkz. *doğum travması*
anoreksia nervosa, 110
astım, 111
aşâğılık duyguları (Adler), 186-91
atom savaşları, 38-39
Auden, W. H., 28, 29-30, 52, 165, 214, 228, 272, 455n
Averill, James, 145
ayrılma/kopma, 248
 Rank'ın konsepti, 182-83 ff.

B

- Bacon, Sir Francis, 456n
bağımlılık, 195, 196, 445
baskılama, 105, 116, 119-20, 122, 124, 128, 154-55, 160-63, 180, 181, 196, 198, 202, 252, 264, 265, 267, 269-70, 395, 422-23, 482-83n
 ana konu, 168-73
Bastiaans, J., 121
Bateson, Gregory, 144, 472n, 497n
batıl inanç, 93, 465n
Beck, Aaron, 83, 142
Bender, Lauretta, 259, 347
berlik:
 bütünleşmesi, 421
 cinsellik ve, 71
 çözülmesi, 91, 243, 276, 289, 435

emniyet arayışı, 199-200
gelişimi, 94-95, 433-35
kimliği, 51-52
ruh ve beden ilişkisi, 74-75
tanımları, 443-444
varlığına tehdit, 41
Bergson, Henri, 61
Bernard, Claude, 79
Bernstein, Leonard, 455n
Bertalanffy, Ludwig von, 464n
beyin yıkama, 35
bilim, 31
bilinçaltı, 60, 165, 166
bilimsel teori, 145-46
Bir Bebek Evi, Nora (Ibsen), 60
bireyleş(tir)me, 65-66 ff., 70-71, 182-85, 225
bireysellik, 51, 52
ekonomik, 220-24
rekabetçi, 207-24 ff., 270-73, 278
biyolojik ihtiyaçlar, kültür ve, 481-82n
biyolojik yorumu (kaygının), 81-83, 125-126
felaket tepkisi, 86-89 ff.
irkilme tepkisi, 84-86
kaygıya dayanma yetisi, 94-96
kaygının nesnesiz yapısı, 89-91
kaygının nörofizyolojik veçheleri, 96-109, 125
korku ve, 467n
otonom sistem dengesi, 101-106
tehdide beden tepkileri, 96-99
tehlike algısı, 99-101
korku ve kaygı, aralarındaki ilişkinin kökeni (Goldstein), 91-94

mide-bağırsak işlevleri, 111-16, 118-21
organ semptomu, 122-25
psikosomatik hastalıklar, 109-125
duygusal faktörler ve aradaki ayırım, 122
kültürel faktörlerin dahil olması, 118-121
vudu ölümü, fizyolojik veçheleri, 106-109

Boccaccio, Giovanni, 217, 218
boşanma, 42, 43
Bourne, Peter, 83, 89, 142
Brock, Werner, 63
Brown, Barbara, 467n
Brown, Harold, bkz. vaka incelemeleri
bulaşıcı hastalıklar, 117
bulimia, 110
Bumke, Oswald, 110
Burckhardt, Jakob, 61, 209, 212, 216
bütünleyici dinamizm, 83, 125
bütünleyici öğrenme, 151-53

C

Camus, Albert, 28, 31, 413
Cannon, Walter B., 88, 98, 104, 107, 108, 125, 254, 467-68n
Carlyle, Thomas, 456n
Cassirer, Ernst, 50, 52, 53, 59-60, 274, 459n, 475n
Cézanne, Paul, 60
Cimabue, Giovanni, 210
cin hali, 73, 75
coitus interruptus, 168-69
Cousins, Norman, 38-39

Ç

çatışma, 55, 68-70, 117-19, 121-122,
123-124, 257, 264-68, 391-94, 395-
99, 402-3, 420-22, 489-90n
çevre, 90-91, 94, 95 *ayrıca bkz. kültür*
çocuk eğitimi, 234, 236
çocuklar, korku ve kaygı, 84-86, 91,
93-94 ff., 131-40, 153, 154, 251-52,
255-60, 261, 471-72n, 478n
çözülme, 201-2, 252, 422, 423 *ayrıca*
bkz. baskılama

D

davranış terapisi, 147
davranışçılık, 133, 148-51
Degas, Edgar, 463n
değerler, 429-31
dehşet/korku, 175, 461n
Denny, J. P., 441
Descartes, René, 48, 50, 51
Deutsch, Felix, 122, 124
diensefalon/ara beyin, 99
Dilthey, Wilhelm, 206
din, 152, 430, 431, 498n
 kaygının yorumunda, 40, 41
 on dokuzuncu yüzyılda, 60
diyabet/şeker hastalığı, 110
doğum travması, 173-76, 182-83, 255
Dollard, John, 43
Dunne, John S., 35
duruma özgü kaygı, 146
duygular, 255
duygular/otonom duygusal
süreçler
 sinir sistemi ve, 101-6
 psikosomatik bozukluklar ve,
 121-22, 468n
akıl ve (Pascal), 57-58

on dokuzuncu yüzyılda
baskılama, 60-61

Spinoza'nın tanımı, 458-59n

düğüm noktası olan problem, kaygı,
28

dürtüler, 87, 194, 196, 475n, 482 -83n

E

ebeveyn tarafından reddedilme, *bkz.*
anne;
reddedilme

Ebon, Martin, 38

edebiyat, modern edebiyatta kaygı,
28-33

ego, 67, 171-73, 174-75, 177, 180, 181,
233, 264, 445, 477n

Ellis, Havelock, 103

Emerson, Ralph Waldo, 456n

emniyet, 199-200 ff., 222, 243

empati, 200

Endler, Norman, 146

enerji, 140, 472-73n

Engel, George, 117, 142, 469n

Engels, Friedrich, 61

entelektüelleştirme, 422-23

epilepsi, 111

Epstein, Seymour, 145-46

estetik, on dokuzuncu yüzyılda, 60

etik, 149, 152-54, 442

 matematigi, 55

evrensel akıl, 52

F

farklılaşma seviyesi, 437, 439

faşizm, 37-38, 231, 232, 408, 425-26,
480n

felaket tepkisi, 86-91, 92, 128, 195,
244, 264, 469n

felsefe, kaygı yorumu, 40-42, 47-53
ayrıca bkz. bireysel filozoflar
Fenz, Walter D., 145
Feuerbach, Ludwig Andreas, 61, 62
fizyoloji, bkz. biyoloji
fobiler, 93, 147, 168, 170, 171-72,
174-75, 262, 421, 433, 465n, 471n,
472n, 476n
Ford, Charles, 148
Francis, Saint, 211
Frank, Lawrence K., 206
Freud, Sigmund, 28, 44, 48, 60-61,
69, 82, 95, 105-6, 120, 123, 124, 138,
142, 154, 190, 242, 245, 251, 253,
255, 256, 262, 264, 268, 269, 284,
408, 430, 459n, 460n, 470n, 472n,
479-80n, 485n, 491n, 498n
neo-Freudyen kaygı teorisi ve,
193-94 ff.
kaygı teorisi, ana konu, 165-81
Fromm, Erich, 190, 193, 208-9, 215-
16, 257, 287, 430, 443
Kaygı teorisi, ana konu, 224-32

G
"geçiş" süreci, 35
Geist, 437
Genel Adaptasyon Sendromu
(G.A.S.), 140
gerçeklik:
beklentilerle arasındaki boşluk,
332, 404-8, 441-43, 458n
varoluşçu görüş, 62
gerontoloji (yaşlılık bilimi), 140
Gesell, A. L., 133, 257
gevşetici işlev, 234, 235
Ghiberti, Lorenzo, 212
Giotto, 210-11, 217
Goldstein, Kurt, 41, 127, 128, 131,

134, 139, 146, 151, 195, 249, 259,
263, 328, 426-27, 435, 437, 443,
465n, 466n, 467n, 475n,
480-82n, 483n, 491n
kaygı teorisi, ana konu, 86-96
Gray, J., 466n
Grinker, R. R., 89, 101, 119, 258, 310,
465n
Groen, J. J., 121
güç güdüsü, 199-200, 483n
güç itkisi, 483n
güçsüzlük, bkz. soyutlanma
güven, 55

H
Hagman, R. R., 139
Hall, Stanley, 93, 132, 253, 476n
Hallowell, A. I., 204
hayali hiddet, 100, 108
hayvanlar, kaygı, 127-131, 150, 152-
153, 441
haz örüntüleri/modelleri, 234, 236,
266
Hegel, Georg Wilhelm, 62
Heidegger, Martin, 40, 460n
Helenizm, 72
Hesse, Hermann, 32-33
hiçlik, korkusu, 41, 244
histerik dönüşüm semptomu, 117-
18, 120, 175
Hitler, Adolf, 37
Hoagland, Hudson, 143
hormonlar, 468n
Horney, Karen, 43-44, 68-69, 78, 120,
257, 271, 274, 481-83n
Kaygı teorisi, ana konu, 193-98
Huizinga, Johan, 209-10
Hunt, W. A., 84-86

husumet, 116, 120, 195-96, 227, 231, 233, 234, 257, 267, 269-70, 271, 272, 273, 395

toplum içi, 235-36, 237

ayrıca bkz. agresif duygular;
baskılama

hümanizm, 211, 217

I-İ

Ibsen, Henrik, 60, 418, 427, 463n

içgüdüler/içgüdüsel süreçler, 129-30, 132-33, 154, 172-73, 179, 193-95

içruhsal çatışmalar, 471n ayrıca bkz. çatışma

id, 171, 180, 264, 479n

kaygısı, 180

iğdiş edilme korkusu, 173-76, 255, 256, 478n, 487n

inanç, 78

insanın tarihi yapısı, 151-52, 206-24, 475n

intihar, 42, 43, 148

irkilme tepkisi, 84-86, 133, 257, 464n

irrasyonel deneyim, 48-51, 62

ishal, 110-11

istenç:

Kierkegaard'ın görüşü, 66
on dokuzuncu yüzyılda
istenççilik, 60, 66

istenççilik, 60, 66

itaat, kaygı hafifletme yolu olarak, 234, 236-37

J

James, William, 108, 460n

Janis, Irving, 159, 498n

Jaspers, Karl, 460n

Jersild, A. T., 133, 135-36, 138-39, 471n

Joyce, James, 165

Jung, C. G., 191-93

K

kaç-savaş mekanizması, 98-99

kader, doktrini, 72, 73-74

Kafka, Franz, 31-32

Kagan, Jerome, 425

Kale, (Kafka), 32

kalp nevrozları, 110

Kalvinizm, 227

kapatma, 72-74, 268

kapitalizm, psikolojik anlamları, 220-24

Kardiner, Abram, 205, 208, 216-17, 224, 266, 269, 274-75, 497n

Kaygı teorisi, ana konu, 232-37

katı kişilikler, 75

kaygı:

amacı, 411

baş etme yöntemleri, 190, 411-15

uç durumlar, 415-17

yapıcı, 424-31

yıkıcı, 417-24

beklenen tehdit ve, 396-98

çaresizlik, 181, 196-98

dağıtmak, 273, 274, 487-88n

dayanma yetisi, 94-96, 257-60

deneyisel tetiklenen, 156-59

dindirilmesi, 234, 273, 274, 487-88n

irrasyonel deneyim ve, 48-51

itki olarak, 475n

kişilerarası ilişkiler ve, 193-202
muhtelif yerlerde

"kozmetik" bir deneyim olarak, 242

kökenleri, bkz. münferit kuramcılar

- nesneleştirilmiş biçimi, 137-40
 nesnesiz olgu olarak, 89-91, 241-44, 251-52
 on dokuzuncu yüzyılda, 59-79
muhtelif yerlerde
 ontojenezi 85
 organizma olarak, 126, 180-181
 öğrenilmiş veya kalıtsal olma sorunu, 93-94, 253-255
 savunma olarak, 423-24
 teorilerinin sentezi, 239
 çatışma ve kaygı, 264-68
 husumet ve kaygı, 269-70
 kaygının doğası, 240-44
 kaygının kökenleri, 253-57
 korku ve kaygı, 260-64
 kültür, topluluk ve kaygı, 270-79
 normal ve nevrotik kaygı, 244-253
 olgunlaşma faktörü, 257-60
 vesilesi, 397-99, 489-90n
 yapıcı veçheleri, 39-40, 94-96, 155, 424-31, 444-45
 yemek ve, 102, 103, 110
 yirminci yüzyıl ortalarındaki yorumlar, 27-44
ayrıca bkz. ilgili sözcükler; özel tipleri
 kaygı eş değerleri, 169, 170
 kaygı nevrozu, 489n
Kaygının Anlamı (May), 140
 kendini fark etme 87, 94, 217, 218-19, 435, 437, 443-46, 461-62n
 kendini gerçekleştirme, 87, 94, 480-81n, 483n
 kendini hissetme, 228
 kendini koruma içgüdüsi, 173, 253
 kınanma, endişe olarak kaygı, 199-202, 257
 Kierkegaard, Søren, 41, 48, 54, 55, 87, 94, 95, 131, 144, 154, 156, 166, 191, 224-25, 242, 255, 257, 268, 284, 287, 413, 419, 426, 430, 437, 443, 445, 446, 461-62n, 491n
 Kaygı teorisi, ana konu, 59-79
 Kimmel, H. D., 147
 Kişi-Durum-Etkileşim kaygı modeli, 146
 kişilik:
 kişilerarası bir olgu olarak, 199, 200 ff.
 on dokuzuncu yüzyılda bölümlere ayırma, 61
 varlığa tehdit, 240-43, 262-63
 zayıflaması, 360-65, 434-36 ff., 470n
ayrıca bkz. benlik; özel tipleri
 Klee, Paul, 165
 Klopfer, Dr. Bruno, 305, 499n
 kolektif bilinçaltı, 191-92
 kolektivizm, ortaçağ, 209-10
 komünizm, 38
 korku(lar), 30-31, 49, 69-70, 143, 150, 257, 260, 275
 çocuklarda, kaygı ve, 93-94, 131-40, 471-72n, 499n
 doğuştan, 253-54
 erken dönem, 258-59
 Freud'un kaygı teorisi ve, 167-68, 476-77n, 478n
 Goldstein'in kaygı teorisi, 91-94
 hiçlik korkusu, 41, 244
 Horney'in kaygı teorisi ve, 195
 irrasyonel, 261-62
 kalıtsal, 253-54
 kaygı başlarken, 263
 kaygıyla gelişimsel ilişkisi, 91-94, 258-60

kaygıyla karşılaştırılması, özet,
240, 241, 242, 258-64
korkudan korkma, 38, 263-64, 456n
kurtulma, politik yönü, 37-40,
458n
matematiksel akılcılık, 53-55,
458-59n
nevrotik, 262, 476-77n
altında yatan kaygı, 391-95
nörofizyolojisi, 96-99 ff., 121-22,
467n
öğrenilmiş, 254
özel yapısı, 89, 90
psikosomatik bozukluklar ve,
122 ff.
Rank'ın kaygı teorisi ve, 183-84
şartlanma kuramcıları, 147
ümit ve (Spinoza), 53-55
kötücül/habis kaygı, 109
Kubie, Lawrence, 85, 144, 246
kültür, 42, 48, 49, 58, 59, 203-6, 458n
Batılı insanın gelişme örüntüsü
(Kardiner), 232-37
bireysel soyutlanma (Fromm),
224-32
biyolojik ihtiyaçlar ve, 481n
kaygı ve, özeti, 270-79
kolektif değerler, 185
kökenleri:
aşâğılık duyguları ve, 480n
kaygı ve, 95
neo-Freudyan teori, 193
psikosomatik bozukluklar ve,
118-21
rekabetçi başarı sorunu, 204-24 ff.
Rönesans'ta bireysellik, 209-19
sanayileşme ve kapitalizm, 220-
24 ff.

tarihsel boyutu, 206-9
sosyal değişim, kaygı ve, 31-32,
34-36, 38
şimdiki hali, kaygının çıkışı,
272-79

kültürel bölümlenme, 60, 61

L

laissez-faire, 408n
Landis, C., 84-86
Lazarus, Richard, 145
Leibniz, Gottfried Wilhelm Baron
von, 50
Leonard, A. C., 107
Levitt, Eugene E., 82
libido/libido teorisi, 105, 106, 124-
125, 166, 169-70, 172, 177-78, 179,
180, 193-94, 264-65, 481n
Liddell, Howard, 128-31, 144, 245-
46, 439, 442
Lifton, Robert, 35-36, 148
Lowrie, Walter, 461n
Luria, A. R., 304
Lynd, H. M., 33-35, 222, 275-76
Lynd, R. S., 33-35, 222, 275-76
Lynn, Richard, 148

M

Machiavelli, Niccolò, 213
MacKinnon, Donald, 407
Man for Himself (Fromm), 232
Mann, Thomas, 463n
Mannheim, Karl, 207, 210, 237, 274,
276-77, 488n
Marcel, Gabriel, 460n
Marx, Karl, 61, 273, 408
Mason, John W., 83, 89, 142, 159
matematik, 50-52 ff.

Matthews, Herbert L., 37-38
mekanikler, 50-51
mekanizma, 62
Men under Stress (Grinker ve Spiegel), 310
Meyer, Adolph, 83, 125, 126
Michelangelo Buonarroti, 214-15, 219
mide ülseri, 118-19, 204 *ayrıca bkz.*
mide-bağırsak işlevleri
mide-bağırsak işlevleri, 111-16, 118-19, 260
Miller, Neil, 43, 467n
Mirandola, Pico della, 213
Mittelmann, Bela, 112, 116, 118, 119
Mourning Becomes Electra (O'Neill), 165
Mowrer, O. Hobart, 43, 127-28, 156, 159, 161, 162, 207, 254, 255, 268, 465n, 470n, 474n
Kaygı teorisi, ana konu, 148-55

N

natüralizm, 211, 217
nesnel kaygı, 167-68 ff., 183, 245-46, 251-52
nesneleştirme, 134
nesnellik, 62-63
nevrotik eğilimler, 195, 197
nevrotik kaygı, 29, 64, 152-54, 259-60, 264, 425-26, 442, 443, 445, 458n, 461n, 480n
Freud'un görüşü, 167-70 ff.
normal kaygıyla karşılaştırılması, özet, 244-53
Oedipus durumu ve, 478n
Öznel veçhesi özet, 249-52 *ayrıca bkz.* kaygı; korku(lar)
Psikolojik yönleri, beyin hasarlı hastalar ve, 465n

vesile ve neden, aradaki fark, 397-99

nevrotik savunma tedbirleri, 195, 196-97

nevroz, 69, 72, 150-51, 175-76, 433

dinamik kaygı merkezi, 43-44

hayvanlarda, 128, 129

stres anında, 143

ayrıca bkz. özel tipleri

Niebuhr, Reinhold, 40, 41

Nietzsche, Friedrich Wilhelm, 40, 59, 61, 62, 166

normal kaygı, 64, 255, 424-31, 461n, 480n

nevrotik kaygıyla karşılaştırılması, özet, 244-53
ayrıca bkz. kaygı

nöroloji, *bkz.* biyoloji

nörolojik sistem, 130

O

Oedipus durumu, 478n

olasılık, 64-66 ff., 76-77 *ayrıca bkz. özgürlük*

olgunlaşma, 101, 133, 133-36 ff., 154, 173, 471n

kaygıda olgunlaşma yetisi, 257-60
nörolojik, 258

olmama, tehdidi, 40-41, 244, 411, 434

Oration on the Dignity of Man (Mirandola), 213

organ semptomu, 122-24

orta sınıf, 226-27, 407-408

ortaçağ, 207, 208, 209, 217-18, 237

otonom sinir sistemi, 96-106, 117, 146
sempatik ve parasempatik faaliyet, 96-99, 101-106, 108, 109, 467n

Ö

öfke, *bkz.* agresif duygular; husumet
ölüm, 41, 244, 246-48, 486-87n
ölüm içgüdü, 69
ölme iradesi, 69, 462n
ölüm kaygısı, 175
ölüm korkusu, 184
öğrenme / öğrenme teorisi, 101, 133-34 ff., 148-55, 475n
örtük kaygı, 33-34
öz saygı, 146
rekabetçi başarı ve, 216, 228-29, 233, 235, 271-73
sanayileşme ve, 221
özerk, 59
özerk akıl, *bkz.* akıl
özerklik, 29, 50, 161, 482-83n
bilinçaltının, 193 *ayrıca bkz.* bireyleşme
özfarkındalık, 65, 66-72 ff., 242, 266, 445-46, 487n
şiddetli kaygı ve, 288-89
tarihsel bilinç ve, 207-8 ff.
özgünlük, 437, 439
özgürlük, 63-64 ff., 72-75, 445
diyalektik yapısı, 225-26, 230-31
Özgürlükten Kaçış (Fromm), 232
öznellik, 62-63
özyabancılaşma, 216, 228

P

paranoya, 496n
Pascal, Blaise, 34, 56-58, 247, 459n
Pavlov, Ivan Petrovich, 128-29, 130, 147
Peer Gynt (Ibsen), 418, 427
Phidias, 215

Picasso, Pablo, 165

Pitts, Ferris, 82
potansiyel kaygı, 249, 439
potansiyel zeka, 437-38, 499n *ayrıca bkz.* yaratıcılık
Prometheus, miti, 463n
Proteus Misali (Lifton), 35-36, 148
psikanaliz, *bkz.* psikoterapi
psikoloji, 48, 67

baskılama ve kaygı sorunu, 159-63

çağı, 31
deneysel olarak tetiklenen kaygı, sorusu, 156-59

kaygı yorumu, 42-44

kaygıya dair son araştırmalar, 144-48

kaygıya dair yaygın hatalar, 125-26

klirik prosedürler, kaygı incelemeleri, 159

vudu ölümü ve, 109

yaşamsal durumda kaygı incelemeleri, 159

ayrıca bkz. bireysel psikologlar; özel psikoloji teorileri

psikopatik kişilik, 347, 497n

psikosomatik bozukluklar, 97, 102, 109-25, 260-61, 269-70

psikoterapi, 21, 66-67, 149, 155, 424 *ayrıca bkz. bireysel psikoterapistler*

psikoz, 72, 424, 436, 496n

Pueblo olayı, 36, 148, 417

R

Rank, Otto, 69, 175, 248, 462n, 480n

Kaygı teorisi, ana konu, 182-85

Raphael Santi, 215

rasyonalizm/akılcılık, 166
 bireyselci, 275
 matematik, 50-55
 on dokuzuncu yüzyıldaki
 biçimleri, 458-59n
 varoluşçuluk ve, 62-63 ff.
 reddedilme:
 beklentiler gerçeklik arasında
 açılma, 403-7
 öznel yorumu, 332, 398-407
 regresyon /gerileme, 101
 Reich, Wilhelm, 424
 rekabetçi konum/başarı, 118-20,
 135, 203-24, 229, 223, 235-36, 270-
 73, 278, 408, 471n
 Renison, N., 499n
 Riezler, Kurt, 274, 275
 robotsu uyum, 230-31
 rol, kargaşası, 34
 Roosevelt, Franklin D., 38, 263-64
 Rose, Robert, 83, 89, 142
 Rönesans, 206, 207-19, 227, 237, 484n
 ruh:
 benlikle ilişkisi, 74-75
 bedenle, 97
 topolojisi (Freud), 180-81, 264,
 479n
 ayrıca bkz. ego; id; süperego
 ruhun topolojisi (Freud), 180-81,
 264, 479n

S

sadomazoşizm, 231, 232
 sahici kaygı, 189
 sahte kaygı, 189
 sanayileşme, psikolojik anlamları,
 220-24 ff.
 saplantı, durumları 168

Sartre, Jean-Paul, 460n
 Saul, Leon J., 110
 savunma mekanizmaları, 420, 421,
 422, 423
 Schachtel, Anna Hartoch, 406, 407
 Scharf, M. P., 112, 116, 119
 Schelling, F. W. J., 61
 Schlesinger, Arthur M., Jr., 38
 Schmideberg, Melitta, 405
 Schopenhauer, Arthur, 61, 166
 sekizinci ay kaygısı, 134, 258
 seks/cinsel eylem, 71, 102, 103, 120,
 160-61, 234, 243, 265, 268, 417-18,
 482n ayrıca bkz. libido
 Selye, Hans, 140-44, 464n
 semboller, 83, 125, 151, 152, 246-47,
 490n
 ortaçağ kolektivizmi ve, 209, 210
 sanatsal, 484n
 sempatik faaliyet, bkz. otonom sinir
 sistemi
 sempatin, 104
 semptomlar / semptom-bilgileri, 109,
 110, 117-18, 119, 120, 122-25, 154,
 168-69, 170, 178, 179-81, 202, 232,
 420-22, 475n
 Seneca, 456n
 serbest dolaşan kaygı, 169, 170
 serebral korteks, 99-101
 servet, 222, 226-28, 235, 270-71
 systemsiz, 38
 siyaset, kaygı ve, 37-40 ayrıca bkz.
 özel siyasi sistemler
 soğuk savaş, 39
 Sokrat, 78, 103
 soma /beden, 74-75, 97
 Sophocles, 247
 sorumluluk, 70, 73

sosyal ilgi, 161
sosyal ilişki, 131
sosyal incelemeler, kaygı yorumu, 33-36
sosyal kaygı, 175
sosyal prestij hedefleri, 233, 235, 236, 237, 270-71
sosyal saygı, sanayileşme, 220-21
sosyal sorumluluk, 154, 161
soyutlanma, 51-52, 214, 216, 219, 267, 272, 273, 472n
 modern kültürde (Fromm), 224-32
Spiegel, S. P., 89, 101, 119, 258, 310, 465n
Spielberger, Charles, 144-45, 146
Spinoza, Baruch, 37, 50, 53-55, 430, 458-59n
Spitz, René, 134, 258
Stekel, W., 68, 264, 482n
Steppenwolf/Bozkarkurdu (Hesse), 32
Stres (Selye), 140
stres, kaygı ve, 140-44
suçluluk duyguları, 70-72, 73-74, 149, 160, 161-62, 185, 268, 394, 462-63n
Sullivan, Harry Stack, 73, 127, 161, 190-91, 193, 203-4, 242, 256-57, 264-66, 268, 319-20, 404, 412, 429, 443, 444, 470n
 kaygı teorisi, ana konu, 199-202
süperego, 113, 162, 171, 175, 180, 181, 233, 264
Symonds, John Addington, 214-15, 259
Symonds, P. M., 492n

Ş
şartlanma teorisi, 147
şartlı uyaran, 128-30, 254

şizofreni, 489n
şöhret, arzusu, 216

T

tabular, 234, 236, 266
talamus, 99
tarihsel bilinç, 206-9 ff., 237
tarihsel determinizm, 208
Tawney, Richard, 220-24, 278
tehlike durumu, 178-81
Teichman, Yona, 147
teknik akıl, bkz. akıl
teknoloji, 31
teoloji, bkz. din
teyakkuz, 128-30, 134
Thoreau, Henry David, 414
Tillich, Paul, 37, 40, 50, 51, 52, 61-62, 218, 244, 273, 278, 430, 433-34, 459n, 460n
topluluk, 266-68, 270-79, 487n
toplum, topluluk ve, 266, 267, 278-79 ayrıca bkz. kültür
Torrance, Paul, 437
totaliterlik, 35, 37, 96, 278, 408, 485n, 488n
Toynbee, Arnold, 39
Tregear, E., 107
tuvalet eğitimi, 234
tüberküloz, 118, 470n

U-Ü

umutsuzluk, 54-55
Urangst, 195, 246, 465n
uyum/konformite, 230-31
uyum, önceden kurulmuş, 52
uyuşma, süreci, 36
ümit, korku ve (Spinoza), 53-55

V

- vaka incelemeleri, 283-86
- bekar anneler, 303-7, 437-40, 491n
 - Ada, 162-63, 379-85
 - Agnes, 333-41
 - Bessie, 348-54, 494n
 - Charlotte, 369-72, 436
 - Dolores, 354-60, 435, 494-95n
 - Frances, 365-69, 434
 - Helen, 49, 161, 275, 307-22, 421-23, 493n
 - Hester, 372-75
 - Irene, 385-89
 - Louise, 341-48, 494n
 - Nancy, 241, 322-32, 422, 423
 - Phyllis, 360-65, 434
 - Sarah, 375-79, 385, 499n
 - Harold Brown, 89, 92, 100, 123-124, 243, 251, 286-302, 421, 434-35, 489-91n
 - Küçük Hans, 138, 171-72, 269, 472n, 477n, 478n
 - Tom, 113-16, 121, 143, 241, 261, 269-270
 - veri kaynakları:
 - beklentilerle gerçeklik arasındaki yanılma, 404-7
 - ebeveyn reddi ve kaygı, 399-404 ff.
 - kaygı ve orta sınıf üzerine, 407-8
 - kaygı kaynağı olarak çatışma, 395, 396-99
 - korkunun altındaki kaygı, 391-95
 - Van Gogh, Vincent, 60
 - varoluşçuluk, 61-62 ff.
 - virtu*, 212-13
 - vudu ölümü, 106-9

W

- Watson, John B., 132-33, 253, 259
- White, William Alanson, 191
- Willoughby, R. R., 42
- Wolf, S. G., 113-16
- Wolfe, Thomas, 29
- Wolff, H. G., 112, 113-16, 118-19

Y

- yabancılaşma, 216
- Yahudilik, 72
- yapısal kaygı, 146
- yaratıcılık, 70-71, 95-96, 131, 184, 191, 419, 436-43, 462-63n, 470n
- yaşam korkusu, 183-84
- yaşam içgüdü, 69
- yaşama iradesi, 69, 462n
- yıkıcılık, 231
- "yuvasız kalma", duygusu, 29
- yüksek tansiyon, 111

Z

- zerre, doktrin, 52-53
- zihin ve beden, ikiliği, 48, 50, 62, 63, 459n
- zihinsel hastalık, 42, 43 ayrıca bkz. özel tipleri
- zihin, 130-31, 144 ayrıca bkz. yaratıcılık
- zorlanımlı nevroz, 419-20
- zorlanımlı davranış, 417-18

Psikoloji / Psikiyatri serisi kitapları:

**Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin
Uygulama Kılavuzu, Çev. Ayla Yazıcı**

Şiir ve Psikiyatri Kavşağında, Yusuf Alper

**Duygudurum Bozukluklarında Atipik
Antipsikotik Kullanımı, Editör: Simavi Vahip**

Öteki Peygamberler, Anthony Storr, Çev. Aslı Day

**Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi,
Robert A. Johnson, Çev. Işıl Kü**

Buradan Böyle / Hayatın Psikososyopolitiği, Erol Göka

İç Bahçe, Betül Yalçın, Lütfü Hanoğlu

**Psikiyatri ve Sinema, Krin O. Gabbard, Glen Gabbard,
Çev. Yusuf Eradam, Hasan Satılmışoğlu**

Psikiyatri Tarihi, Ali Babaoğlu

Yaşlılık ve Depresyon, Cem Mumcu, Çağrı Yazgan

**Kadın ve Depresyon,
Cem Mumcu, Suzan Saner, Peykan G. Gök**

**Nöroloji ve Psikiyatrinin Örtüşen Yüzleri,
Betül Atabey Yalçın, Lütfü Hanoğlu**

**Aşıyan'daki Kahin - Tefvik Fikret'in
Melankolik Dünyası, Serol Teber**

Aşk ve Kıskançlık, Ayala Malach Pines, Çev. Canan Yonsel

Kozmik Kahkaha, Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal

Cesur Yeni Beyin, Nancy C. Andreasen, Çev. Yıldırım B. Doğan

Atlarla Yaşayan Kadın, Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal

**"Bilimsel Bir Peri Masalı" - Sigmund Freud'un
"Aile-ve Tarihsel Romanı", Serol Teber**

**Kusursuz Kadının Peşinde, Vamık D. Volkan,
J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal**

Şizofreni: Sesler, Yüzler, Öyküler, Editör: Haldun Soygür

**Depresyon Atlası, Andrew Solomon,
Çev. Berna Çapçioğlu, Gülderen Dedeoğlu, Funda Tatar**

**Şizofreni Hastalığı Anlamak ve
Onunla Yaşamayı Öğrenmek, Dr. Mustafa Yıldız**

**Kış Bakışı, Bir Ruh Hekiminin İç Bahçesi,
Haldun Soygür**

**Canavar ve Kurbanı, Çocuk Ruhunu Anlamak,
Türkay Demir**

**İnsan ve Sembolleri,
C. G. Jung, Çev. Ali Nahit Babaoğlu**

**Aşk ve İrade,
Rollo May, Çev. Yudit Namer**

Kim Bu Cılgın Türkler?,
Ali Nahit Babaoğlu

Dinamik Psikiyatri,
Edwin R. Wallace, Çev. Hakan Atalay

İnsanın Anlam Arayışı,
Viktor E. Frankl, Çev. Selçuk Budak

Uykusuz Çocuklar: Şizofreni Yazıları, Haldun Soygür

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon İlkbahar/1999,
Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Yaz/1999,
Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Kış/1999,
Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu

MSS ve Bağışıklık Sistemi 01, E. Timuçin Oral

MSS ve Tiroid 02, Erhan Ata

MSS ve Kronik Yaygın Ağrılar 03, Arif Dönmez

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni
Olgu Kitaplığı: 02, Haldun Soygür

Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni
Olgu Kitaplığı: 03, Haldun Soygür

Depresyon ve Eşlik Eden Anksiyete,
E. Timuçin Oral

Panik Bozukluğu, Şeref Özer

Edebiyatta Demans, Ali Babaoğlu, Cem Mumcu

Kişi Olmaya Dair, Carl R. Rogers, Çev. Selçuk Budak

Özgürlük ve Kader, Rollo May, Çev. Ali Babaoğlu

Yaratma Savaşı,
Steven Pressfield, Çev. Erdem İlgi Akter

Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!,
Paul Ekman, Çev. Erdem İlgi Akter

Ben OK'im - Sen OK'sin, Thomas A. Harris, M. D.
Çev. Uzm. Psk. Nilgün Sağlam, Psikolog Hanife Uğur, Dilara Akıncı

Özerk Benlik, Kul Benlik,
Prof. Dr. M. Orhan Öztürk

Yarının İnsanı,
Carl R. Rogers, Çev. F. Cihan Dansuk

Varoluşun Keşfi,
Rollo May, Çev. Aysun Babacan

Kusursuz Kadının Peşinde (Genişletilmiş Baskı),
Vamık D. Volkan, J. Christopher Fowler, Çev. Banu Büyükkal

Subliminal: Bilinçaltınız Davranışlarınızı Nasıl Yönetir?,
Leonard Mlodinov, Çev. Nuray Önoğlu

İlginç Psikiyatrik Sendromlar,
David Enoch, Hadrian Ball, Çev. Banu Büyükkal

Kendini Arayan İnsan,
Rollo May, Çev. Kerem Işık

Psiko 101,

Paul Kleinman, Çev. Hasan Kaplan

A'dan Z'ye Kişiliğiniz,

Allen R. Miller, Çev. Sila Alayunt

Desen mi, Demesen mi?,

Cem Mumcu & Yıldırım B. Doğan

Anne Baba ve Çocuk Arasında,

Dr. Haim G. Ginott, Çev. Arzu Tüfekçi

Hayvan Katili,

Vamık D. Volkan, Çev. Cem Germaner

Zik Zak,

R. Keith Sawyer, Çev. Nalan Tümay

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler,

Jeremy D. Safran, Çev. Gonca Akkaya

Kişilerarası Psikoterapi,

Ellen Frank, Jessica C. Levenson, Çev. Gonca Akkaya

Kutsal mı, Bilimsel mi? DUA,

M. Evren Hoşrik (Uzm. Psikolog)

"Tutunamayanlar"ın Politik Psikolojisi,

Serol Teber

Birey Odaklı Psikoterapiler,

David J. Cain, Çev. Nergis Hamilton

Sanat Psikodrama,

P. Asena Yurtsever

Şiir Terapi

Nicholas Mazza, Çev: Ersun Çıplak

Maymun Aklı,

Daniel Smith, Çev: Phyllis Ann Soleau

İnsanın 8 Evresi,

Erik H. Erikson, Çev: Gonca Akkaya

Beden Asla Yalan Söylemez,

Alice Miller, Çev: Cihan Dansuk

Tanrılara Neden İnanırsınız?,

Dr. J. Anderson Thomson Jr., Çev: Kerem Işık

Varoluşçu-Hümanistik Terapi,

Kirk J. Schneider & Orah T. Krug, Çev: Gonca Akkaya

Gerçeklik Terapisi,

Robert E. Wubbolding, Çev: Elif Emir Öksüz

Cinselliğin Şafağı,

Christopher Ryan, Cacilda Jethá, Çev: Ebru Erbaş

Gölgene Sahip Çık,

Robert A. Johnson, Çev: Kemal Atakay

Yaşlanmayan Yaşlılar,

Prof. Dr. Özcan Köknel

Naratif Terapi,

Stephen Madigan, Çev: Gonca Akkaya

Kraliçe Arılar ve Taklitçiler,

Rosalind Wiseman, Çev: Nalan Tümay

Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk,
Rollo May, Çev: Kerem Işık

EMDR, Francine Shapiro
çev: Murat Şaşzade, Işıl Sansoy

Boş Ayna, Dr. Karyl McBride
çev: Ebrar Güldemler

Kafese Konan Adam, Rollo May
çev: Aysun Babacan

Güç ve Masumiyet, Rollo May
çev: Cihan Dansuk

Psikolojik ilk Yardım,
Tülay Kök

Senden Kurtuluş Yok mu?,
Dr. Karyl McBride, çev: Aysun Babacan

Çok Öfkeliyim,
Simel Parlak, Nilgün Canel

Kaygının Anlamı,
Rollo May, çev: Aysun Babacan

Psikoterapi Kuramları dizisi

Psikanaliz ve Psikanalitik Terapiler

Psychoanalysis and Psychoanalytic Therapies

Jeremy D. Safran

Kişilerarası Psikoterapi

Interpersonal Psychotherapy

Ellen Frank ve Jessica C. Levenson

Birey-Odaklı Psikoterapiler

Person-Centered Psychotherapies

David J. Cain

Sanat Psikodrama

P. Asena Yurtsever

Şiir Terapi

Poetry Therapy

Nicholas Mazza

Varoluşçu-Hümanistik Terapi

Existential-Humanistic Therapy

Kirk J. Schneider ve Orah T. Krug

Bilişsel-Davranışçı Terapi

Cognitive-Behavioral Therapy,

Michelle G. Kraske

Aile Terapisi

Family Therapy

William J. Doherty ve Susan H. McDaniel

Feminist Terapi

Feminist Therapy

Laura S. Brown

Naratif Terapi

Narrative Therapy

Stephen Madigan

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Rational Emotive Behavior Therapy

Albert Ellis ve Debbie Joffe Ellis

Gerçeklik Terapisi

Reality Therapy

Robert E. Wubbolding

İlişkisel-Kültürel Terapi

Relational-Cultural Therapy,

Judith V. Jordan

Bilişsel Terapi

Cognitive Therapy

Keith S. Dobson, PhD

Kabullenme ve Bağlılık Terapisi

Acceptance and Commitment Therapy

Steven C. Hayes, PhD & Jason Lillis, PhD

okuyan  **us.COM.TR**



/okyanusyayinevi



@okyanus



/okyanusyayinevi

/dizustuedebiyat

/ucgunlukdunyaedebiyati

/floradizisi



@okyanus

@dizustuedebiyat

@ucgunlukdunyaed

Kaygının Anlamı

Can sıkıntısından kaçırız. İçimizin bize söyleyecekleri vardır. Bize derdini açacaktır. Kaygının bize anlatacakları vardır. Bizi kendi hikayemize çağıracaktır. Oysa biz kaçırız. İçimizin inlemesini, ağlamasını duymayacağımız kadar "gürültü"ye kaçırız. "Gürültü"yü kendimiz çıkarmak pahasına yaparız bunu. Acımızı hissetmemizi engellediği için kaçmayı bir iyileşme sanırız. Kargaşanın içinde yaramızdan saklanırız. Kendimize ve özgürlüğümüze giden yoldaki "yapabilme olasılığının dehşeti" bizi en çok kendi olasılıklarımızdan ve kendimizden kaçırır.

Oysa insan kaygısına ve acısına bakarak buluşur kendisiyle. Kaçtıkça küçülen, yaklaştıkça büyüyen "öz"ünü kaygısında keşfeder. Yüzleşmemek ve kaçmayı seçmek "olma"nın biraz da korkulu görkeminden kaçıp "olmama"yı seçmektir.

Senin kendinle konuşman lazım. Dert ettiklerini fark etmen lazım. Canını yakanları hissetmen lazım. Kendine söylemen lazım. Hastayım zannediyorsun. Değilsin. Kendini hasta ediyorsun. Bütün hücrelerin kulak kesilmiş dinliyor. Yetmiyor, çılgılık atıyor. Dinlesen duyacaksın. Konuşsan duyacaksın. Senin kendinle konuşman lazım.



Cem Mumcu



Rollo May

Dünyanın en ünlü psikoterapistlerinden biri olan Rollo May'in (1909-1994) eserlerinin en büyük özelliği, psikiyatri/psikoloji okurlarını aşırıp genel okuyucuya ulaşabilmesidir. Örneğin herkesçe bilinen ve sıkça kullanılan, "Sevginin karşısı nefret değıl, kayıtsızlıktır" sözü ona aittir.

psikoloji/psikiyatri - 88

ISBN 978-605-9318-77-8



Rollo May'in yayımladığımız diğeri kitapları: *Aşk ve İrade, Özgürlük ve Kader, Varoluşun Keşfi, Kendini Arayan İnsan, Psikoterapist ve Mitlere Yolculuk, Kafese Konan Adam, Güç ve Masumiyet.*

okuyan  us.COM.TR